SENIORS INFOS

AVRIL 2024

PROGRAMME DES **ANIMATIONS GRATUITES ET OUVERTES À TOUS**

La Californie
37 avenue de la Californie – 04 78 86 61 50
sarto@oullinspierrebenite.fr

Au Goût du Jour
3 rue Pierre-Joseph-Martin – 04 72 30 56 16
scastillo@oullinspierrebenite.fr

OULLINS.FR | PIERREBENITE.FR

OULLINS PIERRE BENITE

VISITE DE L'EXPOSITION DU COLLECTIF **"LES ARTS DE PIERRE-BÉNITE"**

Le Réservoir, salle municipale d'exposition située à côté de la médiathèque Elsa-Triolet, vous propose de venir apprécier le rendez-vous annuel des pratiques en amateur. L'association Les arts de Pierre-Bénite est un collectif particulièrement actif de la commune et son exposition annuelle donne toujours à voir une grande variété de techniques et de styles différents. Ne la manquez pas !

→ Modalités :
Visites libres possibles du **5 au 14 avril**
Visite en groupe le **8 avril :** navette au départ de la Californie et du Goût du Jour sur inscription, ou rendez-vous sur place à 15h (8 rue du 11 Novembre 1918).

PARTAGEZ LES SAVOIRS DE *GRAINE & POLLEN*

Souvent méconnues, les plantes révèlent leurs incroyables secrets à qui veut bien prendre le temps de les observer, les sentir, les toucher ou les goûter.
Avec *Graine & Pollen*, venez explorer le règne végétal à travers des sorties dans la nature, des ateliers ludiques ou encore des conférences.
« Entre rigueur scientifique et émerveillement, je souhaite vous guider dans une meilleure compréhension de l'incroyable monde des plantes » **nous dit Céline, créatrice de *Graine & Pollen.***

→ Modalités :
- Mercredi 3 avril au Goût du Jour à 14h30 : conférence sur « Les records des végétaux »
- Mardi 30 avril au Goût du Jour à 14h30 : atelier « Fabriquer vos cartes à planter »
À suivre aux mois de mai et juin : conférences et sorties.

PROFITEZ DES BÉNÉFICES DU BRAIN BALL

Venez participer et découvrir le « Brain Ball » et ses bienfaits. Il s'agit de jonglage à rebond rythmique et musical à l'aide de petites balles, ballons, petits sacs de grains, etc. Cette méthode permet de développer la concentration, l'attention ou encore la coordination.
Simultanément, les sens ainsi que la force mentale et motrice seront stimulés grâce à cette méthode « Brain Ball ».
Les vendredis 19 et 26 avril de 14h30 à 15h30 et les vendredis du mois de mai.

→ Modalités :
Inscrivez-vous en appelant au Goût du Jour au 04 72 30 56 16

TOUS EN FORME À LA SAULAIE

Une fois par mois, les seniors de la Ville d'Oullins Pierre-Bénite peuvent participer à un programme d'activités adaptées pour entretenir leur forme et favoriser le lien social.

Ce programme est entièrement gratuit grâce au partenariat mis en place avec la Ville d'Oullins-Pierre-Bénite et Lyon Métropole habitat (LMH). Depuis plus d'un an, le boulodrome de la Saulaie accueille ces activités : des animations sportives, ludiques et interactives comme de la gymnastique proposée par la Gym volontaire, du badminton par le Badminton club d'Oullins (Baco), du basket sous forme de jeux par Lyonso et même du yoga du rire avec SoBeHappy Attitude !

- Jeudi 25 avril 15h-17h : atelier pâtisserie
- Jeudi 30 mai 15h-17h : basket
- Jeudi 20 juin 15h-17h : yoga du rire

→ **Modalités :** Rendez-vous directement au boulodrome, 1 rue Louis-Normand à Oullins-Pierre-Bénite ou contactez Solange SoBeHappy Attitude au 06 79 25 75 76 ou par courriel : solange.casini@sobehappy.fr

RAPPEL : VOYAGES SENIORS 2024

Réunion d'information pour les inscriptions aux voyages seniors mardi 9 avril à 10h à la Maison du Peuple (4 place Jean-Jaurès à Pierre-Bénite). Venez nous rencontrer pour obtenir toutes les informations sur les deux voyages organisés par le CCAS et l'ANCV.

Les dates de voyage :

- du 1er juin au 8 juin à Vernet-les-Bains, dans les Pyrénées-Orientales,
- du 21 septembre au 28 septembre à Agde dans l'Hérault.

Pour tout renseignement complémentaire : 04 78 86 61 50

SORTIE À LA JOURNÉE

Les vendredis 26 avril ou 17 mai , venez découvrir ou redécouvrir Saint-Priest-la-Roche lors d'une excursion à la journée.

Au programme :
- le matin, visite théâtralisée du château de la Roche assurée par des comédiens vêtus de leurs plus bels apparats pour vous retracer l'histoire de ce château du 13e siècle.
- à midi, repas convivial avec un menu « grenouilles ».
- l'après-midi : croisière découverte du lac de Villerest, des gorges de la Loire et du port de la Caille.

Participation financière du CCAS à hauteur de 25 euros par personne.

Départ :
-7h45 : départ devant l'Hôtel de Ville, place Roger-Salengro,
- 8h : départ place de la Paix

→ **Modalités : Inscription au CCAS jusqu'au vendredi 19 avril pour la sortie du 26 avril et jusqu'au mardi 7 mai pour la sortie du 17 mai.**
- Hotêl de Ville, place Roger-Salengro - tél. 04 72 39 73 13
- 16 rue Lucie-Aubrac - tél. 04 78 86 62 76

Merci de venir vous inscrire muni de votre pièce d'identité.

À LA CALIFORNIE

LUNDI 1ER
15h : Création d'un jeux avec la MJC d'Oullins

MARDI 2
15h : atelier "*C'est bon pour le moral* " avec Brain'up

MERCREDI 3
10h30 : gym douce avec la Gym volontaire
15h : création d'une poésie

JEUDI 4
15h : faites vos jeux avec les jeunes en service civique (Unis Cité)

VENDREDI 5
10h30 : Qi Gong avec le PLO
15h : le chant du cœur

LUNDI 8
14h30 : sortie exposition collectif "*Les Arts de Pierre-Bénite*" (voir article - navette sur inscription)

MARDI 9
10h : réunion de présentation des voyages seniors 2024 à la Maison du Peuple de Pierre-Bénite (voir article)
15h : atelier "*C'est bon pour le moral* " avec Brain'up

MERCREDI 10
10h30 : gym douce avec la Gym volontaire
15h : fléchettes et jeux d'adresse

JEUDI 11
14h : sur place : sortie au théâtre de la Renaissance pour le spectacle DIVA Syndicat (navette sur inscription)
15h : faites vos jeux avec les jeunes en service civique (Unis Cité)

VENDREDI 12
10h : gym douce en vidéo
15h : badminton adapté avec le Baco

LUNDI 15
15h : remue-méninges

MARDI 16
15h : challenge « réfléchir et bouger »

MERCREDI 17
15h : reportage sur « la Haute-Savoie »

JEUDI 18
14h30 : Scrabble en duplicate

VENDREDI 19
10h30 : qi gong avec le PLO
15h : animation avec les jeunes en service civique (Unis Cité)

LUNDI 22
15h : bowling et jeux d'adresse

MARDI 23
15h : médiation animale avec Hakunamis

MERCREDI 24
15h : quiz musical

JEUDI 25
15h : concert acoustique de Guy Bernard

VENDREDI 26
15h : lecture avec Lire et sourire

LUNDI 29
15h : Atelier créatif 1/2

MARDI 30
15h : Atelier créatif 2/2

AU GOÛT DU JOUR

MARDI 2
14h30 : Jeux de cartes et scrabble

MERCREDI 3
14h30 : conférence sur « *Les records des végétaux* » avec Graine & Pollen (voir article)

JEUDI 4
14h : fermeture du Goût du jour l'après-midi

VENDREDI 5
14h30 : danse avec Mario

LUNDI 8
14h30 : sortie Exposition Collectif "*Les Arts de Pierre-Bénite*" (voir article - navette sur inscription)
14h30 : jeux de carte et Scrabble

MARDI 9
10h : réunion de présentation des voyages seniors 2024 à la Maison du Peuple de Pierre-Bénite (voir article)
14h30 : atelier numérique avec Elodie Grand « *Communiquer avec WhatsApp* » (sur inscription)

MERCREDI 10
14h30 : challenge « *réfléchir et bouger* »

JEUDI 11
14h : sur place : sortie au théâtre de la Renaissance – DIVA Syndicat (navette - sur inscription)
Fermeture du Goût du jour l'après-midi

VENDREDI 12
14h30 : atelier créatif avec Isabelle Gessen (sur inscription)

LUNDI 15
14h30 : jeux de carte et Scrabble

MARDI 16
14h30 : Dictée et lecture de poésies

MERCREDI 17
14h30 : Dixit : jeu d'imagination

JEUDI 18
14h30 : Quiz culturel

VENDREDI 19
14h30 : Jonglage rythmique « *Brain Ball* » avec Solange Casini , sur inscription (voir article)

LUNDI 22
14h30 : jeux de carte et Scrabble

MARDI 23
14h30 : Danse

MERCREDI 24
14h30 : Atelier créatif - peindre un attache photo

JEUDI 25
14h30 : karaoké

VENDREDI 26
14h30 : jonglage rythmique « Brain Ball » avec Solange Casini, sur inscription (voir article)

LUNDI 29
14h30 : jeux de carte et Scrabble

MARDI 30
14h30 : fabriquer vos cartes à planter - Graine & Pollen (voir article)