Le Petit Programme de l Du 8 Mars au 2 Avril 2021



En dehors des balades, toutes les activités sont proposées en visioconférence. A l'issue de votre inscription vous recevrez sur votre adresse e-mail un lien sur lequel vous devrez cliquer à l'horaire donné afin de participer à l'activité. En cas de problème de connexion n'hésitez pas à contacter l'accueil. Vous serez mis en lien avec une animatrice qui pourra vous guider.



🔔 Lundi 8 mars après-midi

Promenade

Rejoignez Valérie et Marie-Emmanuelle pour une promenade au parc de Gerland. Ce parc est dédié aux loisirs, à la pratique sportive et à la découverte de la flore.

La promenade permet de longer le Rhône et d'effectuer une belle balade urbaine. Partez du parc de Gerland et remontez les quais en direction de la piscine du Rhône jusqu'au pont Lafayette.

Lieu de rendez-vous : devant l'arrêt stade de Gerland du métro B

Heure de rendez-vous : 14h00 Tarif: **Gratuit**

Horaire de la promenade : de 14h15 à 16h00 Date limite des inscriptions : 5/03 <u>Indication d'accès</u>: Métro A jusqu'à Charpennes + Métro B Direction gare d'Oullins arrêt stade de

Gerland Le Lou



Mardi 9 mars matin

Visioconférence : La cuisine de Valérie



« Tous en cuisine » avec Valérie..... Pas de cours de cuisine, juste le plaisir de préparer ensemble un bon plat de lasagne. Laissez-vous guider pour réaliser une recette gourmande en 1H. Venez vivre un moment de cuisine convivial à partager tous ensemble. Une fois que vous serez inscrit, Valérie vous fera parvenir sur votre adresse mail la liste des ingrédients à acheter pour cet atelier.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **10h30** Tarif: gratuit

Horaire de l'atelier : de 10h45 à 12h00 Date limite des inscriptions : 4/09



Mercredi 10 mars après-midi

Visioconférence Ludivine Machado



La Nouvelle-Zélande. Préparez-vous à 12 heures de décalage horaire. Lors de cette conférence, Ludivine vous emmène en Aotearoa, terre des Maoris aux paysages grandioses ponctués de troupeaux de moutons, plus nombreux que les « kiwi », petit surnom des habitants. Grimpez à bord d'un van aménagé afin de parcourir les deux îles néo-zélandaises et vous garer devant une myriade de merveilles de la nature. Réveillez-vous le matin au pied d'un glacier, pique-niguez

le midi à l'entrée d'un fjord et endormez-vous le soir avec les odeurs de soufre d'un lac volcanique aux couleurs incroyables. *Ready to go? *Prêt à partir

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : 14h00 Tarif : **6€** (tarif spécial visio) Horaire de cette séance : de 14h15 à 15h30 Date limite des inscriptions : 9/03



_Jeudi 11 mars matin

Visioconférence : Quizz Villeurbanne

Vous pensez être incollable sur Villeurbanne venez tester vos connaissances de la ville au cours de ce petit quizz pleins d'anecdotes et de surprises sur cette ville que l'on aime tant!

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **9h45** Tarif: gratuit

Horaire de cette séance : de 10h00 à 11h00 Date limite des inscriptions : 10/03

Nombre de places limitées en extérieur, inscription obligatoire dès le 2 mars par mail à : inscription.ovpar@gmail.com ou par téléphone au 04.78.68.90.50. Annulation gratuite 48h avant. Toute activité non annulée après ce délai sera considérée comme due.





Le Petit Programme de L Du 8 Mars au 2 Avril 2021





Jeudi 11 mars après-midi

Visioconférence : Café littéraire

Vous avez aimé un livre! Que ce soit une littérature historique, géographique, un roman policier ou une science-fiction, venez partager avec Valérie vos goûts littéraires et échanger vos histoires. Peut-être souhaitez-vous nous faire la lecture d'une page de votre livre actuel..... Et ainsi nous donner envie de le lire.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **14h00** Tarif : **gratuit**

Horaire de cette séance : **14h15 à 16h00** Date limite des inscriptions : **10/03**

Vendredi 12 mars matin

Visioconférence : Atelier d'écriture

Laissez libre cours à votre imagination durant des petits jeux autour de l'écriture!

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **10h00** Tarif : **gratuit**

Horaire de cette séance : **de 10h15 à 11h30**Date limite des inscriptions : **11/03**

Vendredi 12 mars après-midi

Marche avec René BESSON

René vous propose de marcher sur les berges du canal de Jonage. Vous prendrez le Tram T3 en direction de Meyzieu et vous descendrez à Décines Grand Large afin de rejoindre les Berges du canal de Jonage. Puis vous emprunterez le Pont d'Herbens afin d'amorcer le chemin du retour. Cette marche d'environ 10/11 km (environ 3h) se veut conviviale et non compétitive. Prévoyez des chaussures et une tenue vestimentaire adaptée, ainsi que votre bouteille d'eau. L'inscription et l'annulation sont OBLIGATOIRES auprès de l'accueil pour le bon déroulement de l'activité. Merci de vous inscrire soit à cette date soit à celle du 19 mars.

Lieu du rendez-vous : station Métro La Soie Tram T3 en direction de Meyzieu

Heure de rendez-vous : **14h00**Nombre maximum de personnes : **5**Date limite des inscriptions : **11/03**

Horaire de la marche : **de 14h00 à 17h00** Tarif : **gratuit**



Lundi 15 mars après-midi

Visioconférence: Patrick Huet



Au pays des Pierres Dorées. Le pays des Pierres dorées est un territoire (d'une quarantaine de communes) proche de Lyon où la pierre extraite du sol présente une couleur entre l'ocre et l'or. Ses carrières ont servi à la construction de superbes édifices dans tout le Lyonnais. À travers cette conférence, vous visiterez les communes les plus remarquables qui jalonnent ce territoire, entre pierres, vignes et pâturages. Vous découvrirez aussi les constructions extraordinaires effectuées avec ce type de pierres qui étincellent comme de l'or sous les rayons du soleil. Un voyage en photo et par la narration.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **14h00** Tarif : **4€** (tarif spécial visio)

Horaire de la conférence : **de 14h15 à 15h30**Date limite des inscriptions : **12/03**





Le Petit Programme de L' Du 8 Mars au 2 Avril 2021





Jeudi 18 mars après-midi

Promenade

Valérie et Marie Emmanuelle vous accompagnent pour une balade facile et conviviale le long de la voie verte de Caluire en direction de la Croix Rousse. Si cette balade vous paraît trop longue, vous pourrez vous arrêter et prendre le bus C2 à hauteur du rond point de Caluire. Prévoyez une tenue adaptée (chaussures de marche ainsi qu'une bouteille d'eau).

Lieu de rendez-vous : ligne 33 arrêt « Les Marronniers »

Heure de rendez-vous : **14h15**Horaire de la promenade : **de 14h30 à 16h30**Nombre maximum de personnes : **10**Date limite des inscriptions : **17/03**

Tarif: gratuit



Visioconférence : Questions jardinage

Le printemps arrive à grand pas ! Réunissons-nous avec nos interrogations sur le jardinage afin de profiter de nos balcons, nos terrasses ou encore nos jardins fleuris cet été ! Et pourquoi ne pas planter quelques légumes en plus sur nos balcons !

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **10h00** Tarif : **gratuit**

Horaire de cette séance : de 10h15 à 11h15 Date limite des inscriptions : 18/03

Vendredi 19 mars après-midi

Marche avec René BESSON

René vous propose de marcher sur les berges du canal de Jonage. Vous prendrez le Tram T3 en direction de Meyzieu et vous descendrez à Décines Grand Large afin de rejoindre les Berges du canal de Jonage. Puis vous emprunterez le Pont d'Herbens afin d'amorcer le chemin du retour. Cette marche d'environ 10/11 km (environ 3h) se veut conviviale et non compétitive. Prévoyez des chaussures et une tenue vestimentaire adaptée, ainsi que votre bouteille d'eau. L'inscription et l'annulation sont OBLIGATOIRES auprès de l'accueil pour le bon déroulement de l'activité. Merci de vous inscrire soit à cette date soit à celle du 12 mars.

Lieu du rendez-vous : station Métro La Soie Tram T3 en direction de Meyzieu

Heure de rendez-vous : **14h00**Nombre maximum de personnes : **5**Date limite des inscriptions : **18/03**

Horaire de la marche : de 14h00 à 17h00 Tarif : gratuit





Le Petit Programme de L' Du 8 Mars au 2 Avril 2021





Mardi 23 mars après-midi

Visioconférence Sandrine Vivant

<u>Bouger et respirer</u>: Toute activité est nécessaire et utile tant pour son action sur l'organisme que sur le psychisme. C'est l'essence même de la vie. Au cours de cette conférence, vous comprendrez l'intérêt de l'activité physique, l'intérêt de bien respirer et quels exercices doux peuvent être réalisés au quotidien.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **14h00** Tarif : **4€** (tarif spécial visio)

Horaire de cette séance : de 14h15 à 15h30 Date limite des inscriptions : 22/03



Mercredi 24 mars après-midi

Visioconférence : carnet de voyage

Ah Séville! Venez visiter en visioconférence la capitale de la région de l'Andalousie qui étale fièrement ses monuments le long du Guadalquivir. Valérie vous propose de voyager au cœur du Flamenco dans le quartier de Triana. Venez découvrir la monumentale Place d'Espagne, le palais richement travaillé de l'Alcazar, la célèbre cathédrale gothique de Séville qui comprend le tombeau de Christophe Colomb et son minaret transformé en clocher: la Giralda. Sans oublier les arènes de la Real Maestranza et le magnifique quartier Santa Cruz avec ses ruelles pavées et ses patios généreusement fleuris. Laissez vous baigner par la bonne humeur Andalouse qui n'aime rien tant que la fête et les rencontres, surtout si une guitare ou une danseuse de flamenco surgissent comme par magie!



Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : 14h15 Tarif : gratuit

Horaire de cette séance : **de 14h30 à 16h30**Date limite des inscriptions : **23/03**



Jeudi 25 mars après-midi

Promenade

Rejoignez Valérie et Marie-Emmanuelle pour une promenade dans le quartier de la Confluence le long des bords de Saône. Flânez le long de bâtiments à l'architecture audacieuse comme le Cube orange ou la Darse et découvrez des lieux où la créativité et l'esprit d'entreprise sont à la fête! Une certaine idée du futur. On a vu le quartier de la Confluence, recréé de toutes pièces, pousser comme un semis de champignons! On a beaucoup lu et entendu à son sujet.

Et si vous alliez voir sur place, pour vous faire une idée de ce projet urbanistique exceptionnel?

Lieu de rendez-vous : **devant les escaliers du Musée des Confluences** Heure de rendez-vous : **14h15** Tarif : **gratuit**

Horaire de la promenade : **de 14h30 à 16h30**Date limite des inscriptions : **24/03**

Nombre maximum de personnes : 10

Indication d'accès :

Métro A direction Perrache + Tramway T1 direction Debourg Arrêt musée des confluences





Le Petit Programme de L Du 8 Mars au 2 Avril 2021





Nendredi 26 mars matin

Marche avec René BESSON

René vous propose de marcher au parc du Brézin qui se situe sur Décines/chassieu aux alentours du Grand Stade de l'OL à Décines. Cette marche d'environ 10/11 km (environ 3h) se veut conviviale et non compétitive. Prévoyez des chaussures et une tenue vestimentaire adaptée, ainsi que votre bouteille d'eau. L'inscription et l'annulation sont OBLIGATOIRES auprès de l'accueil pour le bon déroulement de l'activité. Merci de vous inscrire soit à cette date soit à celle du 2 avril pour permettre à tous de participer.

Lieu du rendez-vous : station Métro La Soie arrêt bus 16 (direction Décines Grand Large) Heure de rendez-vous : 8h50 Nombre minimum de personnes : 5

Départ du bus 16 : 9h00 (soyez à l'heure) Nombre maximum de personnes : 5

Horaire de la marche : de 9h30 à 12h30 Tarif: gratuit

Date limite des inscriptions : 25/03

Lundi 29 mars après-midi

Visioconférence Anaëlle Charoin



Les maîtresses et favorites royales. Maîtresse royales oui ! Mais pas potiches ! Découvrons ensemble leurs histoires et la manière dont elles ont influencé les arts... et les rois bien sûr. Du moyen-âge à la Révolution, ces dames surent se faire une place spéciale dans bien des domaines. Malignes, astucieuses et forts belles, elles marquèrent chacune à leur manière leur époque. Voici leurs portraits pour cette conférence.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : 14h00 Tarif: **6€** (tarif spécial visio)

Horaire de la séance : de 14h15 à 15h30 Date limite des inscriptions : 26/03



Mercredi 31 mars après-midi

Visioconférence : Séance cinéma

Passionné du 7ème art ! Valérie vous propose une séance cinéma. Confortablement installé dans votre canapé, venez visionner un film. Après votre inscription, Valérie vous contactera et vous proposera de choisir entre 2 films. A l'issue de la projection, vous pourrez échanger et donner vos impressions autour de ce long métrage.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **14h00** Tarif: gratuit

Horaire de cette séance : de 14h15 à 16h30 Date limite des inscriptions : 30/03



Jeudi 1^{er} avril après-midi

Promenade

Valérie et Marie Emmanuelle vous accompagnent pour une balade facile et conviviale le long de la voie verte de Caluire en direction de la Croix Rousse. Si cette balade vous paraît trop longue, vous pourrez vous arrêter et prendre le bus C2 à hauteur du rond point de Caluire. Prévoyez une tenue adaptée (chaussures de marche ainsi qu'une bouteille d'eau).

Lieu de rendez-vous : ligne 33 arrêt « Les Marronniers »

Heure de rendez-vous : 14h15 Nombre maximum de personnes : 10 Horaire de la promenade : **de 14h30 à 16h30** Date limite des inscriptions : 30/03

Tarif: gratuit





Le Petit Programme de L' Du 8 Mars au 2 Avril 2021





Vendredi 2 avril matin

Marche avec René BESSON

René vous propose de marcher au parc du Brézin qui se situe sur Décines/chassieu aux alentours du Grand Stade de l'OL à Décines. Cette marche d'environ 10/11 km (environ 3h) se veut conviviale et non compétitive. Prévoyez des chaussures et une tenue vestimentaire adaptée, ainsi que votre bouteille d'eau. L'inscription et l'annulation sont OBLIGATOIRES auprès de l'accueil pour le bon déroulement de l'activité. Merci de vous inscrire soit à cette date soit à celle du 26 mars pour permettre à tous de participer.

Lieu du rendez-vous : station Métro La Soie arrêt bus 16 (direction Décines Grand Large)

Heure de rendez-vous : 8h50

Nombre minimum de personnes : 5 Départ du <u>bus 16</u> : **9h00 (soyez à l'heure)** Nombre maximum de personnes : 5

Horaire de la marche : de 9h30 à 12h30 Tarif: gratuit

Date limite des inscriptions : 1/04

Vendredi 2 avril après-midi

Visioconférence : Carnet de voyage



L'Irlande. Laissez-vous emporter par le récit de voyage de Marie-Emmanuelle qui est partie à travers les mers et les terres pendant 15 jours pour travailler dans une ferme Irlandaise. Venez découvrir deux itinéraires de la France à l'Irlande sans avion et découvrez la culture de ce pays mystérieux et les merveilleux paysages qui ont tant inspiré les auteurs et les scénaristes.

Heure de rendez-vous pour cliquer sur le lien : **14h15** Tarif: gratuit

Horaire de cette séance : de 14h30 à 16h30 Date limite des inscriptions : 1/04

A tout moment

Accompagnement visioconférence

Vous avez besoin d'un soutien ou d'un accompagnement pour vous connecter à nos activités en visioconférence?

N'hésitez pas à appeler l'accueil de l'Ovpar au 04.78.68.90.50 pour être mis en relation avec une animatrice qui vous quidera en fonction de vos besoins.







Ateliers annuels

Il reste des places pour : l'Equilibre, la Gym, le Stretching, l'Anglais, l'Assouplissement, le Yoga, le Qi gong et la Relaxation.

N'hésitez pas à contacter l'accueil pour plus de renseignements. Tous ces cours se déroulent en visioconférence depuis janvier et ont séduits de nombreux adhérents. Vous pouvez faire un cours d'essai gratuit avant de vous inscrire.

Une animatrice peut également vous initier à l'utilisation de JITSI ou de ZOOM, logiciels utilisés pour la visioconférence.

En dehors des balades, toutes les activités sont proposées en <u>visioconférence</u>. A l'issue de votre inscription vous recevrez sur votre adresse e-mail un lien sur lequel vous devrez cliquer à l'horaire donné afin de participer à l'activité. En cas de problème de connexion n'hésitez pas à contacter l'accueil. Vous serez mis en lien avec une animatrice qui pourra vous guider.

Modalités d'inscription aux activités :

La première date pour les inscriptions sera le mardi 2 mars à partir de 8h30.

Vous pouvez:

- * Soit vous inscrire par mail à inscription.ovpar@gmail.com
- * Soit vous inscrire par téléphone au 04.78.68.90.50

Vous pouvez vous inscrire par mail avant le 2 mars, pour autant, votre mail sera traité en même temps que pour les inscriptions par téléphone, le mardi 2 mars à 8h30.

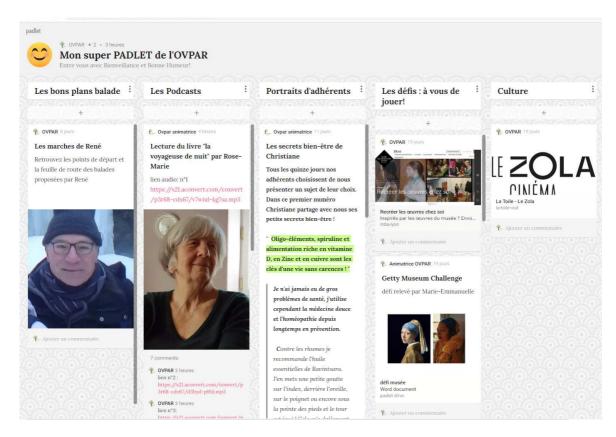
Pour le règlement des conférences, merci d'adresser votre règlement par chèque (1 chèque par conférence) à l'ordre de l'OVPAR et de préférence par courrier.

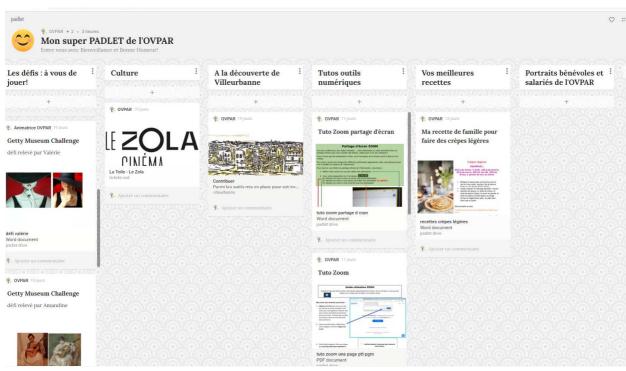




Le Padlet de L'OVPAR Office Villeurbannais des Personnes Agées et des Retraités

www.padlet.com/animationovpar







Marie-Emmanuelle

Sébastien et Amandine



Valérie









Les Partenaires de L'



Soutien financier du dispositif d'aide aux aidants















































Les Sponsor de L'









HUMAIN AVANT TOUT

Souscrire un contrat obsèques, c'est l'assurance de rendre les choses plus simples dans les moments difficiles. Le financement, les documents administratifs, les volontés, le choix des services... Autant d'épreuves dont vous pouvez préserver vos proches aujourd'hui.

Nous répondons à toutes vos questions au 04 72 76 08 18, ou à notre agence au Centre Funéraire de Villeurbanne : 15 rue du cimetière

ge social : 181 Avenue Berthelot - 69007 Lyon



Pôle Funéraire Public

www.polefunerairepublic.com





En raison de la crise liée au COVID 19, nous ne pouvons rien vous proposer pour l'instant



POUR PLUS D'INFORMATIONS, DEMANDE DE DEVIS CONTACTEZ NOS CONSEILLERS VOYAGES

www.faure-tourisme.com



321 av Berthelot 69008 LYON Tél: 0472780770 ft-lyon08@faure-tourisme.fr

12 rue Mozart 69800 SAINT PRIEST Tél: 04 78 20 99 38 ft-stpriest@faure-tourisme.fr

Faure Tourisme : Atout France IM038100043 HAVAS VOYAGES



