



# Saison Animation — Ateliers 2021-2022



56 rue du 1<sup>er</sup> mars 1943 • 69100 VILLEURBANNE  
Tél. : 04 78 68 90 50 • Fax : 04 78 68 79 88  
contact@ovpar.fr

[www.ovpar.fr](http://www.ovpar.fr)





# Infos pratiques

## **OVPAR - siège social Maison des Aînés**

Située dans le Parc  
des Droits de l'Homme  
56 rue du 1<sup>er</sup> mars 1943  
69100 Villeurbanne

## **Inscriptions aux ateliers**

À partir du mardi 14 septembre  
à 8h30.

Si l'atelier n'atteint pas le nombre  
minimum de participants,  
l'OVPAR se réserve le droit  
de l'annuler.

## **Démarrage des activités**

Début des séances la semaine du  
20 septembre.

Vous pouvez réaliser une séance  
d'essai gratuite sur l'atelier de  
votre choix.

Réservation obligatoire.

## **Adhésion**

L'adhésion est obligatoire, elle est  
de 13€ pour les Villeurbannais et  
de 18€ pour les non-Villeurbannais.  
Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre  
2021 au 31 août 2022.

Elle permet à chacun de pouvoir  
participer aux activités, aux  
ateliers, qu'ils soient payants ou  
gratuits et à l'Assemblée Générale,  
de recevoir nos programmes  
d'animation trimestrielle et tout  
autre support de communication.

## **Moyens de paiement et tarification**

Chèques, espèces, chèques-  
vacances. Possibilité de régler en  
plusieurs fois.

Apporter une copie de la feuille  
d'imposition ou de non-imposition  
2021 (basée sur les revenus  
2020), pour bénéficier des tarifs  
selon les revenus. Le tarif T3 sera  
automatiquement appliqué sans  
présentation de ce document.

---

**Le tarif T1** : revenu annuel de moins de 15 000 €.

**Le tarif T2** : revenu annuel entre 15 001 € et 20 000 €.

**Le tarif T3** : revenu annuel au-delà de 20 000 €.

---

**Réductions** : Une réduction de 30 euros est faite sur le deuxième atelier. Un tarif pour les bénévoles est appliqué : moins 50 % sur le tarif T3 pour un atelier ou une activité des programmes d'animation trimestrielle.

**Remarque** : Remboursement en cas d'annulation liée au contexte sanitaire.



# Physique et bien-être



## Équilibre

- Association Siel Bleu

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : mieux se déplacer, s'asseoir et se lever en confiance, « apprivoiser le sol ». C'est aussi modifier ses défauts de posture : s'exercer, se concentrer, comprendre et reprendre confiance en soi.

Jeudi 9h30, 10h30 (1h00)

MJC Villeurbanne

46 cours du docteur Damidot

**T1 : 158 €    T2 : 170 €    T3 : 179 €**



## Gym d'entretien

- Pierre Vallery

Cette gymnastique permet de se remettre en forme, ou de maintenir sa condition physique pour le confort du quotidien. Les exercices sont d'une intensité douce ou moyenne. Le but est de mobiliser l'ensemble des muscles du corps, d'optimiser la respiration et le tonus musculaire.

Mardi 14h00, 15h00 (1h00)

Vendredi 9h00 (1h00)

La Miete

150 rue du 4 août

**T1 : 93 €    T2 : 105 €    T3 : 112 €**



# Physique et bien-être



## Pilates

• Violaine Perreux

La gym pilates permet d'engager la musculature profonde du corps apportant maintien, stabilité et tonicité. Les exercices proposés sont effectués lentement, associant placement juste, respiration adaptée et précision d'exécution du mouvement. La conscience du corps est affinée, l'allongement de la colonne vertébrale recherchée. Cette méthode toute en douceur vise un bien-être global et apporte une réelle vitalité physique.

Lundi 14h00, 15h00 (1h00)  
Jeudi 9h15, 10h20, 11h25 (1h00)  
Jeudi 14h00, 15h00 (1h00)  
La Miete  
150 rue du 4 août

**T1 : 179 €    T2 : 212 €    T3 : 217 €**



## Prévention des chutes et relaxation

• Vincent Roussel

Cet atelier convivial et didactique va vous apprendre à tomber sans avoir mal et à vous relever sans avoir peur. En quelques mois, vous retrouverez assurément confiance en vous dans la plupart des gestes de la vie quotidienne.

Lundi 16h00 (1h00)  
Maison des Aînés

**T1 : 169 €    T2 : 212 €    T3 : 223 €**



## Qi gong

• Vincent Roussel

Cette discipline est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Elle associe des mouvements lents, exercices de respiration et de concentration.

Mardi 15h00 (1h00)  
Mercredi 9h00, 10h15 (1h00)  
Jeudi 14h00, 15h15 (1h00)  
Vendredi 14h30 (1h00)  
MJC Villeurbanne  
46 cours du docteur Damidot

**T1 : 164 €    T2 : 200 €    T3 : 204 €**

# Physique et bien-être



## Assouplissement

• Violaine Perreux

Il s'agit de proposer une diversité d'exercices permettant l'étirement doux des muscles et le déverrouillage articulaire. Les zones figées sont peu à peu dénouées, la conscience corporelle est améliorée, les gestes deviennent ainsi plus fluides, plus harmonieux. Un temps de relaxation en fin de séance permet de parfaire ce travail où le corps et l'esprit sont menés vers le lâcher-prise et la détente.

Jeudi 16h00 (1h)

La Miete

150 rue du 4 août

T1 : 201 €    T2 : 217 €    T3 : 227 €



## Relaxation : pour lâcher prise et se ressourcer

• Sandrine Vivant

Cet atelier alterne des mouvements doux de relaxation dynamique, des mouvements d'automassage (do-in) et un temps de relaxation douce. C'est une véritable pause détente pour se reconnecter à l'essentiel. C'est aussi se laisser porter par la présence du groupe et son énergie bienfaisante.

Mardi 9h00, 10h45 (1h30)

La Miete

150 rue du 4 août

Mercredi 10h00 (1h30)

Maison des Aînés

T1 : 245 €    T2 : 288 €    T3 : 298 €



# Physique et bien-être



## Stretching

Le stretching fait partie intégrante des gymnastiques douces. Les mouvements de stretching sont lents et agissent directement sur les articulations. Ces exercices ont pour objectif principal de rendre plus de souplesse et de mobilité au corps. Lors des séances d'étirements, il ne s'agira pas d'aller au-delà de vos limites. L'apprentissage se fait progressivement, vous permettant de perfectionner petit à petit les mouvements. Le stretching favorise le relâchement au niveau des muscles et des articulations. Une fois les tensions supprimées, vous pourrez retrouver plus de mobilité.

Vendredi 10h00 (1h00)

La Miete

150 rue du 4 août

**T1 : 93 €    T2 : 115 €    T3 : 127 €**



## Yoga

• Vincent Roussel

Le Hatha Yoga permet, par des postures et un travail sur le souffle, de se maintenir en bonne santé. Les exercices s'adaptent au rythme et à la condition physique de chacun.

Lundi 9h15 (1h30), 11h00 (1h00)

Jeudi 9h00, 10h15 (1h00)

Vendredi 15h45 (1h00)

MJC Villeurbanne

46 cours du docteur Damidot

### Séance 1 heure

**T1 : 125 €    T2 : 156 €    T3 : 163 €**

### Séance 1 heure 30

**T1 : 186 €    T2 : 220 €    T3 : 230 €**





# Expression artistique



## Calligraphie

• Christophe Desmur

La calligraphie est un travail sur l'équilibre, la maîtrise du geste, la patience et le respect de ses propres rythmes. Apprendre les différents styles d'écriture et de caractères renforce la mémoire visuelle et ouvre les portes d'une culture riche.

Vendredi 9h30 (2h00)

Maison des Aînés

**T1 : 252 €    T2 : 298 €    T3 : 313 €**



## Chant

• Ghislaine Debarbat

Les séances de chant apprennent à entendre sa voix, à s'en étonner, à l'accepter, à chanter, à interpréter. Aborder différents registres avec l'orgue de Barbarie.

Mercredi 14h00 (2h00)

Maison des Aînés

**T1 : 184 €    T2 : 233 €    T3 : 238 €**



## Danse / Zumba

• Sylvie Ancian - Association ASUL

Les mouvements de danse sont les mêmes que dans un cours de Zumba traditionnel, mais ils sont adaptés aux publics de l'OVPAR et l'intensité est moins soutenue. Cet atelier permet de développer l'équilibre et la coordination. Il a un impact positif sur le bon fonctionnement du cœur et l'entraînement musculaire.

Les cours sont festifs et effectués sur des musiques entraînantes latino-américaines et des musiques du monde.

Jeudi 11h30 (1h00)

Amicale Laïque de Cusset

17 rue Pierre Baratin

69100 Villeurbanne

**T1 : 103 €    T2 : 127 €    T3 : 141 €**







# Ateliers culturels



## Conversation anglaise

• Sonia Hemingray

Conversations et échanges en anglais pour acquérir et enrichir son vocabulaire dans une ambiance conviviale.

Mardi - Mercredi 10h00 (1h30)

Maison des Aînés

**T1 : 196 €   T2 : 252 €   T3 : 260 €**





# Mais aussi...

DES ACTIVITÉS VARIÉES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE À DÉCOUVRIR DANS NOS PROGRAMMES D'ANIMATIONS TRIMESTRIELLES.

## Des conférences

Différents thèmes de conférences sont proposés : récits de voyage, santé, arts, nature... Animées par des conférenciers diplômés.

## Des visites

Des visites culturelles et guidées sont proposées afin de découvrir des musées, des expositions, des lieux, des entreprises.

## Des sorties à la journée

Des sorties à la journée sont proposées tout au long de l'année en général aux beaux jours, pour découvrir un lieu, une spécialité, un musée, le plus souvent en région Auvergne Rhône-Alpes. La pause du midi se fait généralement autour d'un pique-nique.

## Des activités physiques adaptées

Des marches, du bowling, du mini-golf, du vélo, organisés par des bénévoles de l'OVPAR.

## Des rendez-vous

Des après-midis et des soirées sont proposées pour découvrir des films, des festivals ou des spectacles auprès de nos différents partenaires : cinéma Le Zola, Théâtre de l'Iris, le TNP...

**Programmes envoyés aux adhérents chaque trimestre ou disponibles à la Maison des Aînés et sur notre site internet.**





# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





## **OVPAR - siège social Maison des Aînés**

Située dans le Parc des Droits de l'Homme  
56 rue du 1<sup>er</sup> mars 1943  
69100 Villeurbanne  
[www.ovpar.fr](http://www.ovpar.fr)

---

### **Horaires d'ouverture**

L'accueil physique et l'accueil téléphonique sont ouverts au public :

Le lundi de 13h50 à 17h00

Du mardi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h50 à 17h00

Le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h50 à 16h00