

Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

JUILLET-AOÛT 2023



Voilà l'été !

Programme des animations gratuites, ouvertes à tous les retraités

• **La Californie**

37 avenue de la Californie – 04 78 86 61 50 – sarto@ville-oullins.fr

• **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph Martin – 04 72 30 56 16

 oullins.fr

 Oullins

 ville_oullins


Ville
d'Oullins

Basket santé

L'Association laïque de Gerland Mouche (ALGM) vous donne rendez-vous à la Californie pour une séance de basket sur-mesure avec un contenu et des situations adaptés à vos besoins et vos attentes, dans la bienveillance et la bonne humeur. Travail des muscles, de la mémoire, de l'équilibre et socialisation, le basket – dans sa version « santé » – a des vertus insoupçonnées !

→ **Modalités** : lundi 3 juillet à 15h à la Californie



Prenez soin de vos oreilles

Judi 6 juillet, le CCAS vous propose de profiter d'une journée de dépistage auditif gratuit auprès d'un expert. Vous serez également sensibilisés et informés sur la réforme 100% Santé.

Une baisse de l'audition peut entraîner un isolement social et familial, n'attendez plus pour vous faire dépister ! L'appareillage permet de retrouver une meilleure qualité de vie, de recréer du lien social et ainsi d'éviter l'isolement et la dépression.

Cette journée est organisée en partenariat avec Audika. Dans le cadre de sa campagne nationale pour une meilleure audition et pour chaque bilan auditif gratuit réalisé, Audika s'engage à reverser 3€ à un fonds de soutien permettant d'appareiller gratuitement ceux qui en auraient besoin.

→ **Modalités** : jeudi 6 juillet à la Maison des sociétés (rdv tous les 15 minutes) - Inscription au 04 78 30 56 16.



Médiation animale avec Hakunamis

Également appelée « zoothérapie », la médiation par l'animal est une méthode thérapeutique qui permet d'améliorer la qualité de vie mais aussi la santé physique et mentale d'une personne en utilisant l'animal comme médiateur. Tout comme l'équithérapie, le contact des animaux crée un certain apaisement qui permet, le temps d'une séance, d'oublier ses maux et ses tracas. L'intervenante professionnelle sera accompagnée de cochons d'inde, de lapins ou encore de chinchillas domestiques.

→ **Modalités** : 12 places disponibles pour chaque séance les 18 juillet et 22 août à la Californie. Inscription au 04 78 86 61 50.



Vous n'avez pas encore essayé la tyrolienne d'Yzeron ?!

À seulement 45 minutes d'Oullins, au-dessus du village d'Yzeron, cette tyrolienne géante comblera les amateurs de sensations fortes et de beaux paysages et permettra d'assouvir le rêve de chacun : voler comme un oiseau ! Sur cette grande tyrolienne, vous serez confortablement installé sur le ventre, dans un harnais, en position allongée, tête en avant, et pourrez ainsi pleinement profiter de la vue et des sensations en toute sécurité. Embarquez pour un vol sur une distance d'1 kilomètre, avec une vitesse de pointe à 110 km/h. Durée de la descente : 1 minute environ. Cette sortie tyrolienne sera la dernière proposée, ne ratez pas cette occasion !



→ **Modalités** : jeudi 7 septembre - départ à 14h de la Californie - 30€. Inscription au 04 78 86 61 50.

Écrivons ensemble !

Pour faire suite au succès de l'atelier d'écriture proposé durant la Semaine bleue 2022, le CCAS vous propose de nouveaux rendez-vous dans la salle municipale le Goût du jour à partir du mois de septembre. Adapté à tous, cet atelier d'écriture fera appel à votre créativité et vous permettra de jouer avec les mots pour passer de bons moments d'introspection et de partage. À travers la rédaction de vos souvenirs, vies et expériences, venez apprendre à vous découvrir.

→ **Modalités** : 1^{re} séance le 12 septembre Au Goût du jour. Inscription au 04 72 30 56 16.

Soyez vigilants, les grosses chaleurs arrivent...

En prévision des fortes chaleurs, la Ville met tout en œuvre pour aider les plus fragiles d'entre vous. Un registre tenu par le Centre communal d'action sociale (CCAS) permet de recenser les personnes les plus vulnérables et de les contacter par téléphone lors des différents épisodes de canicule pour s'assurer de leur bonne santé. Ces appels sont aussi l'occasion de maintenir le lien et de rappeler les consignes élémentaires pour se protéger des fortes chaleurs et éviter ainsi la déshydratation.

Les gestes que vous devez appliquer durant ces périodes sont simples : vous hydrater, sortir aux heures les moins chaudes, vous rafraîchir avec des linges mouillés et un ventilateur.

Pour mémoire, si vous souhaitez trouver un peu de fraîcheur, deux salles climatisées vous sont accessibles au restaurant le Goût du jour et à la résidence La Californie, du lundi au vendredi de 14h30 à 17h. La médiathèque la Mémo est également climatisée et sera ouverte cet été, du 11 juillet au 28 août, du mardi au samedi de 10h à 13h.

En plus de cela, le service senior viendra à votre rencontre sur les marchés ou dans les différents hypermarchés de la ville afin de partager un moment avec vous et communiquer sur les bons gestes de prévention.

→ **Modalités** : Vous avez plus de 60 ans ? Vous êtes en situation de handicap ? Une personne de votre entourage est en situation de fragilité ? Vous pouvez l'inscrire ou vous inscrire sur le registre auprès du Centre communal d'action sociale (CCAS) au 04 72 39 73 13 ainsi qu'auprès de la résidence La Californie au 04 78 86 61 50. N'hésitez plus, nous sommes là pour vous !



LUNDI 3 JUILLET

15h : basket santé avec l'ALGM Basket

MARDI 4 JUILLET

14h30 : sortie équitérapie

MERCREDI 5 JUILLET

15h : chantons ensemble

JEUDI 6 JUILLET

15h : faites vos jeux

VENDEREDI 7 JUILLET

10h : gym bien-être en vidéo

15h : conférence cinéma sur Alfred Hitchcock (2/2) avec Isabelle Mailland

LUNDI 10 JUILLET

15h : atelier créatif 1/2

MARDI 11 JUILLET

12h : fêtez les anniversaires

15h : atelier créatif 2/2

MERCREDI 12 JUILLET

15h : chantons ensemble

JEUDI 13 JUILLET

15h : faites vos jeux

LUNDI 17 JUILLET

15h : bowling

MARDI 18 JUILLET

15h : médiation animale avec Hakunamis

MERCREDI 19 JUILLET

15h : théâtre à la demande

JEUDI 20 JUILLET

14h30 : loto

VENDEREDI 21 JUILLET

15h : lecture à haute voix avec Lire et Sourire

LUNDI 24 JUILLET

15h : pétanque santé et jeux d'adresse

MARDI 25 JUILLET

15h : remue-méninges

MERCREDI 26 JUILLET

15h : quiz musical

JEUDI 27 JUILLET

14h30 : Scrabble en duplicate®

VENDEREDI 28 JUILLET

10h : gym bien-être en vidéo

15h : jeux, baby-foot...

LUNDI 31 JUILLET

15h : histoire de la photographie

MARDI 1^{er} AOÛT

15h : atelier reportage photo 1/2

MERCREDI 2 AOÛT

15h : atelier reportage photo 2/2

JEUDI 3 AOÛT

15h : faites vos jeux

VENDEREDI 4 AOÛT

10h : gym bien-être en vidéo

15h : pétanque intérieure

LUNDI 7 AOÛT

15h : pétanque santé

et jeux d'adresse

MARDI 8 AOÛT

12h : fêtez les anniversaires au restaurant

15h : remue-méninges

MERCREDI 9 AOÛT

15h : Time's up® : jeu de mots et de mimes

JEUDI 10 AOÛT

15h : faites vos jeux

VENDEREDI 11 AOÛT

10h : gym bien-être en vidéo

15h : conférence sur la musique au cinéma (1/2) avec Isabelle Mailland

LUNDI 14 AOÛT

15h : diffusion film documentaire

MERCREDI 16 AOÛT

15h : projection d'un film

JEUDI 17 AOÛT

15h : faites vos jeux

VENDEREDI 18 AOÛT

15h : conférence sur la musique au cinéma (2/2) avec Isabelle Mailland

LUNDI 21 AOÛT

15h : bowling

MARDI 22 AOÛT

15h : médiation animale avec Hakunamis

MERCREDI 23 AOÛT

15h : atelier mandala

JEUDI 24 AOÛT

14h30 : loto

VENDEREDI 25 AOÛT

15h : chantons ensemble

LUNDI 28 AOÛT

15h : pétanque santé

et jeux d'adresse

MARDI 29 AOÛT

15h : remue-méninges

MERCREDI 30 AOÛT

15h : chantons ensemble

JEUDI 31 AOÛT

14h30 : Scrabble en duplicate®

LUNDI 3 JUILLET

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 4 JUILLET

14h30 : atelier scrapbooking

MERCREDI 5 JUILLET

15h : Time's up®

JEUDI 6 JUILLET

14h30 : atelier mandala

VENDEREDI 7 JUILLET

14h30 : jeu de mots et de mimes

LUNDI 10 JUILLET

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 11 JUILLET14h30 : atelier lecture *L'échappée belle* d'Anna Gavalda**MERCREDI 12 JUILLET**

14h30 : pétanque santé et jeux d'adresse

JEUDI 13 JUILLET

14h30 : vidéo sur la Corse

LUNDI 17 JUILLET

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 18 JUILLET

12h : fêtez les anniversaires

14h30 : après-midi dansant

MERCREDI 19 JUILLET

14h30 : vidéo sur les fonds marins

JEUDI 20 JUILLET

14h30 : remue-méninges

VENDEREDI 21 JUILLET

14h30 : lecture des vœux recueillis sur l'arbre à vœux lors de la Fête de l'Iris

LUNDI 24 JUILLET

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 25 JUILLET

14h30 : quiz musical

MERCREDI 26 JUILLET

15h : lecture de poésies

JEUDI 27 JUILLET

14h30 : bowling

VENDEREDI 28 JUILLET

14h30 : jeu Qui veut gagner des millions®

LUNDI 31 JUILLET

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 1^{er} AOÛT

14h30 : chantons ensemble

MERCREDI 2 AOÛT

14h30 : les mots à dire

JEUDI 3 AOÛT

14h30 : vidéo sur les papillons

VENDEREDI 4 AOÛT

14h30 : bowling

LUNDI 7 AOÛT

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 8 AOÛT

14h30 : jeux de société

MERCREDI 9 AOÛT

14h30 : quiz musical

JEUDI 10 AOÛT

14h30 : dictée

VENDEREDI 11 AOÛT

14h30 : chantons ensemble

LUNDI 14 AOÛT

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MERCREDI 16 AOÛT14h30 : atelier lecture *L'échappée belle* d'Anna Gavalda**JEUDI 17 AOÛT**

14h30 : vidéo La minute de poésie : poèmes choisis de Victor Hugo

VENDEREDI 18 AOÛT

14h30 : jeu Qui veut gagner des millions®

LUNDI 21 AOÛT

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 22 AOÛT

12h : fêtons les anniversaires

14h30 : karaoké

MERCREDI 23 AOÛT

14h30 : atelier remue-méninges

JEUDI 24 AOÛT

14h30 : vidéo Rendez-vous en terre inconnue® avec Muriel Robin au Cameroun

VENDEREDI 25 AOÛT

14h30 : atelier confection de boîtes à bijoux

LUNDI 28 AOÛT

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 29 AOÛT

14h30 : atelier argile

MERCREDI 30 AOÛT

14h30 : chantons ensemble

JEUDI 31 AOÛT

14h30 : atelier peinture