

Le programme d'animation : UN ÉTÉ EN VILLE

N° 238 Juillet - Août 2023



SOMMAIRE



Infos pratiques	P 2
Fiche récapitulative	P 3-4
Flash Info	P 5
Animation Juillet	P 6 à 15
Animation Août	P 15 à 21
Plans des sites	P 22-23
Photos	P 24-25
Dispositif Canicule	P 26
Nos partenaires & nos sponsors	P 27-28

Office Villeurbannais des Personnes Agées
et des Retraités
56 rue du 1er mars 1943 - 69100 VILLEURBANNE
Tél : 04 78 68 90 50
contact@ovpar.fr - www.ovpar.fr
Métro A arrêt « flachet » - Bus C26 arrêt
« rue du 4 août »





Infos pratiques

Infos Pratiques

HORAIRES D'OUVERTURE :

Lundi : 13h50 à 17h00
Mardi, mercredi, jeudi :
8h30 à 12h30 et
13h50 à 17h00
Vendredi : 8h30 à 12h30 et
13h50 à 16h00

Adhésion Eté 2023

Adhésion à prendre si vous n'avez pas encore adhéré à l'Ovpar depuis Septembre 2022

Villeurbannais 6€ - Non villeurbannais 9€

Les inscriptions aux activités débuteront

Mardi 27 juin 2023

Lors de la première journée d'inscription, nous vous accueillerons de 8h30 à 16h00.

Le jour des inscriptions, un seul ticket d'ordre d'arrivée vous sera remis, seules les personnes munies de ce ticket pourront s'inscrire auprès des postes ouverts. Dans ce même temps vous avez la possibilité d'inscrire une ou un ami(e). Toute inscription ne sera validée qu'avec le règlement individuel.

Les jours suivants, nos chargées d'accueil prendront vos inscriptions :

- Jusqu'à 16h30 les lundis mardis, mercredis et jeudis, et jusqu'à 15h30 les vendredis.

Elles pourront refuser de prendre votre inscription, si vous ne respectez pas ces horaires.

Avec votre fiche récapitulative, que vous pouvez déposer préalablement dans la boîte aux lettres ou à l'accueil, accompagnée du règlement, celle-ci sera traitée le lendemain des inscriptions,

- Par téléphone dès le lendemain des inscriptions.

⇒ **Vous devez régler lors de l'inscription**, sinon votre inscription ne sera pas validée.

Si vous devez annuler votre activité ou votre sortie, pensez bien à annuler 48h avant la date de votre activité afin d'être remboursé et que nous puissions proposer votre place aux personnes sur liste d'attente.

Pour les sorties, en justifiant de votre feuille d'imposition ou de non imposition **2022** (basée sur les revenus 2021), trois tarifs sont applicables :

	TARIF T1		TARIF T2		TARIF T3
Ligne 25 de votre avis :	15 000 €	<	15.001€ à 20.000€	<	20.000 €





Nom :
Prénom :**Tel :** **Mail :**

DATE	ANIMATIONS	TARIF	DATE	ANIMATIONS	TARIF
Lun 3/07	Just Dance	Gratuit	Lun 24/07	Immersion en Forêt d'Asie	6.50€
Mar 4/07	Relaxation avec Sandrine	6.50€	Mer 26/07	Mini-golf	A régler sur place
Mar 4/07	Pétanque	Gratuit	Mer 26/07	Pique-nique	Gratuit
Mer 5/07	Découverte Zumba avec Sylvie	6.50€	Mer 26/07	Glace au Parc de la Tête d'Or	A régler sur place
Mer 5/07	Découverte Stretching avec Sylvie	6.50€	Jeu 27/07	Sortie journée : Le Parc aux Oiseaux	T1 : 36€ T2 : 45€ T3 : 49€
Mer 5/07	Ciné Le Zola	4.70€	Ven 28/07	Café Ponyo + Pétanque	A régler sur place
Jeu 6/07	Sortie journée Lamas & Palais des bonbons	T1 : 42€ T2 : 53€ T3 : 57€			
Ven 7/07	Times' Up	Gratuit			
Lun 10/07	Atelier créatif	2€			
Mar 11/07	Découverte calligraphie	8€			
Mar 11/07	Relaxation avec Sandrine	6.50€			
Mar 11/07	Accrobranche	12€			
Mer 12/07	Balade Tête d'or	Gratuit			
Mer 12/07	Réunion ateliers surprises	Gratuit			
Jeu 13/07	Loto de l'été	4€			
Lun 17/07	Atelier cuisine	4€			
Mar 18/07	Vaporetto Restaurant	5€ A régler sur place			
Mer 19/07	Le Mölkky	Gratuit			
Jeu 20/07	Sortie journée dans la Drôme Jardin Zen + château Tournon	T1 : 41€ T2 : 51€ T3 : 55€			
Ven 21/07	Musée des Beaux Arts	6.50€			
Ven 21/07	Atelier surprise	A définir			
TOTAL			TOTAL		

Fiche récapitulative Août

DATE	ANIMATIONS	TARIF
Mar 1/08	Restaurant	A régler sur place
Mer 2/08	Atelier surprise avec Salomé	A définir
Jeu 3/08	Sortie Journée : Loire Château de la Roche + Train	T1 : 38€ T2 : 47€ T3 : 51€
Ven 4/08	Baladounette	Gratuit
Mar 8/08	Atelier surprise avec Salomé	A définir
Mer 9/08	Pétanque	Gratuit
Mer 9/08	Atelier surprise avec Salomé	A définir
Ven 11/08	Mini-golf	A régler sur place
Ven 11/08	Pique-nique	Gratuit
Lun 14/08	Atelier surprise avec Salomé	A définir
Mer 16/08	Relaxation avec Sandrine	6.50€
Mer 16/08	Glace en terrasse	A régler sur place
Jeu 17/08	Journée à Miribel	Gratuit
Ven 18/08	Times' Up	Gratuit
Mar 22/08	Visite Jardin des Plantes et des Chartreux	6.50€
Mer 23/08	Relaxation avec Sandrine	6.50€
Mer 23/08	Ciné Le Zola	4.70€
Jeu 24/08	Sortie journée : Lac des Sapins	T1 : 28€ T2 : 35€ T3 : 37€
Mar 29/08	Découverte Zumba avec Sylvie	6.50€
Mar 29/08	Découverte Stretching avec Sylvie	6.50€
Mer 30/08	Visite des jardins du Palais St Pierre	6.50€
Jeu 31/08	Fête de clôture de l'été	Gratuit
TOTAL		



SE PROTEGER DU SOLEIL

Afin de passer un bel été, prenez vos précautions pour éviter une insolation ou un coup de chaleur. Lors de vos sorties en extérieur, n'oubliez pas d'apporter **vos chapeau et votre bouteille d'eau**. Retrouvez toutes les recommandations du plan canicule en page 24.

TELEPHONE



Régulièrement vous allez retrouver le logo d'un téléphone dans certains articles.

Ce numéro sert exclusivement lors des activités extérieures avec l'animatrice salariée.

Il est activé le jour de la sortie, 30 mn avant le départ et désactivé à la fin de la journée.

Cela vous permet avant l'activité, le jour même, de prévenir :

- en cas de retard à l'heure du rendez-vous,
- en cas d'annulation de dernière minute.

En journée

- pour joindre les animateurs durant les temps libres en cas de nécessité.

Voici le numéro : 06.70.79.42.75

**Attention, toute annulation doit être effectuée auprès de l'accueil au 04.78.68.90.50
En dehors des sorties ce téléphone est éteint.**

CINEMA LE ZOLA

Tout au long de l'année, sur présentation de votre carte d'adhérent de l'OVPAR, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel au cinéma le Zola de 4.70€.

INFO TCL

Afin de rejoindre les lieux de rendez-vous, si vous avez besoin de plus de renseignements, vous pouvez contacter Allo TCL au 04.26.10.12.12 (prix d'un appel local).

RENFORT EQUIPE ANIMATION

Nous avons le plaisir d'accueillir Audrey FAOUX-MILAN en renfort jusqu'au 31 octobre et Salomé VARENNE qui vous accompagnera durant les deux mois de l'été.





Juillet

Lundi 3 juillet *matin* **Just Dance + repas partagé**



Rejoignez Valérie, Audrey et Salomé afin de danser et vous entraîner sur un Just Dance.

Mais c'est quoi Just Dance ? Le principe du jeu consiste à suivre les chorégraphies proposées sur l'écran en suivant les mouvements des personnages.

Que vous soyez danseur/danseuse confirmé(e) ou non venez rejoindre l'équipe d'animation ! Fou rire garanti...

« après l'effort, le réconfort », nous vous proposons un repas partagé dans le parc, chacun emmène sa « spécialité » ou un « petit quelque chose ».

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **10h00**
 Horaire de l'activité : **de 10h15 à 12h00**
 Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **10**
 Date limite des inscriptions : **30/06**

Mardi 4 juillet *matin* **Relaxation avec Sandrine Vivant**

Sandrine vous propose deux séances de relaxation dans le parc des Droits de l'Homme. 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 son essentiel. C'est aussi se laisser porter par la présence du groupe et son énergie bienfaisante. Prévoyez votre tapis de sol, une tenue confortable ainsi que de l'eau. En cas de pluie l'activité se fera dans une salle.

1ère séance :

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h15**
 Horaire de la séance : **de 9h30 à 10h30**
 Tarif : **6.50€ la séance**

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **30/06**

2ème séance :

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **10h40**
 Horaire de la séance : **de 10h45 à 11h45**
 Tarif : **6.50€ la séance**

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **30/06**

Mardi 4 juillet *après-midi* **Pétanque**

Venez jouer à la pétanque avec Audrey. N'oubliez pas d'apporter vos boules. Si vous n'en n'avez pas, l'Ovpar en possède quelques unes.

Lieu de rendez-vous : **Devant la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **14h15**
 Horaire de la matinée : **de 14h30 à 16h00**
 Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **11**
 Date limite des inscriptions : **03/07**





 **Mercredi 5 juillet *matin*** **Zumba avec Sylvie ANCIAN**

Si vous souhaitez garder la forme tout en vous amusant, venez découvrir le cours de danse de zumba qui se déroulera dans le parc des Droits de l'Homme avec Sylvie ANCIAN notre professeure de danse. Les mouvements sont les mêmes que dans un cours de zumba traditionnel mais ils sont adaptés et l'intensité est moins soutenue. Ces cours permettent de développer l'équilibre et la coordination. Ce cours complet et festif se fait sur des musiques entraînant latino-américaines et des musiques du monde. L'activité se fera en extérieur. En cas de pluie une solution de repli est prévue.

Lieu de rendez-vous : **Devant la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **8h45**
 Horaire du cours : **de 9h00 à 10h00**
 Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **3/07 midi**

 **Mercredi 5 juillet *matin*** **Stretching avec Sylvie ANCIAN**

Rejoignez Sylvie ANCIAN pour un cours de stretching. Cette gymnastique douce consiste à réaliser des exercices d'étirement musculaire dans le but d'augmenter et d'améliorer la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles ainsi que d'améliorer l'amplitude articulaire. Les muscles sont tonifiés en profondeur entraînant un sentiment de bien-être rapide.

L'activité se fera en extérieur. En cas de pluie une solution de repli est prévue.

Lieu de rendez-vous : **Devant la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **10h20**
 Horaire du cours : **de 10h30 à 11h30**
 Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **3/07 midi**

 **Mercredi 5 juillet *après-midi***  **Cinéma : Le Zola**

Audrey vous propose d'aller voir un film au cinéma le Zola. Pour l'instant nous ne connaissons pas les films qui seront projetés, la surprise sera double : s'installer dans la fraîcheur d'une salle obscure et se laisser porter par la magie du film proposé. A la suite du film vous pourrez vous retrouver autour d'une boisson à la terrasse d'un café afin d'échanger sur le film visionné.

Lieu de rendez-vous : **Devant le cinéma Le Zola**
 Heure de rendez-vous : **13h45**
 Horaire de l'après-midi : **de 14h00 à 17h00**
 Tarif : **4.70€ la place de cinéma**

Nombre minimum de personnes : **4**
 Nombre maximum de personnes : **30**
 Date limite des inscriptions : **29/06**

Le titre du film vous sera communiqué une semaine avant la projection. N'hésitez pas à contacter l'accueil de l'Ovpar





Juillet

 **Mardi 11 juillet** *matin* **Découverte de la Calligraphie**

Soyez les bienvenus à cet atelier de découverte de la calligraphie animé par Christophe Desmurs. Venez découvrir l'art d'écrire au pinceau les caractères chinois dans différents styles d'écriture (écriture régulière, courante et cursive). La pratique de la calligraphie est un travail sur l'équilibre, la maîtrise du geste, la patience et le respect de ses propres rythmes. L'apprentissage de quelques dizaines de caractères (et parfois plus) renforce la mémoire visuelle et ouvre les portes d'une culture riche.

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h15**
 Horaire de l'atelier : **de 9h30 à 11h30**
 Tarif : **8€** (*les 2 heures*)

Nombre minimum de personnes : **8**
 Nombre maximum de personnes : **10**
 Date limite des inscriptions : **04/07**

 **Mardi 11 juillet** *matin* **Relaxation avec Sandrine Vivant**

Sandrine vous propose deux séances de relaxation dans le parc des Droits de l'Homme. 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 son essentiel. C'est aussi se laisser porter par la présence du groupe et son énergie bienfaisante. Prévoyez votre tapis de sol, une tenue confortable ainsi que de l'eau. En cas de pluie l'activité se fera dans une salle.

1ère séance :

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h15**
 Horaire de la séance : **de 9h30 à 10h30**
 Tarif : **6.50€** *la séance*

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **04/07**

2ème séance :

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **10h40**
 Horaire de la séance : **de 10h45 à 11h45**
 Tarif : **6.50€** *la séance*

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **04/07**

 **Mardi 11 juillet** *après-midi*  **Accrobranche**

Envie d'aventure ? Rejoignez Audrey pour une session de parcours dans les arbres. Vous découvrirez 7 parcours d'accrobranche de différents niveaux de difficulté allant du très facile au difficile. Vous pourrez donc choisir ceux qui vous tentent le plus. Rien ne vous oblige de faire les plus difficiles ! Respectez vos limites. Pensez à venir avec de bonnes chaussures ainsi qu'une tenue adaptée et une bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **France Aventure Lyon Fourvière - Place du 158^{ème} régiment - Lyon 5**
 Heure de rendez-vous : **13h45**
 Horaire de l'après-midi : **de 14h00 à 17h00**
 Tarif : **12€**

Nombre minimum de personnes : **3**
 Nombre maximum de personnes : **3**
 Date limite des inscriptions : **03/08**

Indication d'accès : Funiculaire : arrêt « Fourvière » ou Bus : Ligne 90 Arrêt « Cimetière de Loyasse » puis 5mn de marche





 **Mercredi 12 juillet** *matin*  **Balade au parc de la Tête d'Or + pique-nique**

Audrey vous propose une balade douce au parc de la tête d'or. Suite à cette balade vous pique-niquerez tous ensemble au parc.

Lieu de rendez-vous : **Parc de la tête d'or - Porte de la voûte**
 Heure de rendez-vous : **9h45**
 Horaire de la balade : **de 10h00 à 12h00**
 Tarif : **gratuit**
 Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **15**
 Date limite des inscriptions : **10/07**

Indication d'accès : bus C26 ou C2 - arrêt tête d'or Stalingrad

 **Mercredi 12 juillet** *après-midi* **Réunion Atelier surprise**

Salomé, l'animatrice en renfort de l'été, vous propose un temps de réflexion afin que vous choisissiez tous ensemble des idées d'atelier, de temps d'échanges, de création, de visite de musée ou de cinéma lors des dates suivantes : ven 21 juillet après-midi - Mer 2 août matin - Mer 9 août matin - Lun 14 août après-midi.

Lieu de rendez-vous : **la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **14h15**
 Horaire de la matinée : **de 14h30 à 16h30**
 Tarif : **gratuit**
 Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **10/07**

 **Jeudi 13 juillet** *après-midi* **Loto de l'été**

Audrey et Salomé vous proposent un loto. Dans une ambiance conviviale et détendue, venez tenter votre chance. Les lots seront composés de gourmandises et de surprises.

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **13h50**
 Horaire du loto : **de 14h00 à 16h30**
 Tarif : **4€ pour 4 cartons**
 Nombre minimum de personnes : **8**
 Nombre maximum de personnes : **20**
 Date limite des inscriptions : **10/07**

 **Lundi 17 juillet** *après-midi*  **Atelier Cuisine**

Audrey vous propose de vous partager sa passion pour la pâtisserie à travers un atelier. La fraîcheur sera à l'honneur en cette journée d'été. Vous repartirez avec la recette à refaire chez vous. Astuce de pâtissier et dégustation viendront compléter cette après-midi gourmande. Vous pouvez apporter votre tablier si vous le souhaitez ainsi qu'une boîte pour récupérer le fruit de votre atelier.

Lieu de rendez-vous : **Accueil de jour de l'Ovpar - Espace St André**
26 Allée des Cèdres - 69100 Villeurbanne
 Heure de rendez-vous : **13h45**
 Horaire de l'atelier : **de 14h à 16h30**
 Tarif : **4€**
 Nombre mini de personnes : **6**
 Nombre maxi de personnes : **8**
 Date limite des inscriptions : **12/07**

Indication d'accès : T3 - arrêt « Bel Air - les Broses »





 **Mardi 18 juillet**  **Restaurant et Balade en Vaporetto**



Valérie vous propose une après-midi à la Confluence avec son Pôle de commerces et de loisirs et d'embarquer à bord du **Vaporetto** pour découvrir Lyon vue de la Saône.

A midi, vous déjeunerez tous ensemble au restaurant Italien **Fuxia**.
A l'issue du repas vous baladerez le long des quais puis rendez-vous à 15h40 à la Darse (quai d'embarquement) où vous prendrez le Vaporetto, ce petit bateau, moyen de transport original et convivial de Lyon qui partira à 16h10.

Voyagez à l'avant du bateau en profitant des bancs extérieurs ! Après 15/20 mn de navigation, vous pourrez descendre soit sur les Quais à Bellecour, soit à Saint Paul.

Lieu de rendez-vous : **Devant le restaurant Fuxia, 3^{ème} niveau du centre Cial la Confluence**
 Heure de rendez-vous : **12h00**
 Horaire de l'après-midi : **de 12h15 à 16h30**
 Tarif : **5€** le vaporetto (restaurant à régler sur place)

Nombre minimum de personnes : **6**
 Nombre maximum de personnes : **19**
 Date limite des inscriptions : **11/07**

IMPORTANT : à 15h40, lorsque vous serez dans la file d'attente afin de faire la queue pour monter à bord du Vaporetto, il n'y a pas d'ombre. En fonction de la météo, prévoyez votre chapeau, casquette, ombrelle/parapluie et de l'eau en cas de forte chaleur.

 **Mercredi 19 juillet** *matin* **Jeux d'extérieur : Le Mölkky**

Venez avec Audrey découvrir le célèbre jeu de quilles finlandais en bois qui connaît un franc succès en France. Son principe repose sur l'adresse, la tactique ainsi que la chance. Ce jeu de quille en bois est très convivial, il se pratique en plein air et est adapté à tout le monde. Vous finirez la partie avec un apéro.

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h30**
 Horaire de l'après-midi : **de 9h45 à 11h30**
 Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **6**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **17/07**





Jeudi 20 juillet



Sortie journée : Jardin Zen d'Erik Borja & Château de Tournon

Le matin Valérie et Audrey vous font découvrir lors d'une visite libre le **Jardin Zen d'Erik Borja**, l'un des plus beaux jardins japonais de France qui se cache à seulement 1h de Lyon. Dessiné selon les principes du Feng Shui, ce jardin est conçu comme un parcours initiatique à l'Art des jardins du Japon et des différents styles qui le composent. Jardin d'accueil, de méditation, de thé, de promenade, étang des nymphéas et des lotus, bamboueraie et parc arboré d'espèces emblématiques des jardins japonais offrent tout au long de l'année le spectacle d'une Nature magnifiée par le travail des jardiniers. Ici l'art de la taille (Niwaki) structure et caractérise cet ensemble et le relie au paysage naturel qui l'environne. Pour en apprécier pleinement, il faut le parcourir lentement, faire des pauses, prendre le temps de contempler et de ressentir ce qui émane de cet espace, sanctuaire dédié à Mère Nature. Visite non guidée, l'accueil vous donnera un plan et vous « naviguerez » librement.



A l'heure du déjeuner, vous pique-niquerez au bord de la rivière sur des galets ou dans le parc sur des bancs ombragés (**pique-nique obligatoire**).

En début d'après-midi venez découvrir avec une médiatrice le **château-musée de Tournon**. Situé sur les bords du Rhône, en plein cœur de ville, le château de Tournon, monument historique classé, date essentiellement des 15^e et 16^e siècles. Construit sur un penon rocheux dominant le Rhône, cette forteresse ancienne propriété des comtes de Tournon possède une architecture de plusieurs périodes, des peintures,

des sculptures et un musée de la batellerie (histoire liée au Rhône). Vous pourrez profiter d'une très belle vue sur la boucle du Rhône et ses ponts.

Attention : le château possède un escalier à vis pour accéder à deux étages et un escalier pour redescendre.

A l'issue de cette visite, vous pourrez lors d'un temps libre, découvrir la ville. Si vous le souhaitez, laissez-vous porter par le temps et découvrez le centre historique de Tournon en passant par La Grande Rue avec le charme d'une rue pavée. Vous pourrez admirer la Porte de Mauves, ancienne porte d'entrée de la cité de Tournon sur Rhône. À l'opposé, au nord, venez découvrir l'église Saint Julien ou vous pourrez tout simplement déguster une glace dans l'un des nombreux bars ou glaciers situés au pied du château.

Important : pensez à vous vêtir d'une tenue adaptée, de bonnes chaussures, chapeau et d'une bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**

Heure de rendez-vous : **8h15**

Heure de départ : **8h30**

Heure de retour : **19h00**

Tarifs : **T1 : 41€ T2 : 51€ T3 : 55€**

Nombre minimum de personnes : **30**

Nombre maximum de personnes : **34**

Transport : **Cars Faure**

Temps de trajet : **1h40**

Date limite des inscriptions : **12/07 17h**



Vendredi 21 juillet *matin*

Musée des Beaux Arts

Accompagnés d'Audrey et d'une médiatrice du musée, venez découvrir l'exposition temporaire « **Voyage en terre d'encens** » au Musée des Beaux Arts de Lyon. Vous partirez à la découverte de la culture omanaise à travers une sélection d'œuvres témoignant du passé millénaire et des traditions ancestrales du pays de l'encens. A la fin de la visite, si vous le souhaitez, vous pourrez pique-niquer dans les jardins

Lieu de rendez-vous : **Dans le jardin du Musée – 20 Place des Terreaux 69001 Lyon**

Heure de rendez-vous : **10h00**

Horaires de l'après-midi : **10h30 à 12h00**

Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **15**

Nombre maximum de personnes : **25**

Date limite des inscriptions : **13/07**





Juillet

 **Vendredi 21 juillet après-midi** **Atelier surprise**

Le mercredi 12 juillet, lors de la réunion de préparation avec Salomé, vous aurez choisi l'activité que vous souhaitez effectuer ce vendredi 21 juillet. Si vous n'avez pas pu être présent lors de la réunion de préparation, n'hésitez pas à appeler l'accueil et à demander ce qui a été choisi. Si il reste de la place vous pourrez vous inscrire.

Lieu de rendez-vous : **A définir ***
 Heure de rendez-vous : **A définir ***
 Horaire de la matinée : **A définir ***
 Tarif : **gratuit ou à régler sur place**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **4/08**

* lors de la réunion de préparation du 12 juillet, vous déciderez avec Salomé du lieu de rendez-vous ainsi que de l'horaire

 **Lundi 24 juillet matin**  **Visite : Immersion en Forêt d'Asie**

Valérie vous propose une visite avec une médiatrice dans le nouvel espace du parc de la Tête d'Or : **la forêt d'Asie**. Ce nouveau projet propose de créer un espace boisé qui vient s'insérer dans le parcours du zoo. L'aménagement paysagé présente une palette végétale riche, à l'image des forêts que l'on trouve en Asie et vous permet une immersion totale et un bien-être maximal des animaux. Venez découvrir des plantations qui sont les plus denses possibles : toutes les strates sont représentées des vivaces jusqu'aux arbres. Laissez vous porter par l'ambiance intérieure qui est celle d'un bâtiment envahi par une végétation luxuriante et spontanée. (voir plan page 22)

Lieu de rendez-vous : **Devant le kiosque vert du parc de la tête d'or - face aux girafes**
 Heure de rendez-vous : **9h45**
 Horaire de la visite : **de 10h00 à 11h00**
 Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **15**
 Nombre maximum de personnes : **15**
 Date limite des inscriptions : **17/07**

 **Mercredi 26 juillet matin**  **Mini-golf + pique-nique**

Au cœur du Parc de la Tête d'Or se cache un terrain de mini-golf joliment aménagé. Que vous soyez débutant ou confirmé, rejoignez Audrey pour vous amuser sur ce parcours parsemé d'obstacles variés. **Inscription et annulation OBLIGATOIRES** auprès de l'accueil de l'OVPAR.

A l'issue de cette matinée vous pourrez pour ceux qui le souhaitent, pique-niquer tous ensemble dans le parc de la tête d'or (n'oubliez pas votre pique-nique).

Possibilité pour ceux qui ne souhaitent pas jouer au mini-golf de nous rejoindre uniquement pour le temps du pique-nique (rendez-vous à midi au mini-golf).

Lieu de rendez-vous : **devant l'entrée du mini-golf - Parc de la Tête d'Or**

Heure de rendez-vous : **10h00**

Horaire de la matinée : **de 10h15 à 12h00 + pique nique**

Tarif : **8.50€** à régler sur place

A partir de 10 personnes inscrites vous bénéficierez du tarif groupe à 7€ la partie

Nombre minimum de personnes : **4**

Nombre maximum de personnes : **10**

Date limite des inscriptions : **19/07**

Pour le pique-nique seul :

Heure de rendez-vous : **12h00**

Tarif : **gratuit**

Lieu rendez-vous : **devant mini-golf**

Nombre maximum de personnes : **10**

Indication d'accès : entrée Boulevard Stalingrad à proximité du Vélodrome (Voir plan page 22)





 **Mercredi 26 juillet** *après-midi*  **Glace en terrasse**

Retrouvez Audrey au Parc de la Tête d'Or afin de déguster une glace.

Lieu de rendez-vous : **Devant le kiosque vert du parc de la tête d'or - face aux girafes**
 Heure de rendez-vous : **14h30**
 Horaire de l'après-midi : **de 14h45 à 16h00**
 Tarif : **A régler sur place**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **10**
 Date limite des inscriptions : **24/07**

 **Jeudi 27 juillet**  **Journée aux Parcs des Oiseaux (01)**



Valérie et Audrey vous emmènent au Parc des Oiseaux. Implanté au coeur de la Dombes, ce parc est un véritable paradis où des oiseaux du monde entier se côtoient. Considéré comme l'un des plus importants parcs ornithologiques en Europe, le Parc des Oiseaux vous présente une collection d'oiseaux exceptionnelle de plus de 3000 individus, représentant près de 300 espèces originaires de tous les continents. Du plus petit au plus impressionnant, du plus commun au plus menacé, les oiseaux de ce parc font l'objet d'une présentation originale avec une exclusivités : Le spectacle d'oiseaux en vol, un véritable festival de couleur ! Sans oublier la volière des Loris où vous pourrez, si vous le souhaitez, nourrir les petits perroquets et les mythiques colibris friands de nectar.

Dès votre arrivée, une médiatrice vous attend pour une visite zen. Cette visite commentée d'une partie du parc d'environ 1h30 se fait sur un rythme tranquille pour ceux qui souhaitent prendre leur temps

A l'heure du déjeuner, deux possibilités s'offrent vous :

- soit vous vous restaurez dans le restaurant (réservation à votre charge) ou dans un snacks, du parc,
- Soit vous mangez votre pique-nique sorti du sac (bancs et tables à disposition dans le parc).

Vous pourrez ensuite déambuler à votre convenance dans le parc et passer d'un continent à l'autre !

A 15h30, depuis l'amphithéâtre, vous assisterez à un ballet tout en plumes et en couleurs, digne des plus grands chorégraphes. Le fil conducteur de ce spectacle est de sublimer ce qu'il y a de plus magique chez les oiseaux : le vol. Sur fond de musique tantôt enjouée tantôt douce, les « artistes à plumes » entrent en scène.

Au loin, déployant leurs larges ailes blanches, les Pélicans blancs planent pour se poser délicatement sur le tarmac. L'heure des Perroquets, des Spatules, des Ibis a sonné pour offrir un bouquet final flamboyant. Entre émotion et émerveillement, ce spectacle est aussi et surtout le résultat de l'accompagnement quotidien des oiseaux par les soigneuses et les soigneurs (Cette aire de spectacle est très exposée au soleil, pensez à vous munir de casquettes/chapeaux et de bouteille d'eau).

À noter : aucun achat en espèce ne peut être effectué sur l'ensemble des points de vente du parc. Cependant vous trouverez des portes-monnaies électronique (bornes) « dispatché » dans le parc. La carte bleue est bien évidemment acceptée (dès 1€ d'achat).

Rappel : Pensez à vous munir d'un chapeau ou d'une casquette, de crème solaire, d'une tenue adaptée à la météo, d'une bouteille d'eau et de votre pique-nique si vous avez choisi cette option.

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **8h30**
 Heure de départ : **8h45**
 Heure de retour : **18h15**
 Tarifs : **T1 : 36€ T2 : 45€ T3 : 49€**

Nombre minimum de personnes : **30**
 Nombre maximum de personnes : **34**
 Transport : **Cars Faure**
 Temps de trajet : **1h00**
 Date limite des inscriptions : **19/07 17h**





 **Vendredi 28 juillet après-midi**  **Café Ponyo + Pétanque**

Venez découvrir ce « café-vélo » avec un jardin mignonnet et boulodrome ! Un café où il fait bon boire un verre ou grignoter un crumble maison autour de jeux de société (Et oui, il y a une ludothèque dans le café !), jouer à une partie de pétanque ou tout simplement se poser paisiblement à une table dans le jardin ombragé.

Lieu de rendez-vous : **Café Ponyo - 21 rue de Bruxelles - 69100 Villeurbanne**
 Heure de rendez-vous : **14h15**
 Horaire de l'après-midi : **de 14h30 à 16h00**
 Tarif : **Consommation à régler sur place**
 Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **15**
 Date limite des inscriptions : **24/07**

Indication d'accès : Tram T4 et T1 arrêt Condorcet

 **Mardi 1er août**  **Restaurant**

Retrouvez Valérie, Audrey et Salomé au restaurant Le Taille Crayon à Villeurbanne à l'ombre des arbres afin de déguster un bon repas. Le restaurant vous propose sa formule à 24€ : apéro/entrée/plats/dessert/café (boisson en supplément). Pour ceux qui le souhaitent, après le repas vous pourrez jouer à la pétanque dans le cadre verdoyant du restaurant (n'oubliez pas vos boules).

Lieu de rendez-vous : **Devant le restaurant le Taille-crayon - 21 rue Flachet - Villeurbanne**
 Heure de rendez-vous : **12h00**
 Horaire de l'activité : **le temps du déjeuner**
 Tarif : **24€ à régler sur place**
 Nombre minimum de personnes : **8**
 Nombre maximum de personnes : **30**
 Date limite des inscriptions : **25/07**

 **Mercredi 2 août matin** **Atelier surprise**

Le mercredi 12 juillet, lors de la réunion de préparation avec Salomé, vous aurez choisi l'activité que vous souhaitez effectuer ce mercredi 2 août. Si vous n'avez pas pu être présent lors de la réunion de préparation, n'hésitez pas à appeler l'accueil et à demander ce qui a été choisi. Si il reste de la place vous pourrez vous inscrire.

Lieu de rendez-vous : **A définir ***
 Heure de rendez-vous : **A définir ***
 Horaire de la matinée : **A définir ***
 Tarif : **gratuit ou à régler sur place**
 Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **31/07**

* lors de la réunion de préparation du 12 juillet, vous déciderez avec Salomé du lieu de rendez-vous ainsi que de l'horaire





 **Jeudi 3 août**  **Sortie journée : Château de la Roche & train de la Loire**



Rejoignez Valérie et Audrey pour une journée dans la Loire. Le matin, venez visiter le **château de la Roche**. Suivez les guides comédiens, incarnant Mr et Mme Roustan, propriétaires du Château entre 1900 et 1930. Dans les décors reconstitués de leur résidence d'été, ils vous invitent à plonger dans le cœur de la Belle Epoque à la découverte de l'histoire du Château du XIIIème siècle à nos jours. Une visite interactive, ponctuée de surprises et de rencontres inattendues.

Ancré sur son piton rocheux, bien en place depuis le 13ème siècle avec sa tour et son donjon, le Château de la Roche devient, selon l'humeur du fleuve, tantôt rocher défensif, tantôt îlot romantique. Sa situation improbable sur la Loire en fait un site emblématique du Département.



A l'heure du déjeuner pique-nique obligatoire au bord du lac de Villerest (pensez à emporter votre couverture de pique-nique et votre repas).

L'après-midi montez dans le Train de la Loire qui vous emmènera pour une promenade commentée longeant le fleuve. Sur le trajet entre les belvédères de Commelle-Vernay et de Magneux, découvrez une balade nature parsemée de points de vue sur le lac de Villerest et sur les paysages du Roannais.

***Important** : pensez à vous vêtir d'une tenue adaptée, de bonnes chaussures, chapeau et d'une bouteille d'eau.*

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **7h30**
 Heure de départ : **8h00**
 Heure de retour : **18h30**
 Tarifs : **T1 : 38€ T2 : 47€ T3 : 51€**

Nombre minimum de personnes : **30**
 Nombre maximum de personnes : **34**
 Transport : **Cars Faure**
 Temps de trajet : **1h30**
 Date limite des inscriptions : **26/07 17h**

 **Vendredi 4 août *matin***  **Baladounette au parc de la Tête d'Or**

Vous souhaitez vous balader mais la distance, votre condition physique et le rythme parcourus vous effraient ! Pas de problème, cette marche est faite pour vous. Nous l'avons appelé : «la baladounette». N'hésitez pas à rejoindre Audrey pour une balade au Parc de la Tête d'Or. Beaucoup de bancs bordent les allées, ce qui vous permettra de vous reposer régulièrement.

Lieu de rendez-vous : **Parc de la tête d'or - Porte de la voûte** (voir plan Page 33)
 Heure de rendez-vous : **9h45**
 Horaire de la marche : **de 10h00 à 12h00**
 Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **15**
 Date limite des inscriptions : **31/07**

 **Mardi 8 août *matin*** **Atelier surprise**

Le mercredi 12 juillet, lors de la réunion de préparation avec Salomé, vous aurez choisi l'activité que vous souhaitez effectuer ce mardi 8 août. Si vous n'avez pas pu être présent lors de la réunion de préparation, n'hésitez pas à appeler l'accueil et à demander ce qui a été choisi. Si il reste de la place vous pourrez vous inscrire.

Lieu de rendez-vous : **A définir ***
 Heure de rendez-vous : **A définir ***
 Horaire de la matinée : **A définir ***
 Tarif : **gratuit ou à régler sur place**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **2/08**

* lors de la réunion de préparation du 12 juillet, vous déciderez avec Salomé du lieu de rendez-vous ainsi que de l'horaire





 **Mercredi 9 août** *matin* **Pétanque et apéro**

Venez jouer à la pétanque avec Audrey. N'oubliez pas d'apporter vos boules. Si vous n'en n'avez pas, l'Ovpar en possède quelques unes. Venez clôturer vos parties autour d'un apéro.

Lieu de rendez-vous : **Devant la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **10h15**
 Horaire de la matinée : **de 10h30 à 12h00**
 Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **11**
 Date limite des inscriptions : **07/08**

 **Mercredi 9 août** *après-midi* **Atelier surprise**

Le mercredi 12 juillet, lors de la réunion de préparation avec Salomé, vous aurez choisi l'activité que vous souhaitez effectuer ce mercredi 9 août. Si vous n'avez pas pu être présent lors de la réunion de préparation, n'hésitez pas à appeler l'accueil et à demander ce qui a été choisi. Si il reste de la place vous pourrez vous inscrire.

Lieu de rendez-vous : **A définir ***
 Heure de rendez-vous : **A définir ***
 Horaire de la matinée : **A définir ***
 Tarif : **gratuit ou à régler sur place**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **4/08**

* lors de la réunion de préparation du 12 juillet, vous déciderez avec Salomé du lieu de rendez-vous ainsi que de l'horaire

 **Vendredi 11 août** *matin*  **Mini-golf + pique-nique**

Au cœur du Parc de la Tête d'Or se cache un terrain de mini-golf joliment aménagé. Que vous soyez débutant ou confirmé, rejoignez Audrey pour vous amuser sur ce parcours parsemé d'obstacles variés. **Inscription et annulation OBLIGATOIRES** auprès de l'accueil de l'OVPAR.
 A l'issue de cette matinée vous pourrez pour ceux qui le souhaitent, pique-niquer tous ensemble dans le parc de la tête d'or (n'oubliez pas votre pique-nique).
 Possibilité pour ceux qui ne souhaitent pas jouer au mini-golf de nous rejoindre uniquement pour le temps du pique-nique (rendez-vous à midi au mini-golf).

Lieu de rendez-vous : **devant l'entrée du mini-golf - Parc de la Tête d'Or**

Heure de rendez-vous : **10h00**

Horaire de la matinée : **de 10h15 à 12h00 + pique nique**

Tarif : **8.50€** à régler sur place

A partir de 10 personnes inscrites vous bénéficierez du tarif groupe à 7€ la partie

Nombre minimum de personnes : **4**

Nombre maximum de personnes : **10**

Date limite des inscriptions : **4/08**

Pour le pique-nique seul :

Heure de rendez-vous : **12h00**

Tarif : **gratuit**

Lieu rendez-vous : **devant mini-golf**

Nombre maximum de personnes : **10**

Indication d'accès : **entrée Boulevard Stalingrad à proximité du Vélodrome** (Voir plan page 22)





Lundi 14 août *après-midi* **Atelier surprise**

Le mercredi 12 juillet, lors de la réunion de préparation avec Salomé, vous aurez choisi l'activité que vous souhaitez effectuer ce lundi 14 août. Si vous n'avez pas pu être présent lors de la réunion de préparation, n'hésitez pas à appeler l'accueil et à demander ce qui a été choisi. Si il reste de la place vous pourrez vous inscrire.

Lieu de rendez-vous : **A définir ***
 Heure de rendez-vous : **A définir ***
 Horaire de la matinée : **A définir ***
 Tarif : **gratuit ou à régler sur place**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **12**
 Date limite des inscriptions : **10/08**

* lors de la réunion de préparation du 12 juillet, vous déciderez avec Salomé du lieu de rendez-vous ainsi que de l'horaire

Mercredi 16 août *matin* **Relaxation avec Sandrine Vivant**

Sandrine vous propose deux séances de relaxation dans le parc des Droits de l'Homme. 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 son essentiel. C'est aussi se laisser porter par la présence du groupe et son énergie bienfaisante. Prévoyez votre tapis de sol, une tenue confortable ainsi que de l'eau. En cas de pluie l'activité se fera dans une salle.

1ère séance :
 Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h15**
 Horaire de la séance : **de 9h30 à 10h30**
 Tarif : **6.50€ la séance**

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **9/08**

2ème séance :
 Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **10h40**
 Horaire de la séance : **de 10h45 à 11h45**
 Tarif : **6.50€ la séance**

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **9/08**

Mercredi 16 août *après-midi* **Glace en terrasse**



Direction les pentes de Croix Rousse avec Audrey afin de découvrir les créations fraîches et gourmandes de l'équipe de **Sur le bout de la langue**. Glaces et sorbets pourront être dégustés sur la petite terrasse ombragée ou directement à l'ombre des marronniers de la place Sathonay. Attention, aucune réservation de table n'est possible chez le glacier

Lieu de rendez-vous : **Sur le bout de la langue - 3 Place Sathonay, 69001 Lyon**
 Heure de rendez-vous : **14h30**
 Horaire de l'après-midi : **le temps de déguster la glace**
 Tarif : **A régler sur place**

Nombre minimum de personnes : **6**
 Nombre maximum de personnes : **10**
 Date limite des inscriptions : **14/08**





 **Jeudi 17 août** *journalée* **Journée vacance à Miribel**

Audrey et Salomé vous attendent pour une « journée vacances » au parc de Miribel. Retrouvez les animatrices pour un repas partagé à la plage du Fontanil. L'après-midi vous pourrez profiter de la plage, partager un moment jeu de société ou une partie de Mölkky. Bonne ambiance et farniente seront au rendez-vous !

Attention : vous devez prévoir de quoi vous asseoir, une chaise pliante ou une couverture (nous n'apporterons pas de chaises), et votre spécialité sucrée ou salée.

Lieu de rendez-vous : **Plage du Fontanil dès 11h30**

Horaire de la journée : **de 11h30 à 16h00**

Tarif : **gratuit**

Date limite des inscriptions : **14/08**

Nombre minimum de personnes : **10**

Nombre maximum de personnes : **25**

Indication d'accès : **Bus 83, arrêt « grand parc de Miribel » voir plan page 23 (5 mn de marche pour rejoindre la plage du Fontanil))**

 **Vendredi 18 août** *après-midi* **Jeux : Times Up**

Audrey vous propose une après-midi jeux de société. Venez jouer au Times Up dans une ambiance conviviale et détendue. Lors de ce jeu d'ambiance, vous devrez deviner et faire deviner en équipe, des objets, des animaux, des personnages...

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**

Heure de rendez-vous : **13h50**

Horaire de l'après midi: **de 14h00 à 16h00**

Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **6**

Nombre maximum de personnes : **15**

Date limite des inscriptions : **16/08**

 **Mardi 22 août** *matin*  **Visite jardin des plantes et des chartreux**

Audrey vous propose une visite accompagnée d'une médiatrice au jardin des plantes et des chartreux. Créé en 1796, le Jardin des plantes est l'ancêtre de l'actuel Jardin botanique du Parc de la Tête d'or. Il présente une grande variété d'essences remarquables : micocoulier, tilleul de Hongrie, érable argenté et autres. Le Jardin des Chartreux, créé en 1852, est une œuvre des frères Bühler, architectes du Parc de la Tête d'Or. A la suite de cette visite, Audrey vous propose de partager un pique-nique tous ensemble dans le jardin (pensez à emporter votre pique-nique ainsi qu'une couverture ou nappe)

Lieu de rendez-vous : **Place Sathonay - Lyon 1 - en bas des escaliers, devant les lions**

Heure de rendez-vous : **9h45**

Horaire de la matinée : **de 10h00 à 11h30 ***

Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **16**

Nombre maximum de personnes : **24**

Date limite des inscriptions : **16/08**

*** + pique-nique pour ceux qui le souhaitent**





 **Mercredi 23 août** *matin* **Relaxation avec Sandrine Vivant**

Sandrine vous propose deux séances de relaxation dans le parc des Droits de l'Homme. 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 son essentiel. C'est aussi se laisser porter par la présence du groupe et son énergie bienfaisante. Prévoyez votre tapis de sol, une tenue confortable ainsi que de l'eau. En cas de pluie l'activité se fera dans une salle.

1ère séance :

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h15**
 Horaire de la séance : **de 9h30 à 10h30**
 Tarif : **6.50€ la séance**

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **16/08**

2ème séance :

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **10h40**
 Horaire de la séance : **de 10h45 à 11h45**
 Tarif : **6.50€ la séance**

Nombre minimum de personnes : **7**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **16/08**

 **Mercredi 23 août** *après-midi*  **Cinéma : Le Zola**

Salomé vous propose d'aller voir un film au cinéma le Zola. Pour l'instant nous ne connaissons pas les films qui seront projetés, la surprise sera double : s'installer dans la fraîcheur d'une salle obscure et se laisser porter par la magie du film proposé. A la suite du film vous pourrez vous retrouver autour d'une boisson à la terrasse d'un café afin d'échanger sur le film visionné.

Lieu de rendez-vous : **Devant le cinéma Le Zola**
 Heure de rendez-vous : **13h45**
 Horaire de l'après-midi : **de 14h00 à 17h00**
 Tarif : **4.70€ la place de cinéma**

Nombre minimum de personnes : **4**
 Nombre maximum de personnes : **30**
 Date limite des inscriptions : **16/08**

Le titre du film vous sera communiqué une semaine avant la projection. N'hésitez pas à contacter l'accueil de l'Ovpar

 **Jeudi 24 août**  **Sortie journée : Lac des Sapins**

Rejoignez Audrey et Salomé pour une journée libre en « Beaujolais Vert ». Venez vous rafraîchir dans un oasis de fraîcheur au Lac des Sapins. Prenez plaisir à vous baigner dans le lac, profiter des aires de pique-nique aménagées tout autour du Lac, ou tout simplement vous poser sur la pelouse à l'ombre des arbres.

Vous pouvez si vous le souhaitez, profiter de la piscine biologique à côté du lac. Cette prestation devra être réglée individuellement et son coût est de 5€ pour les adultes.

Vous pouvez emporter votre pique-nique ou déjeuner à l'Auberge La Voisinée (organisation et réservation à votre charge) ou dans l'un des nombreux snacks qui bordent le lac.

Important : *pensez à vous vêtir d'une tenue adaptée, chapeau, écran solaire.*

Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - OVPAR**
 Heure de rendez-vous : **9h00**
 Heure de départ : **9h30**
 Heure de retour : **17h15**
 Tarifs : **T1 : 28€ T2 : 35€ T3 : 37€**

Nombre minimum de personnes : **30**
 Nombre maximum de personnes : **34**
 Transport : **Cars Faure**
 Temps de trajet : **1h20**
 Date limite des inscriptions : **16/08 17h**





Mardi 29 août *matin* **Zumba avec Sylvie ANCIAN**

Si vous souhaitez garder la forme tout en vous amusant, venez découvrir le cours de danse de zumba qui se déroulera dans le parc des Droits de l'Homme avec Sylvie ANCIAN notre professeure de danse. Les mouvements sont les mêmes que dans un cours de zumba traditionnel mais ils sont adaptés et l'intensité est moins soutenue. Ces cours permettent de développer l'équilibre et la coordination. Ce cours complet et festif se fait sur des musiques entraînantes latino-américaines et des musiques du monde. L'activité se fera en extérieur. En cas de pluie une solution de repli est prévue.

Lieu de rendez-vous : **Devant la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **8h45**
 Horaire du cours : **de 9h00 à 10h00**
 Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **22/08**

Mardi 29 août *matin* **Stretching avec Sylvie ANCIAN**

Rejoignez Sylvie ANCIAN pour un cours de stretching. Cette gymnastique douce consiste à réaliser des exercices d'étirement musculaire dans le but d'augmenter et d'améliorer la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles ainsi que d'améliorer l'amplitude articulaire. Les muscles sont tonifiés en profondeur entraînant un sentiment de bien-être rapide.

L'activité se fera en extérieur. En cas de pluie une solution de repli est prévue.

Lieu de rendez-vous : **Devant la Maison des Aînés**
 Heure de rendez-vous : **10h20**
 Horaire du cours : **de 10h30 à 11h30**
 Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **5**
 Nombre maximum de personnes : **9**
 Date limite des inscriptions : **22/08**

Mercredi 30 août *matin* **Visite : Les jardins du Palais St Pierre**

Rejoignez Valérie et une médiatrice du musée pour une visite guidée des jardins du Palais St Pierre. Au cœur de la ville moderne, le jardin du musée est un petit miracle de calme et d'harmonie. Après la Révolution et le départ des religieuses, le cloître s'ouvre au public et connaît plusieurs aménagements notamment en 1998 lors de la rénovation du musée.

Au centre, le bassin circulaire est surmonté d'un sarcophage antique et d'une petite statue d'Apollon, dieu des arts. Flânez au frais sous les galeries, dans les allées et sur ses bancs accueillants ! Si vous le souhaitez, à la fin de la visite, vous pourrez pique-niquer dans les jardins.

Lieu de rendez-vous : **devant le bassin central du Jardin Palais Saint Pierre**
20 place des terreaux - Lyon 1 (Musée des Beaux Arts)

Heure de rendez-vous : **9h45**
 Horaire de la visite : **de 10h00 à 11h30**
 Tarif : **6.50€**

Nombre minimum de personnes : **10**
 Nombre maximum de personnes : **24**
 Date limite des inscriptions : **23/08**

Jeudi 31 août **Fête de clôture de l'été**

Rejoignez Valérie, Audrey et Salomé afin de clôturer l'été 2023 dans une ambiance festive. Retrouvons-nous autour d'un repas partagé (chacun apporte une spécialité dont il/elle a le secret).

En début d'après-midi, venez tous danser



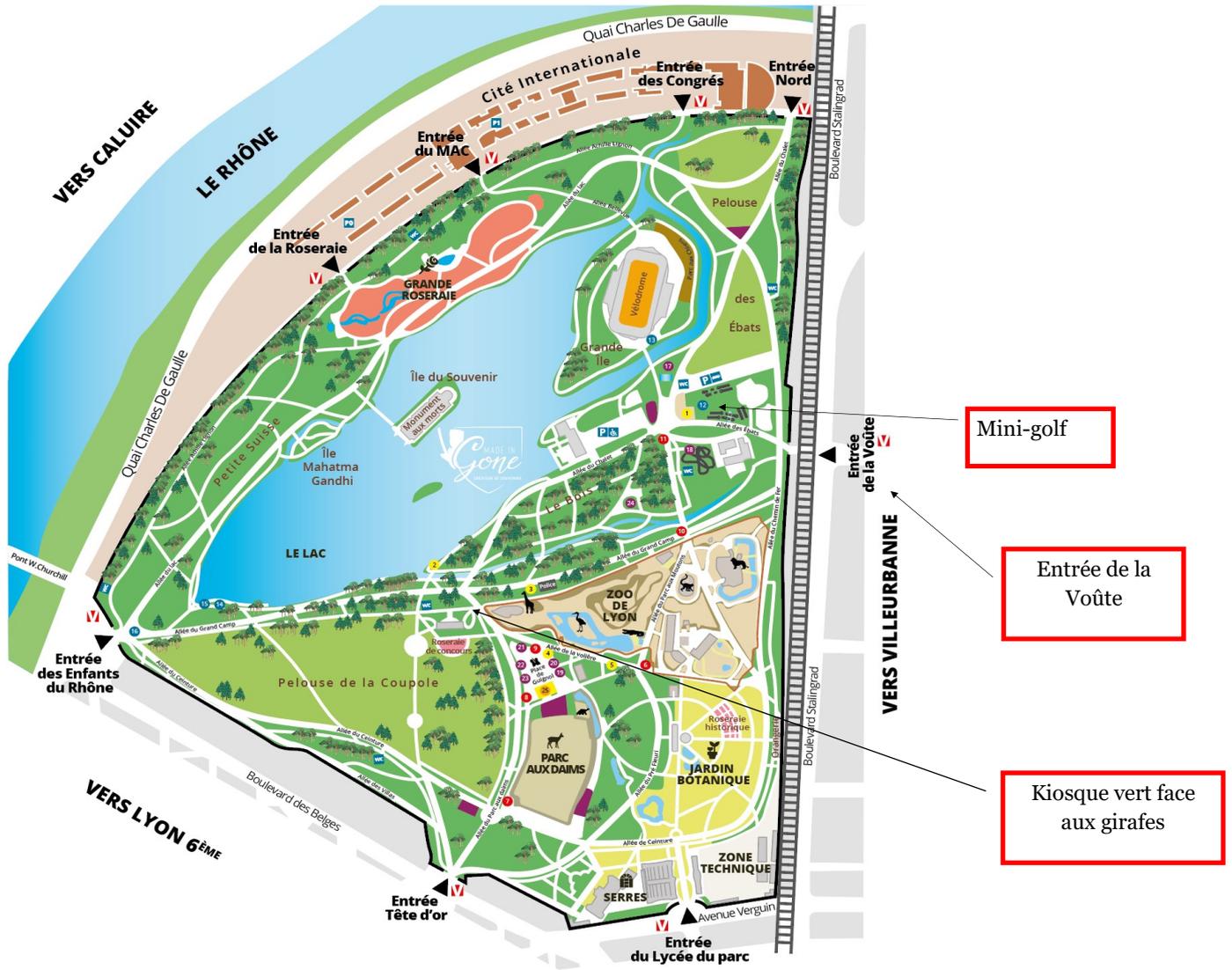
Lieu de rendez-vous : **Maison des Aînés - Ovpar**
 Heure de rendez-vous : **12h00**
 Horaire de l'après-midi : **de 12h00 à 16h30**
 Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **8**
 Nombre maximum de personnes : **40**
 Date limite des inscriptions : **29/08**





Parc de la Tête d'Or





PARC DE MIRIBEL



Bus 83 - Arrêt grand parc de Miribel

Plage du Fontanil



Sortie journée dans les lavandes de la Drôme (26)



Panoramique des Dômes (63)



Visite à l'aventure Michelin (63)

Balade urbaine Montchat (69)





Moulin des
Massons et Volerie
du Forez (42)

Château de la Roche et
croisière (42)



Avignon (84)





PLAN CANICULE

A Villeurbanne la **direction seniors du CCAS, situé à la Maison des Aînés, est en charge de l'animation et de la gestion du dispositif canicule.**

Depuis la canicule 2003, il y a eu une prise de conscience forte sur les besoins des personnes âgées peu mobiles en ville l'été. Ainsi les familles, les amis de personnes âgées peu mobiles restent en contact durant les périodes estivales, mais en même temps, les personnes âgées vivent le départ en vacances de leurs proches comme un éloignement et ressentent un sentiment d'isolement. Depuis 2008, à Villeurbanne, le dispositif canicule a évolué afin de prendre en compte toute la dimension de l'isolement des personnes âgées en ville l'été avec le départ en vacances des enfants, des amis, des commerçants, des médecins et autres intervenants libéraux à domicile.

Qu'est-ce qui est prévu ?

L'inscription

A partir **du jeudi 1er juin au vendredi 15 septembre** elle se fait soit en ligne, sur le site de la Ville, soit par l'intermédiaire **d'un coupon réponse** à disposition à l'accueil de la Mairie, de la Maison des Aînés, dans les pharmacies, les résidences du CCAS, etc.... Toutes les personnes âgées de + de 65 ans ou handicapées peuvent s'inscrire. La démarche est volontaire. Des tiers (familles, amis, etc.), peuvent inscrire une personne dès lors que cette dernière exprime son accord d'être dans ce dispositif.

Une ligne téléphonique : **le 04.72.65.80.80** fonctionne **de 8h30 à 17heures.**

Les appels

La loi prévoit qu'en période de chaleur intense le Préfet peut déclencher le niveau 3 du plan canicule. Dans ce cas, il est demandé aux communes de rappeler l'ensemble des personnes inscrites quotidiennement (semaine et week-end). **La ville par l'intermédiaire du CCAS met en œuvre un dispositif plus large** que celui prévu par les textes en prévoyant de juin à septembre des appels réguliers des personnes inscrites quelque soit la chaleur et rompre l'isolement des personnes âgées peu mobiles vivant à domicile.

Comment cela se passe ?

Une écoutante prend contact avec l'ensemble des personnes inscrites et leur demande à quelles fréquences elles souhaitent être appelées. Ainsi, au fil de ces 3 mois, un lien se tisse entre cette écoutante et la personne âgée. Ces appels sont l'occasion de parler du quotidien, des petits tracas, du dernier film passé à la télévision et permettent, en cas de besoin, d'alerter. L'alerte peut se faire en direction des familles, de l'assistant social seniors du CCAS, des professionnels de santé voire les secours.

CCAS direction seniors : les services complémentaires.

Le service de portage de repas géré par le CCAS maintient son service durant toute la période estivale. Il s'inscrit dans le dispositif de veille et assouplit ses critères d'entrée. Les repas prenant en compte les besoins de la personne âgée sont ainsi possibles du lundi au samedi. Les 4 résidences (Ch. Gaillard, Jean Jaurès, Tonkin, M. Dormoy,) maintiennent l'ouverture de leurs restaurants aux personnes âgées de + de 60 ans (en fonction des mesures gouvernementales liées à la crise sanitaire).

Ces 4 résidences ainsi que la Maison des aînés mettent à disposition une pièce rafraîchie.

Pour tout renseignement :

www.villeurbanne.fr/ rubrique Bien vieillir ou Maison des aînés (04-78-68-90-50)



Nos partenaires

Soutien financier du dispositif d'aide



Nos Partenaires & Nos Sponsors



**UNE BANQUE SANS ACTIONNAIRES,
N'A QUE SES CLIENTS À SATISFAIRE.**

UNE BANQUE QUI APPARTIENT À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.

Venez nous rencontrer à Villeurbanne
3 Caisses de Crédit Mutuel • 1 Crédit Mutuel Enseignant

Crédit Mutuel

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8 millions de clients-sociétaires.

Caisses Fédérales de Crédit Mutuel et Caisses affilées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 468 631 000 euros, 4 rue Frédéric-Guillemain-Raffinon, 67113 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg 8 588 006 354 N° Oras : 07 002 758. Banque régie par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier.



CARS FAURE

DES SOLUTIONS DE TRANSPORTS
ADAPTÉES À VOS BESOINS DE MOBILITÉS

- | | |
|---|---|
| <p>■ NOS ACTIVITÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transports réguliers • Transports scolaires • Transports périscolaires • Transports aéroports / gares • Transports sportifs et loisirs | <p>■ NOUS CONTACTER</p> <p>VALENCIN
680 route d'Heyrieux,
38540 Valencin
Tél. : 04 72 48 16 16
www.cars-faure.fr</p> |
|---|---|

Rejoignez nos équipes !

BESOIN D'UN COMPLÈMENT DE REVENU ?

Devenez conducteur/conductrice de car à temps partiel.
Cars Faure finance votre formation jusqu'à votre prise de poste.

■ ■ ■ CONTACTEZ-NOUS : 04 72 48 16 16

