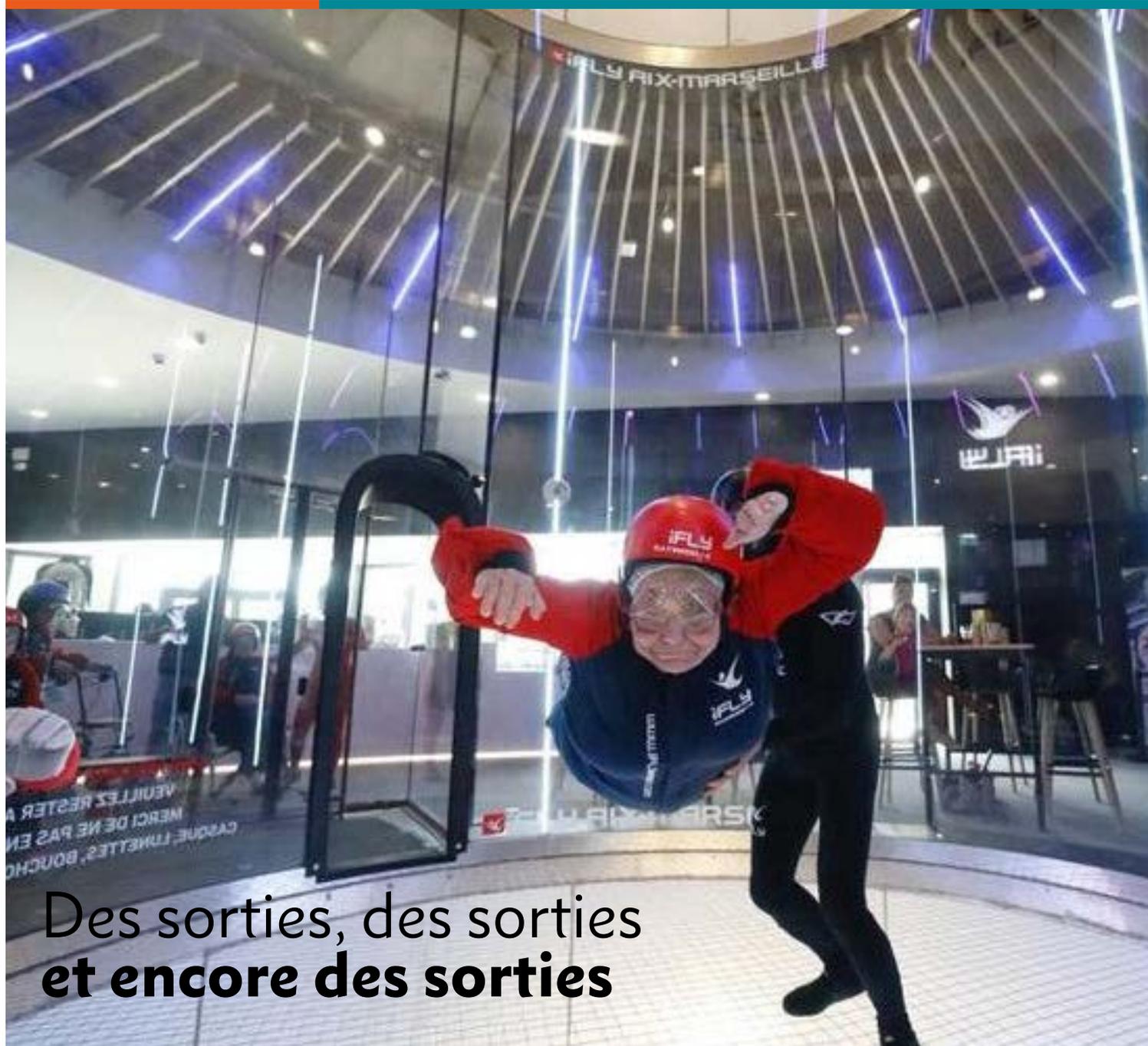


# Seniors infos

LA CALIFORNIE – AU GOÛT DU JOUR

## MAI 2023



Des sorties, des sorties  
**et encore des sorties**

**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](mailto:sarto@ville-oullins.fr)

• **Au Goût du Jour**

3 rue Pierre-Joseph Martin – 04 72 30 56 16 – [rmedjaher@ville-oullins.fr](mailto:rmedjaher@ville-oullins.fr)

 [oullins.fr](http://oullins.fr)

 [Oullins](https://www.facebook.com/Oullins)

 [@VilledOullins](https://twitter.com/VilledOullins)

 [ville\\_oullins](https://www.instagram.com/ville_oullins)

  
Ville  
d'Oullins

## Des sorties, des sorties et encore des sorties !

**Cette année encore, le service senior vous propose de faire le plein de bien-être, de découvertes et de sensations ! Il y a pour tous les goûts et toutes les bourses.**

Si vous souhaitez prendre un bol d'air à la campagne en présence de chevaux, l'équithérapie (1) vous attend.

Si vous souhaitez faire une balade le long du Rhône, confortablement installé, les cheveux au vent, c'est À vélo sans âge (2) assurément.

Vous rêvez de plonger dans un tableau de maître ? Tentez l'immersion culturelle en réalité virtuelle (3).

Vous n'avez jamais osé faire le grand saut ? Le simulateur de chute libre (4) vous permettra de franchir le pas en toute confiance.



Si vous vous sentez de faire comme l'oiseau, alors ce sera pour vous le vol en parapente (5)

Et si vous ne savez pas quoi choisir, alors inscrivez-vous à toutes les sorties !

**1-Équithérapie** : 10 séances à partir du 2 mai à Soucieu-en-Jarrest - gratuit - accessible à tous.

**2-À vélo sans âge** : 6 séances à partir du 15 mai à Lyon - gratuit - accessible à tous.

**3-Réalité virtuelle – Dreamaway** : 2 séances à partir du 16 mai à Lyon - 10 €/personne - accessible à tous.

**4-Simulation de chute libre - I-Fly** : séance le 25 mai à Saint-Priest - 60 €/pers - restriction : ne pas avoir eu de luxation d'épaule.

**5-Vol en parapente biplace - Vertical Adventure** : séance le 6 juin à Saint-Hilaire-du-Touvet – 75 €/personne - restriction : être capable de marcher rapidement.

→ **Renseignements et inscription** : 04 78 86 61 50

## Spectacle des élèves de Musique O Parc

**L'école Musique O Parc fait son show à la Californie, mercredi 3 mai à 17h !**

Les élèves du cours de formation musicale de l'école, regroupant deux classes de 1<sup>re</sup> année et deux classes de 2<sup>e</sup> année travaillent depuis le mois de janvier à la création d'un spectacle sur le thème de Peter Pan. Il s'agira d'un voyage au pays imaginaire, entre pirates, indiens et fées. Les enfants âgés de 7 à 11 ans mêleront chant, musique et théâtre sous la direction de Margaux Dauby, issue du Conservatoire national supérieur musique et danse de Lyon. Un rendez-vous à ne pas manquer !

→ **Modalités** : Rendez-vous **mercredi 3 mai à 17h**.



## Loto quiz : venez tenter votre chance !

**Venez découvrir le loto quiz organisé par le service senior mercredi 17 mai Au Goût du jour.**

Vous souhaitez vous amuser et vous creuser les méninges pour retrouver des noms de célébrités : ce jeu est fait pour vous car il mélange hasard et connaissances.

Vous aurez donc deux fois plus de possibilités de gagner des lots. Cela n'arrive pas qu'aux autres ! Venez avec nous tenter votre chance !

→ **Modalités** : Rendez-vous **mercredi 17 mai à 14h30** au Goût du jour. Navette à la Californie départ 14h. Animation sur inscription au 04 78 86 61 50 ou 04 72 30 56 16.



## Tous à la Saulaie !

Dans le cadre du programme « Tous en forme », le CCAS organise une sortie au Boulodrome de la Saulaie. Ludique et adapté aux seniors, ce programme est mis en place par SoBe Happy attitude, en partenariat avec la Ville d'Oullins.

Rendez-vous **jeudi 25 mai à 15h** au boulodrome de la Saulaie, pour une séance animée par le Baco. Venez partager un moment d'échange et de convivialité en pratiquant des jeux qui mettent en mouvement le corps pour une bonne santé morale et physique.

→ **Modalités : Départ du Goût du jour à 14h30** avec l'animateur.



## Randonnée en partenariat avec le Cascol Rando et la Gym Volontaire

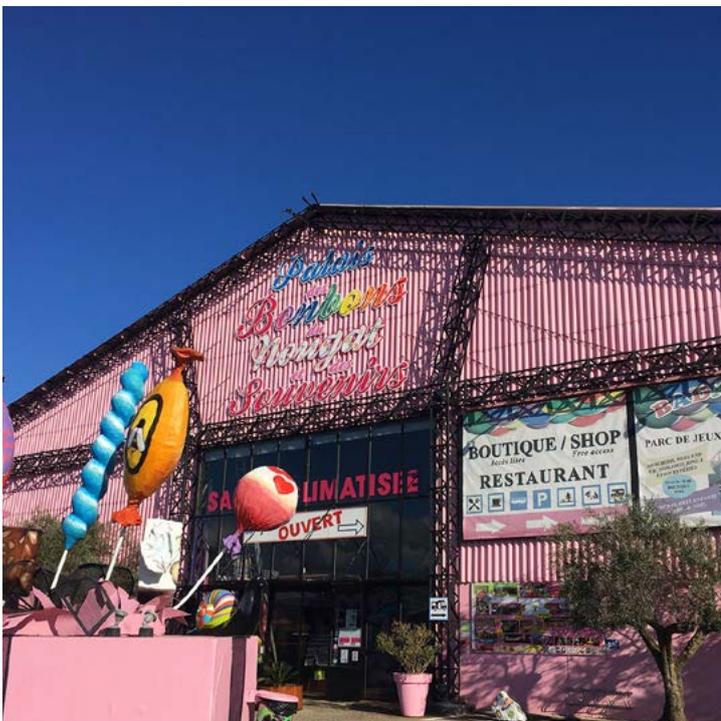
**6,8 km à pied, ça use peut-être un peu les souliers, mais ça fait aussi du bien au physique et au moral !**

Que diriez-vous d'une petite randonnée entre forêts et prairies, le long de l'Yzeron, ce petit cours d'eau niché entre Francheville et Craponne et que nous connaissons bien à Oullins ? Ce qui est vraiment surprenant, c'est que le bois a beau être très proche de Lyon et entouré de lotissements, il y règne un grand calme, comme si on était dans un coin reculé de campagne. Préparez quand-même vos baskets à gravir les 135 m de dénivelé positif prévus lors de cette balade !

→ **Modalités : Mercredi 31 mai** - Sur inscription. Rendez-vous à 14h sur le parking Intermarché/Parc de l'Yzeron (Bus 12 arrêt Les Bottières) pour les navettes gratuites (attention places limitées) ou directement à 14h30 au cimetière de Craponne. Informations et inscriptions au 04 78 86 61 50.



## Palais des bonbons et petit train des lavandes



**Cette année, le CCAS d'Oullins s'associe à la sortie à la journée proposée par le Club de l'amitié d'Oullins le jeudi 1<sup>er</sup> juin.**

Au cœur d'une balade rétro-nostalgique, vous découvrirez, en visite libre, le Palais des bonbons, musée historique de l'enfance et des souvenirs installé à Montélimar dans la Drôme. Un moment gourmand et un voyage dans le temps pour les petits et les grands !

La journée se poursuivra par un déjeuner au restaurant. Puis direction Saint-Remèze (Ardèche) pour embarquer à bord du petit train pour un tour à travers les champs de lavandes, et plonger dans le monde magique de la lavande dans une salle d'expérience immersive.

Retour en fin d'après-midi à Oullins

→ **Modalités : Point de rendez-vous au 96 rue du Perron** (après le lycée Saint-Thomas-d'Aquin). Départ à 7h45. Coût adhérent Club de l'amitié : 82 € - Coût non-adhérent : 87 €. Réservation et inscription : Club de l'amitié d'Oullins au 04 72 39 06 01 ou 06 16 83 31 53 ou 04 78 86 07 25.

# À LA CALIFORNIE

## MARDI 2

**14h30** : sortie équithérapie (sur inscription - voir article)

## MERCREDI 3

**10h30** : gym douce avec l'AGV

**17h** : Spectacle des élèves de Musique O Parc (voir article)

## JEUDI 4

**14h30** : Scrabble en duplicate®

## VENDREDI 5

**10h30** : qi gong avec le PLO

**15h** : diffusion d'une pièce de théâtre

## MARDI 9

**12h** : venez fêter les anniversaires au restaurant

**14h30** : sortie équithérapie (sur inscription - voir article)

## MERCREDI 10

**10h30** : gym douce avec l'AGV

**15h** : bowling

## JEUDI 11

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

## VENDREDI 12

**10h30** : qi gong avec le PLO

**15h** : fabrication de bijoux fantaisie

**SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14** : Fête de l'Iris

## LUNDI 15

**14h30** : sortie À vélo sans âge (sur inscription - voir article)

## MARDI 16

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

## MERCREDI 17

**10h30** : gym douce avec l'AGV

**14h30** : loto quiz au GDJ (voir article/ navette départ 14h)

## JEUDI 18

**15h** : faites vos jeux

## VENDREDI 19

**15h** : badminton adapté avec le Baco

## LUNDI 22

**15h** : remue-méninges

## MARDI 23

**15h** : prévention santé avec Clémence (infirmière stagiaire)

## MERCREDI 24

**10h30** : gym douce avec l'AGV

**15h** : chantons ensemble

## JEUDI 25

**14h30** : sortie simulateur de chute libre (sur inscription - voir article)

## VENDREDI 26

**10h30** : qi gong avec le PLO

**15h** : lecture à voix haute avec Lire et Sourire

## MARDI 30

**14 h30** : sortie À vélo sans âge

(sur inscription - voir article)

## MERCREDI 31

**10h30** : gym douce avec l'AGV

**14h** : sortie randonnée en partenariat avec le Cascol Rando et la Gym Volontaire (sur inscription - voir article)

# AU GOÛT DU JOUR

## MARDI 2

**14h30** : sortie équithérapie (sur inscription - voir article)

**14h30** : jeux de cartes

## MERCREDI 3

**14h30** : quiz culture générale

## JEUDI 4

**14h30** : bowling

## VENDREDI 5

**14h30** : jeu Qui veut gagner des millions®

## MARDI 9

**14h30** : sortie équithérapie (sur inscription - voir article)

**14h30** : jeux de cartes

## MERCREDI 10

**14h30** : remue-méninges sur les femmes illustres

## JEUDI 11

**14h30** : atelier peinture

## VENDREDI 12

**14h30** : les mots à dire

**SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14** : Fête de l'Iris

## LUNDI 15

**9h30** : atelier pilates avec le PLO

**14h30** : sortie À vélo sans âge (sur inscription - voir article)

**14h30** : jeu de cartes

## MARDI 16

**12h** : fêtons les anniversaires au restaurant

**14h30** : après-midi dansant

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

## MERCREDI 17

**14h30** : loto quiz (voir article)

## LUNDI 22

**9h30** : pilates avec le PLO

**14h30** : jeux de cartes

## MARDI 23

**14h30** : atelier numérique avec la conseillère numérique

## MERCREDI 24

**14h30** : remue-méninges sur les femmes illustres (suite et fin du cycle)

## JEUDI 25

**14h30** : sortie simulateur de chute libre (sur inscription - voir article)

**14h30** : jeu de raquettes au boulodrome de la Saulaie

## VENDREDI 26

**14h30** : l'histoire de la musique au cinéma avec Isabelle Mailland

## MARDI 30

**14h30** : sortie À vélo sans âge (sur inscription - voir article)

**14h30** : jeu de cartes

## MERCREDI 31

**14h** : sortie randonnée en partenariat avec le Cascol Rando et la Gym Volontaire (sur inscription - voir article)