

Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

JUIN 2023

Fête de la musique :
Repas festif et
après-midi dansant



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 – rmedjaher@ville-oullins.fr

 oullins.fr

 Oullins

 @VilledOullins

 ville_oullins


Ville
d'Oullins

Tricotons pour le Téléthon

L'Association des centres sociaux culturels d'Oullins (Acso) vous propose de participer au Téléthon 2023 de plusieurs manières :

- soit en tricotant des chaussons en laine de toutes tailles à porter l'hiver pour tenir les pieds au chaud. Si vous ne voulez pas tricoter seul(e), vous pouvez rejoindre le groupe des p'tites mains agiles de l'Acso ou les tricoteuses de La Californie.

- soit en confectionnant des petits objets faits mains, sur le thème de la forêt (plantes, arbres, animaux, personnages...).

Tous ces objets et tricots seront vendus au profit du Téléthon, en décembre prochain, au métro gare d'Oullins.

Sur le même thème, **du 1^{er} au 7 juin**, l'AFM-Téléthon et l'Institut de Myologie organisent la première Semaine du muscle. Gageons que nos tricoteuses en auront dans les bras lorsqu'elles auront terminé leurs ouvrages !

→ **Renseignements** : contactez Pascale Schmitt au 04 72 66 19 86.



Flash sorties

Il reste quelques places pour les sorties du mois de juin, inscrivez-vous rapidement !

- Vol en parapente (Vertical Aventure) :
le **6 juin** à Saint-Hilaire-du-Touvet - 75 € / personne

- Equithérapie (Le chant du cœur) :
les **8, le 22 et le 27 juin** à Soucieu-en-Jarrest - gratuit

- Balade en vélo cargo (À vélo sans âge) :
les **12 et 26 juin** à Lyon - gratuit

- Réalité virtuelle (Dreamaway) :
le **20 juin** (report de la séance du 16 mai) à Lyon
10 € / personne

→ **Renseignements et inscription** : 04 78 86 61 50 (permanences téléphoniques du lundi au jeudi, de 18h à 19h).



Pétanque santé, jeux d'adresse et Olympiades

Comment se déroule une séance de pétanque santé ?

Tout d'abord, on s'échauffe et on respire.

Ensuite, on se concentre pour viser des cibles avec des boules de pétanque d'intérieur souples puis rigides, avec des obstacles et des parcours.

Les choses se corsent lorsqu'il faut répondre à des questions de culture générale et affiner son tir en même temps. Pour varier les plaisirs, on lance aussi des fléchettes, des anneaux, des ballons...

Ces activités permettent d'exercer la motricité fine, la dextérité et de travailler les praxies et l'équilibre. Concentrés sur le jeu, nous libérons nos gestes et faisons des mouvements amples et précis sans y penser... et tout en nous amusant, bien évidemment !

Dans cet esprit ludique, des Olympiades auront lieu à la Californie **le 7 juin** entre des équipes intergénérationnelles composées de résidents et d'enfants du centre de loisirs de la ville.



La fête de la musique pour tous !

Le mercredi 21 juin sera ponctué, dans toute la ville, d'animations musicales pour tous les âges. Le service senior s'inscrit dans la programmation de cette fête de la musique proposée par la Ville Oullins en vous proposant un repas festif et un après-midi dansant.

Rendez-vous dès 12h au restaurant municipal le Goût du jour.

- Au menu :
- Apéritif
- Melon et jambon cru
- Moussaka
- Fromage
- Tarte à la rhubarbe

Tarifs : 10,40 €, 12,57 € ou 14,16 € en fonction de votre tranche d'imposition.

Si vous souhaitez nous rejoindre, merci de réserver votre repas au 04 72 30 56 16 avant le 16 juin.

Si le temps le permet, les animations se poursuivront en extérieur, juste devant le Goût du jour, avec un après-midi dansant animé par DJ Hervé à partir de 15h. Tango, pasodoble, madison, disco... il y en aura pour tous les goûts et tous les styles. Nous vous attendons nombreux pour cette belle journée !



Navette senior



Tout au long de l'année, les mardis et jeudis matin (sauf jours fériés), le service senior met à votre disposition une navette gratuite qui vous accompagne dans vos déplacements. Pour que vos trajets se déroulent en toute sécurité, vous êtes accueillis par un chauffeur et nos bénévoles sont mobilisés pour vous faciliter la montée et la descente du véhicule. Le circuit proposé passe par de nombreux quartiers afin de vous permettre de rejoindre facilement le centre-ville et de profiter de son marché installé parking Diderot.

→ **Modalités :** Retrouvez les horaires et circuits à l'accueil de la Mairie.
N'hésitez pas à nous contacter au 04 72 30 56 16.

À LA CALIFORNIE

JEUDI 1

15 h : faites vos jeux et projet tricot pour le Téléthon

VENREDI 2

10h : séance de gym et bien-être en vidéo

15h : badminton adapté avec le Baco

LUNDI 5

15h : remue-méninges

MARDI 6

10h : sortie vol en parapente (*sur inscription*)

15h : jouons avec la borne Maklis

MERCREDI 7

14h30 : Olympiade avec les enfants du centre de loisirs

JEUDI 8

14 h 30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

15 h : faites vos jeux

VENREDI 9

10h30 : Qi Gong avec le PLO

15h : diaporama sur la Bretagne avec Monique Petitclerc

LUNDI 12

14h : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

MARDI 13

15h : pétanque santé et autres jeux d'adresse adaptés

MERCREDI 14

15h : lecture de poésies

JEUDI 15

14h30 : loto avec Romain, stagiaire en animation

VENREDI 16

10h : séance de gym et bien-être en vidéo

15h : atelier bien-être et beauté avec Sophia

LUNDI 19

15h : remue-méninges

MARDI 20

14h30 : sortie réalité virtuelle et culturelle (*sur inscription*)

MERCREDI 21

Fête de la Musique au Goût du Jour

12h : repas festif

14h30 : après-midi dansant animé par DJ Hervé (*sur inscription*)

JEUDI 22

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

15h : faites vos jeux

VENREDI 23

10h : séance de gym et bien-être en vidéo

15h : lecture à voix haute avec Lire et Sourire

SAMEDI 24

15h : récital des élèves de flûte et clarinette de l'école Music'85

LUNDI 26

14h : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

MARDI 27

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

MERCREDI 28

15h : vidéo sur les lieux insolites de Lyon

JEUDI 29

14h30 : Scrabble en duplicate®

VENREDI 30

10h : séance de gym et bien-être en vidéo

15h : conférence cinéma sur Alfred Hitchcock (1^{re} partie/2) avec Isabelle Mailland

AU GOÛT DU JOUR

JEUDI 1

14h30 : atelier lecture L'échappée belle de Anna Gavalda

VENREDI 2

14h30 : atelier scrapbooking

LUNDI 5

9h30 : atelier pilates avec le PLO

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 6

10h : sortie vol en parapente (*sur inscription*)

14h30 : atelier création instruments de musique pour la fête de la musique

MERCREDI 7

14h30 : chantons ensemble

JEUDI 8

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

14h30 : atelier peinture sur verre

VENREDI 9

14h30 : on débat ensemble

LUNDI 12

14h : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

14h30 : jeux de cartes et scrabble

MARDI 13

14h30 : diaporama sur la Bretagne avec Monique Petitclerc

MERCREDI 14

14h30 : remue-méninges

JEUDI 15

14h30 : atelier avec le groupe conscience écologique

VENREDI 16

14h30 : conférence sur la musique au cinéma avec Isabelle Mailland

LUNDI 19

9h30 : atelier Pilates

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 20

12h : venez fêter les anniversaires au restaurant

14h30 : karaoké

14h30 : sortie réalité virtuelle et culturelle (*sur inscription*)

MERCREDI 21

Fête de la Musique

12h : repas festif

14h30 : après-midi dansant animé par DJ Hervé

JEUDI 22

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

14h30 : bowling

VENREDI 23

14h30 : jeu Qui veut gagner des millions®

LUNDI 26

14h : sortie À vélo sans âge (*sur inscription*)

14h30 : jeux de cartes et Scrabble®

MARDI 27

14h30 : sortie équithérapie (*sur inscription*)

14h30 : atelier poésies

MERCREDI 28

14h30 : pétanque santé et autres jeux d'adresse adaptés

JEUDI 29

14h30 : atelier peinture sur verre

VENREDI 30

14h30 : chantons ensemble