

SEMAINE BLEUE

BOUGER ENSEMBLE...
POUR ENTREtenir
LA FLAMME



DU 30/09
AU 05/10

OULLINS
PIERRE
BENITE

• LUNDI 30 SEPTEMBRE

10H MARCHÉ BLEUE

Destinée à faire marcher ensemble toutes les générations, du plus petit au plus grand, du plus jeune au plus âgé, avec deux parcours adaptés, *La Marche bleue* est l'événement de lancement de la Semaine bleue.

Organisée par le CCAS en partenariat avec des associations sportives de la ville (*Cascol Randonnée, Association Gym Volontaire*), des associations, les structures seniors, les crèches, écoles et lycées de la Ville.

→ Départs simultanés de l'Hôtel de ville et de la mairie déléguée.

Monsieur le Maire et l'équipe municipale accueilleront les marcheurs au gymnase Herzog pour fêter ensemble le démarrage des festivités consacrées à la Semaine bleue autour d'un verre de l'amitié.



14H YOGA DU RIRE

Il paraît que rire 10 minutes par jour a de nombreuses vertus sur notre santé et notre bien-être. Il existe des exercices simples et joyeux afin de s'emplit de bonne humeur. À découvrir pour se sentir en pleine forme !

So be happy

→ Foyer Ambroise-Croizat

15H PORTES OUVERTES À LA CALIFORNIE

La Californie est une résidence autonomie réservée aux personnes âgées. Elle permet à ses locataires de vivre en toute indépendance dans un logement privatif avec des espaces communs dédiés à la vie collective et sociale. Venez la découvrir !

CCAS

→ *La Californie*

• MARDI 1^{ER} OCTOBRE

10H-12H OLYMPIADES SENIORS

Ce rendez-vous vise à promouvoir le bien-être physique, mental et social autour de jeux en bois surdimensionnés et d'ateliers mémoire accessibles à tous.

MJC de Pierre-Bénite et centre social Graine de vie

→ Parc Manillier (repli à la MJC de Pierre-Bénite en cas de mauvais temps)

10H

« BIEN SUR SES JAMBES »

Pour améliorer sa force et sa puissance musculaire, sa vitesse et sa qualité de marche, le programme « Bien sur ses jambes » intervient en prévention des chutes et de la perte de mobilité. L'objectif de cet atelier est de présenter ce dispositif aux personnes de plus de 70 ans vivant à domicile et ressentant une altération de leur autonomie fonctionnelle.

Hospices civils de Lyon

→ Foyer Ambroise-Croizat



14H - 16H **CINÉ-GOÛTER**

Un p'tit truc en plus

Venez rire devant cette comédie pleine d'émotions qui a déjà franchi les 10 millions de spectateurs au cinéma. Un moment de joie et de partage autour de la différence. Un goûter vous sera proposé à la fin de la séance pour échanger ensemble.

CCAS

→ *Maison du Peuple*

14H15 - 15H45 **GYM ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE**

Bouger, c'est améliorer sa santé. Bien vieillir, au-delà des bienfaits d'une activité physique, c'est pouvoir maintenir des relations sociales dans un groupe en échangeant et partageant des moments de vie. Venez découvrir quelques exercices à faire chez vous régulièrement pour améliorer votre forme, conserver votre mobilité et préserver votre indépendance et vos capacités.

Gym volontaire

→ *Gymnase Moreaud*

14H30 - 16H **TENNIS INTERGÉNÉRATIONNEL**

Rencontre entre les jeunes d'une classe de 5^e du collège Les Chassagnes et des résidents de l'Ehpad Claude-Bernard sur le thème du sport avec différents jeux autour du tennis réalisés grâce à du matériel pédagogique adapté.

Ehpad Korian Claude-Bernard, Cascol Tennis et collège Les Chassagnes

→ *Ehpad Korian Claude-Bernard*

17H30 - 18H30 **SÉANCE DE BADMINTON**

Séance de badminton encadrée par une personne diplômée pour des seniors souhaitant pratiquer une activité physique hebdomadaire dans un groupe dynamique et convivial.

Badminton club d'Oullins (Baco)

→ *Gymnase Herzog*

● **MERCREDI 2 OCTOBRE**

9H30 **CAFÉ RENCONTRE**

Une seule conversation par jour, même courte, suffirait à améliorer notre bien-être et limiter notre stress. Prenez le temps d'un café pour faire de nouvelles rencontres et échanger avec vos élus et personnels municipaux.

Ville Oullins-Pierre-Bénite

→ *Au Goût du jour*

9H30 - 10H30 **SÉANCE DE BADMINTON**

Séance de badminton encadrée par une personne diplômée pour des seniors souhaitant pratiquer une activité physique hebdomadaire dans un groupe dynamique et convivial.

Badminton club d'Oullins (Baco)

→ *La Canopée*

10H « BIEN SUR SES JAMBES »

Pour améliorer sa force et sa puissance musculaire, sa vitesse et sa qualité de marche, le programme « Bien sur ses jambes » intervient en prévention des chutes et de la perte de mobilité. L'objectif de cet atelier est de présenter ce dispositif aux personnes de plus de 70 ans vivant à domicile et ressentant une altération de leur autonomie fonctionnelle.

Hospices civils de Lyon

→ *Au Goût du jour*

14H LE DRAGON ET LES COULEURS TRAVERSENT LES GÉNÉRATIONS

Mieux vieillir avec le qi gong éventail : venez travailler votre souffle et maîtrisez votre énergie autour d'un conte entre les couleurs et le dragon. Les activités intergénérationnelles apportent beaucoup de bienfaits, aussi bien chez nos aînés que chez nos plus jeunes.

PL0 Handicap / Fitness bien-être Qi gong

→ *Salle Gourland, PLO - possibilité de parking gratuit*

14H - 16H30 JEU « INFO OU INFAX ? »

Jouez à « Info ou infax », un jeu de cartes créé par des seniors de l'Acso. Pour être l'équipe gagnante, il vous faudra associer, plus vite que vos adversaires, des mots du lexique de l'information à leur définition et à leur exemple d'illustration.

Association des centre sociaux d'Oullins (Acso)

→ *Gymnase Moreaud*

14H - 17H30 JEUX DE SOCIÉTÉ

L'association *Cercle du bel âge* invite les personnes qui ont envie de partager un moment de jeux de société à se joindre à elle (jeux de coinche, tarot, Scrabble®, Rummikub®, rami) qu'elles soient confirmées ou débutantes.

Cercle du bel âge

→ *Salle du Caveau*

18H SPECTACLE « PAISIBLE RETRAITE »

Une pièce de théâtre touchante et hilarante dans laquelle Nicole, une septuagénaire un poil aigrie, est placée en maison de retraite contre son gré, obligée de manger de la gelée, accompagnée d'un aide-soignant beaucoup trop optimiste et envahissant. Au fil des jours, les deux personnages vont apprendre à se connaître et à se comprendre.

CCAS

→ *Maison du Peuple - Réservation auprès des accueils des CCAS
Rue Lucie-Aubrac à Pierre Bénite et place Salengro à Oullins.*

Tarif : 5 € pour les plus de 60 ans ou en situation de handicap.



• JEUDI 3 OCTOBRE



10H **EXPÉRIENCE MULTISENSORIELLE SNOEZELEN**

Accompagnés par les intervenantes formées de l'association Oullins Entr'aide, participez à cette exploration sensorielle de détente et plaisir.

Oullins Entr'aide

→ *Maison des Sociétés*

10H **SE DÉPLACER DANS LA MÉTROPOLE**

Apprenez à vous déplacer à pied, à vélo, ou encore en transports en commun à l'aide de votre smartphone et de différentes applications ou sites internet dédiés.

Conseillère numérique de la Ville d'Oullins-Pierre-Bénite

→ *Au Goût du jour*

13H30 **BALADE SANTÉ À CHARLY**

Petite balade conviviale de 5 km dans la commune voisine de Charly. Venez découvrir les sentiers de la région tout en rencontrant des nouvelles personnes grâce à l'association Les amis de Pierre-Bénite !

Les Amis de Pierre-Bénite

→ *Départ de La Canopée*

14H - 17H **JEU « INFO OU INFAX ? »**

Jouez à « Info ou infax », un jeu de cartes créé par des seniors de l'Acso. Pour être l'équipe gagnante, il vous faudra associer, plus vite que vos adversaires, des mots du lexique de l'information à leur définition et à leur exemple d'illustration.

Association des centre sociaux d'Oullins (Acso)

→ *Au Goût du jour*

14H - 17H30 **APRÈS-MIDI DANSES**

Entrez dans la danse et virevoltez au son de paso doble, tango, valse, madison...

Cercle du bel âge

→ *Salle Colovray*



14H30 - 16H **TENNIS INTERGÉNÉRATIONNEL**

Rencontre entre les jeunes d'une classe de 5^e du collège Les Chassagnes et des résidents de La Californie sur le thème du sport avec différents jeux autour du tennis (matériel pédagogique adapté).

La Californie, Cascol Tennis et collège Les Chassagnes

→ *La Californie*

18H SPECTACLE « JE NE SUIS PAS UNE OPTION »

One-woman show d'Amélie Adam autour de l'âge et des relations intergénérationnelles. Emmanuelle, à l'aube de la ménopause, est chargée d'organiser la fête annuelle de la maison de retraite dans laquelle elle est bénévole depuis 6 mois. Comment réussir à tenir la barre face à des résidentes qui n'ont pas leur langue dans leur poche, une stagiaire en reconversion à l'accent à couper au couteau, un plombier au large sourire, une mère abusive et une histoire perso qui explose ? C'est au milieu de ce joyeux bazar qu'elle va comprendre que la vie est bien trop courte pour s'encombrer de gens qui nous considèrent comme une option.

→ MJC d'Oullins, sur réservation

Billetterie : billetweb.fr/je-ne-suis-pas-une-option1

Tarif : 5 € pour les plus de 60 ans ou en situation de handicap.



• VENDREDI 4 OCTOBRE

DE 8H20 À 9H20 ET DE 9H30 À 10H30 **BOUGER, C'EST AMÉLIORER SA SANTÉ**

Bien vieillir, au-delà des bienfaits d'une activité physique, c'est pouvoir maintenir des relations sociales dans un groupe en échangeant et partageant des moments de vie. Venez découvrir quelques exercices à faire chez vous régulièrement pour améliorer votre forme, conserver votre mobilité et préserver votre indépendance et vos capacités.

Gymnastique volontaire

→ *Gymnase Moreaud*

10H30 À 12H **VISITE DU THÉÂTRE DE LA RENAISSANCE**

Quand le théâtre a-t-il été construit ? Qu'est-ce qu'une servante ? En quoi consiste le métier de régisseur ? Où sont les loges ? Au gré d'une visite qui vous conduira des dessous de scène à la régie technique, découvrez les coulisses du Théâtre de La Renaissance et son fonctionnement. La visite se terminera par la présentation de quelques spectacles de la saison, pour lesquels il vous sera possible de réserver à tarif préférentiel.

→ *Théâtre de la Renaissance*



11H - 12H **SÉANCE DE BADMINTON**

Séance de badminton encadrée par une personne diplômée pour des seniors souhaitant pratiquer une activité physique hebdomadaire dans un groupe dynamique et convivial.

Badminton club d'Oullins (Baco)

→ *Gymnase Montlouis*

14H30 **E-SPORT**

Faire du sport en jouant sur console, c'est ce que vous propose l'équipe de l'Espace numérique de la médiathèque La Mémo. Munis de manettes de jeux vidéo, entraînez-vous à vous déplacer, viser, lancer mais aussi réfléchir, calculer, observer, anticiper... Stratégie et attention seront de mise lors de ce temps d'effort ludique !

Médiathèque La Mémo

→ *Au Goût du Jour*

15H LE SPORT DANS LE FILM MUET

Découvrez une sélection des meilleurs sportifs olympiques de l'histoire du cinéma : Buster Keaton au javelot, Charlot à la boxe... Une séance dynamique sans bouger de votre siège.

Médiathèque La Mémo

→ *La Californie*

CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Dès 17h, venez fêter avec nous la fin de la Semaine bleue autour d'un spectacle et d'une animation dansante.

Un buffet convivial sera disponible.

→ *Salle des fêtes du parc Chabrières*

17H30 SPECTACLE JUSQU'AU BOUT LA FLAMME

Les élèves de l'Institut de formation d'aides-soignants du lycée Jacquard et leur formatrice vous proposent de participer à la création d'un spectacle musical et corporel original.

C'est avec des ballons, des tubes, des gobelets, des clochettes et avec vos mains que vous pourrez vous amuser à créer des notes et des rythmes. Aucun cursus musical n'est prérequis.

Institut de formation d'aides-soignants du lycée Jacquard



18H DÉMONSTRATION DE BREAK ET INITIATION DANSE

Patronage laïque Pierre-Bénite (PLPB) Danse

18H30 ANIMATION DANSANTE AVEC UN DJ

• SAMEDI 5 OCTOBRE

9H - 10H NATATION

L'association *Cercle du bel âge* propose un temps de natation libre, sous la surveillance de 2 maîtres-nageurs pendant une heure. Possibilité de pratiquer uniquement des exercices de mouvements libres pour une bonne condition physique.

Cercle du bel âge

→ *Piscine d'Oullins*

10H RACONTE-MOI TON SPORT

Atelier intergénérationnel d'écriture réalisé en binôme senior/enfant lequel aura pour mission de concevoir un poème illustré sur le thème du sport à partir d'un jeu d'écritures et de dessins.

Ville d'Oullins-Pierre-Bénite

→ *Médiathèque Elsa-Triolet*

15H LE POIDS DES ANS, LA MARELLE REVISITÉE

Un jeu de défis pour prendre conscience du poids des ans vous est proposé. Vous vous déplacerez sur une marelle en portant un poids supplémentaire à chaque case franchie. Une lectrice bénévole, cadre médical spécialisé, présentera les impacts de l'avancée dans l'âge sur le mouvement et l'activité en général.

Ville d'Oullins-Pierre-Bénite et intervention bénévole d'une cadre médicale en gériatrie

→ *Médiathèque Elsa-Triolet*

MERCI À NOS PARTENAIRES :

Baco, Cascol Rando, Cascol Tennis, Centre social Acso, Centre social Graine de vie, Cercle du Bel Âge, Collège Les Chassagnes, Ehpad Korian Claude-Bernard, Gym volontaire, Hospices civils de Lyon, Les Amis de Pierre-Bénite, Maison du Peuple, Les petits frères des pauvres, Les relais et le pôle petite enfance de la Ville, écoles primaires, lycée Jacquard IFAS, Médiathèque Elsa-Triolet, Médiathèque la Mémo, MJC Oullins, MJC Pierre-Bénite, Oullins Entr'aide, PLO Handicap / Fitness Bien-être Qi Gong, PLPB Danse, Second Éveil, So Be Happy, Théâtre de la Renaissance.

RENDEZ-VOUS AUX 4 COINS DE LA VILLE :

- **Au Goût du Jour**
3 rue Pierre-Joseph-Martin
- **Foyer Ambroise-Croizat**
6 rue du 11-Novembre-1918
- **Gymnase Herzog**
54 rue Jacquard
- **Gymnase Montlouis**
23 bd du Général-de-Gaulle
- **Gymnase Moreaud**
91 rue de la République
- **Hôtel de Ville**
Place Roger-Salengro
- **La Californie**
37 avenue de la Californie
- **La Canopée**
30 rue Charles-de-Gaulle
- **Mairie déléguée**
Place Jean-Jaurès
- **Maison des sociétés**
37 rue Raspail
- **Maison du Peuple**
4 place Jean-Jaurès
- **Médiathèque Elsa Triolet**
8 rue du 11-Novembre-1918
- **MJC de Pierre-Bénite**
135 rue Ampère
- **MJC d'Oullins**
10 rue Orsel
- **Parc Manillier**
Rue Ampère
- **Piscine d'Oullins**
44 Grande rue
- **Résidence Korian Claude-Bernard**
22 Grande rue
- **Salle du caveau**
7 rue Parmentier
- **Salle Colovray**
7 rue Parmentier
- **Salle des fêtes Chabrières**
44 Grande rue
- **Salle Gourland, PLO**
27 rue Diderot
- **Théâtre de la Renaissance**
7 rue Orsel

MODALITÉS DE PARTICIPATION
Toutes les animations sont sur inscription au

07 86 71 73 30