



Saison Animation — Ateliers 2024-2025



56 rue du 1^{er} mars 1943 • 69100 VILLEURBANNE
Tél. : 04 78 68 90 50 • Fax : 04 78 68 79 88
contact@ovpar.fr

www.ovpar.fr





Infos pratiques

OVPAR - siège social Maison des Aînés

Située dans le parc
des Droits de l'Homme
56 rue du 1^{er} mars 1943
69100 Villeurbanne

Inscriptions aux ateliers

À partir du lundi 2 septembre
2024 à la Maison des Aînés.

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 16 septembre 2024.

Vous pouvez réaliser une séance
d'essai gratuite pour l'atelier de
votre choix, jusqu'à fin octobre
2024.

Inscription obligatoire à l'atelier
avant toute séance d'essai.

Adhésion

L'adhésion est obligatoire, elle est
de 15€ pour les Villeurbannais et
de 20€ pour les non-Villeurbannais.
Elle est valable du 1^{er} septembre
2024 au 31 août 2025.

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

Moyens de paiement et tarification

Chèques, espèces, chèques-
vacances. Possibilité de régler en
plusieurs fois (jusqu'à 5 fois).

Apporter une copie de la feuille
d'imposition ou de non-imposition
2024 (basée sur les revenus
2023), 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€ est faite sur le deuxième atelier. Un tarif « bénévole » est appliqué une fois pour la saison 2024-2025 soit pour un atelier annuel soit pour une sortie journée.

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



Physique et bien-être



Équilibre

• Gianni Ollon
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)

Maison des Aînés

T1 : 170 € T2 : 184 € T3 : 195 €



Gym d'entretien

• Sylvie Ancian
Association ASUL

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 et d'optimiser la respiration et le tonus musculaire.

Mardi 14h00, 15h00 (1h00)

Vendredi 9h30 (1h00)

Maison des Aînés

T1 : 100 € T2 : 113 € T3 : 121 €

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 tout en douceur vise un bien-être global et apporte une réelle vitalité physique.

Jeudi 9h15, 10h20, 11h25 (1h00)

La MIETE

150 rue du 4 août 1789

Jeudi 14h00, 15h00, 16h00 (1h00)

Maison des Aînés

T1 : 192 € T2 : 230 € T3 : 237 €



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 : 182 € T2 : 230 € T3 : 243 €



Qi gong

• Vincent Roussel

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

Mardi 15h00 (1h00)

Mercredi 9h00, 10h15 (1h00)

Jeudi 14h00 (1h00)

Vendredi 14h30 (1h00)

MJC Villeurbanne

46 cours du docteur Damidot

T1 : 176 € T2 : 216 € T3 : 221 €

Physique et bien-être



Gym douce

- Gianni Ollon
Association Siel Bleu

Cette activité physique adaptée s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Ses objectifs sont atteints grâce à une alternance entre un travail debout, assis et autour de la chaise, au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

| Jeudi 11h30 (1h00)
| Maison des Aînés

T1 : 170 € T2 : 184 € T3 : 195 €



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)
| Mercredi 10h00 (1h30)
| Maison des Aînés

T1 : 258 € T2 : 306 € T3 : 317 €



Physique et bien-être



Stretching

- Vincent Roussel
 - Sylvie Ancian
- Association ASUL

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.

Lundi 14h00, 15h00 (1h00)

Maison des Aînés

Jeudi 15h15 (1h00)

MJC Villeurbanne

46 cours du docteur Damidot

T1 : 100 € T2 : 124 € T3 : 139 €



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 : 137 € T2 : 171 € T3 : 180 €

Séance 1 heure 30

T1 : 201 € T2 : 239 € T3 : 250 €



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 9h15 (2h00)

Maison des Aînés

T1 : 272 € T2 : 322 € T3 : 340 €



Chant

• Ghislaine Debarbat

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

Mercredi 14h00 (2h00)

Maison des Aînés

T1 : 250 € T2 : 318 € T3 : 325 €



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.

Jedi 11h30 (1h00)

Amicale Laïque de Cusset

17 rue Pierre Baratin

T1 : 108 € T2 : 135 € T3 : 150 €



Ateliers culturels



Initiation à la généalogie

• Philippe Monier

La généalogie connaît depuis plusieurs années un regain d'intérêt qui permet à de nombreuses personnes de découvrir leurs origines et la vie de leurs ancêtres.

Le cours est réservé aux personnes qui possèdent au moins un ancêtre français, pour des raisons de facilité, car il est très difficile

de retrouver des ancêtres nés à l'étranger. Il est souhaitable d'avoir chez soi un ordinateur et une connexion internet.

Lundi 14h00 (2h00)
14 séances initiation,
14 séances approfondissement
Maison des Aînés

**L'intervenant étant bénévole,
cet atelier n'est pas facturé.**





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... Elles sont animées par des conférenciers diplômés.

Des visites

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





OVPAR - siège social Maison des Aînés

Située dans le Parc des Droits de l'Homme
56 rue du 1^{er} mars 1943
69100 Villeurbanne

www.ovpar.fr

Horaires d'ouverture

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

le lundi de 14h00 à 17h00
du mardi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00
le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 16h00