

PROGRAMME D'ANIMATION



l'été À L'OVPAR



JUILLET-AOÛT 2025

Office Villeurbannais des Personnes Agées et des Retraités
56 rue du 1er mars 1943, 69100 Villeurbanne
Métro: A arrêt « flachet » - Bus: C26 arrêt « Rue du 4 Août »

Tél: 04 78 68 90 50
Mail: contact@ovpar.fr
Web: www.ovpar.fr

Infos Pratiques

Début des inscriptions:

Mardi 1^{er} Juillet 2025 à 8h30

Concrètement, comment ça se passe le jour des inscriptions ?

Pour traiter au mieux les inscriptions, nous vous proposerons de nous laisser votre fiche récapitulative. Les fiches seront numérotées et donc traitées par ordre d'arrivée.

Attention: si vous souhaitez inscrire **une** autre personne, vous devez **impérativement** venir avec sa fiche récapitulative ou à minima connaître ses choix d'activités.

Vous nous déposez votre fiche récapitulative, **sans aucun règlement**, (inutile, donc, de préparer un chèque).

- Les fiches seront traitées par ordre d'arrivée.
- L'équipe de l'OVPAR vous appellera dans la semaine qui suit le dépôt de votre fiche pour vous dire si vous êtes inscrit à une ou plusieurs activités, à quel moment vous devez passer apporter le règlement, et le montant.

Tarif:

Pour les sorties, en justifiant de votre feuille d'imposition ou de non-imposition sur les revenus de l'année 2023 (avis de situation déclarative établi en 2024), trois tarifs sont applicables:

Ligne 25 de votre avis

TARIF T1 15 000 euros	<	TARIF T2 15 001 à 20 000 euros	<	TARIF T3 20 000 euros
---------------------------------	---	--	---	---------------------------------

Un tarif «bénévole» est appliqué une fois pour la saison 2024-2025 soit pour un atelier annuel, soit pour une sortie journée.

S'il ne vous est pas possible de venir le 1^{er} juillet, vous pouvez:

- Venir déposer à l'accueil votre fiche récapitulative remplie, sur les horaires d'ouverture.
- Déposer votre fiche dans notre boîte aux lettres ou nous l'envoyer par courrier. Dans tous les cas, les fiches sont traitées par ordre d'arrivée dès le lendemain de la journée d'inscription, et vous serez rappelé par l'équipe.

Annulations et remboursements:

Pour être remboursé, et pour que nous puissions proposer votre place aux personnes sur liste d'attente, vous devez **impérativement** prévenir l'équipe de votre annulation:

- **48h à l'avance** pour une activité
- **Une semaine à l'avance** pour une sortie journée

Les adhésions à l'OVPAR ne sont pas remboursables. Attention, l'adhésion ne vous garantit pas l'inscription à une activité.

Nom:..... Prénom:..... N° de fiche:.....

Tél:..... Mail:.....

JUIN	ANIMATIONS	TARIF	CHOIX
Lun 30/06	Concert Nomade ENM	Gratuit	

JUILLET	ANIMATIONS	TARIF	CHOIX
Mer 02/07	Concert groupe chant	Gratuit	
Jeu 03/07	Silver Fit	Gratuit	
Ven 04/07	Stretching avec Sylvie	8.5€	
Ven 04/07	Zumba avec Sylvie	8.5€	
Ven 04/07	Cinéma de l'OVPAR	Gratuit	
Lun 07/07	Balade douce avec Audrey	Gratuit	
Lun 07/07	Peinture sur toile	4€	
Lun 07/07	Visite Pagode THIEN MINH	5€	
Lun 07/07	Glace en terrasse	À payer sur place	
Lun 07/07	Cinéma de l'OVPAR	Gratuit	
Mar 08/07	Visite jardin Rosa Mir + restaurant	8.5€	
Mar 08/07	Visite Maison des Canuts	9€	
Mar 08/07	Cours bien-être avec Violaine	8.5€	
Mar 08/07	Atelier dansé avec Violaine	8.5€	
Mar 08/07	Jeux de société : le Petit bac	Gratuit	
Mar 08/07	Passeurs de mots	Gratuit	
Mer 09/07	Tête et Gambettes	Gratuit	
Mer 09/07	Pétanque – Apéro	Gratuit	
Mer 09/07	Musée d'Art Contemporain (MAC)	10€	
Mer 09/07	Ciné Zola + goûter	5€	
Jeu 10/07	Atelier créatif Centres de table	2€	
Jeu 10/07	Sortie Trévoux et Jardin Nous Deux	T1: 37€, T2: 46€, T3: 50€	
Ven 11/07	Balade cité Tony Garnier	Gratuit	
Ven 11/07	Rosalie – Pique-nique	10€ à payer sur place	
Ven 11/07	Pique-nique + pédalo	7€ à payer sur place	
Mar 15/07	Matinée sportive au parc	Gratuit	
Mar 15/07	Jeux d'extérieurs au parc	Gratuit	
Mar 15/07	Atelier Pâtisserie à la Cantina	4€	
Mar 15/07	Musée de la Confluence – Amazonie	18.50€	
Mer 16/07	Tête et Gambettes	Gratuit	
16 + 17/07	Château St-Geoire + Lac Paladru	T1: 122€, T2: 153€, T3: 166€	
Jeu 17/07	Relaxation avec Sandrine	8.50€	
Ven 18/07	Le flow des mots	Gratuit	
Lun 21/07	Flâneurs de la colline	Gratuit	
Lun 21/07	Atelier créatif	2€	
Lun 21/07	Restaurant «Affûte ta fourchette»	À payer sur place	
Lun 21/07	Atelier poésie	Gratuit	
Lun 21/07	Les Bobines de Philippe	Gratuit	
Mar 22/07	Jeu de piste – recette perdue	Gratuit	
Mar 22/07	Mini-golf	7€	
Mar 22/07	Atelier cuisine	Gratuit	
Mar 22/07	Karaoké	Gratuit	
Mer 23/07	Théâtre d'improvisation	Gratuit	
Mer 23/07	Sortie vélo Miribel	Gratuit	
Mer 23/07	Pique-nique Miribel	6.50€	



JUILLET	ANIMATIONS	TARIF	CHOIX
Mer 23/07	Après-midi Miribel	Gratuit	
Mer 23/07	Blind Test et quiz musical	Gratuit	
Jeu 24/07	Sortie Rochetaillée (mini-golf & resto)	7.50€	
Jeu 24/07	Le flow des mots	Gratuit	
Ven 25/07	Les échos du silence – IAC	4€	
Ven 25/07	Pétanque – Pique-nique	Gratuit	
Ven 25/07	Passeurs de mots	Gratuit	
Lun 28/07	Balade douce avec Audrey	Gratuit	
Lun 28/07	Mölkky - Pique-Nique	Gratuit	
Lun 28/07	Conférence: les JO sans cardio	Gratuit	
Mar 29/07	Balade Confluence + restaurant	À payer sur place	
Mar 29/07	Croisière Le Confluence	17€	
Mar 29/07	Jeux de société	Gratuit	
Mar 29/07	Reine de Cœur – cartes	Gratuit	
Mer 30/07	Bracelet perles de tila	9€	
Mer 30/07	Silver Fit	Gratuit	
Mer 30/07	Conférence Lugdunum	Gratuit	
Mer 30/07	Ciné goûter	5€	
Jeu 31/07	Sortie Yvoire	T1: 32€, T2: 40€, T3: 43€	

AOÛT	ANIMATIONS	TARIF	CHOIX
Ven 01/08	Pétanque – Apéro	Gratuit	
Lun 04/08	Silver Fit	Gratuit	
Lun 04/08	Restaurant «Affûte ta fourchette»	À payer sur place	
Lun 04/08	Atelier créatif	2€	
Mar 05/08	Jeux de société: Pictionary	Gratuit	
Mar 05/08	Atelier Pâtisserie	4€	
Mar 05/08	Le flow des mots	Gratuit	
Mar 05/08	Atelier créatif	2€	
Mer 06/08	P'tit Déj & Confidences	2€	
Mer 06/08	Mölkky – Apéro	Gratuit	
Mer 06/08	Passeurs de mots	Gratuit	
Jeu 07/08	Sortie Gorges du Fier et Annecy	T1: 37€, T2: 46€, T3: 50€	
Ven 08/08	Loto de l'été	4€	
Ven 08/08	Les Bobines de Philippe	Gratuit	
Lun 18/08	Mölkky – Pique-nique	Gratuit	
Lun 18/08	Reine de Cœur – cartes	Gratuit	
Mar 19/08	Mini-golf	7€	
Mar 19/08	Pic Nic au parc	Gratuit	
Mar 19/08	Le flow des mots	Gratuit	
Mar 19/08	Ciné-papotage	Gratuit	
Mer 20/08	Jeu de Piste – Canuts	Gratuit	
Mer 20/08	Relaxation	8.5€	
Jeu 21/08	Sortie Vizille	T1: 42€, T2: 53€, T3: 57€	
Ven 22/08	Silver Fit	Gratuit	
Lun 25/08	Stretching avec Sylvie	8.5€	
Lun 25/08	Zumba avec Sylvie	8.5€	
Lun 25/08	Jeux de société	Gratuit	
Mar 26/08	Pétanque – Pique-nique	Gratuit	
Mar 26/08	Passeurs de mots	Gratuit	
Mer 27/08	Jeu de Piste – Arthur	Gratuit	
Mer 27/08	Le flow des mots	Gratuit	
Jeu 28/08	Fête de l'été	Gratuit	



Flash infos



NOS PARTENAIRES:

Lors d'une activité ou une sortie en extérieur de l'OVPAR vous avez la possibilité de nous contacter :

Juste avant la sortie, pour prévenir d'un retard ou d'une annulation de dernière minute (qui ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement). Pendant les temps libres lors des sorties à la journée

Ce numéro est le 06 70 79 42 75. Il est activé 30 minutes avant le départ, et désactivé à la fin de la journée. En dehors des sorties, le téléphone est éteint.

Cinéma Le ZOLA : tout au long de l'année, sur présentation de votre carte d'adhérent de l'OVPAR, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel de 5 euros au cinéma le Zola :

<https://www.lezola.com/>

La Cantina : portée par l'association Le MAS. Elle propose des cuisines partagées et une buanderie dédiée aux familles hébergées à l'hôtel ou chez un tiers et un café associatif ouvert au grand public : <https://www.mas-asso.fr/service/la-cantina-archipel/>

LA MIETE : en adhérent à l'OVPAR vous devenez automatiquement adhérent à la MIETE

Sortie 2 jours Saint GEOIRE

Oyez, oyez, nobles Dames et preux Seigneurs! Une escapade de deux jours et une nuit vous attend au château de Saint Geoire en Valdaine, avec festin, rire et bal costumé! Préparez vos plus belles toilettes – capes, plumes, froufrous et autres merveilles sont de mise! La grande salle de bal vous attend pour une soirée de danse et de bonne humeur digne de la cour du roi! Ne tardez point, il reste encore quelques lits dans nos appartements princiers. Chevaux non requis, bonne humeur obligatoire! Réservez votre place avant que le carrosse ne parte sans vous!

Plan CANICULE

À Villeurbanne la direction séniors du CCAS, située à la Maison des Aînés, est en charge de l'animation et de la gestion du dispositif canicule du 1er juin au 15 septembre. Pour tout renseignement ou inscription, vous pouvez contacter la ligne dédiée : 04.72.65.80.80



Concert Nomade ENM

Lundi 30 Juin

L'École Nationale de Musique vous invite à un voyage au coeur de Cuba avec son concert nomade de percussions. Laissez-vous emporter par les rythmes chaleureux et entraînants des musiciens. Un moment convivial plein d'énergie.

Lieu du rendez-vous: **Dans le parc des droits de l'Homme - Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 15h00**

Tarif: **Gratuit**

Concert groupe chant

Mercredi 2 Juillet

Nous avons le plaisir de vous inviter à découvrir le spectacle musical préparé par le groupe de chant du mercredi. Venez partager un moment convivial et festif autour des voix de nos participants, qui se produiront à l'ombre dans le parc des droits de l'Homme. Un rendez-vous à ne pas manquer pour célébrer ensemble le début de la saison!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 15h00**

Tarif: **Gratuit**

Silver Fit

Jeudi 3 Juillet

Envie de bouger tout en douceur, dans la bonne humeur et à la fraîcheur matinale? Rejoignez Marine et son activité « Silver Fit », spécialement pensée pour vous! Au programme: mobilité, coordination, jeux de ballon et esprit d'équipe, sans contact et toujours à votre rythme. Une belle façon de rester actif tout en s'amusant! Venez essayer, le terrain vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**

Stretching avec Sylvie

Vendredi 4 Juillet

Envie de vous détendre, d'améliorer votre souplesse et de relâcher les tensions? Sylvie vous propose une séance de stretching accessible à tous, quel que soit votre niveau. Au programme:

- Étirements doux
- Respiration
- Relaxation musculaire
- Bien-être général

Cette séance est idéale pour gagner en mobilité, prévenir les douleurs et passer un moment de calme et de recentrage. Prévoyez une tenue confortable et un tapis ou une serviette.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h15 à 10h15**

Tarif: **8.5€**



Zumba avec Sylvie

Vendredi 4 Juillet

Bougez en rythme et en bonne humeur! Envie de faire le plein d'énergie tout en vous amusant? Venez participer à une séance de Zumba: un mélange entraînant de danse et de fitness sur des musiques rythmées et ensoleillées! Accessible à tous, la Zumba est idéale pour:

- Se dépenser en douceur
- Travailler coordination et cardio
- Se détendre et s'amuser en groupe

Pas besoin de savoir danser – l'essentiel, c'est de bouger et de profiter!

Prévoyez une tenue de sport confortable, des chaussures adaptées et une bouteille d'eau.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h30 à 11h30**

Tarif: **8.5€**

Cinéma de l'OVPAR

Vendredi 4 Juillet

Et si un film pouvait réveiller l'envie d'écrire, de dire, de croire encore? « Écrire pour Exister » raconte l'histoire vraie d'une professeure et de ses élèves, liés par la force des mots. Un film touchant, inspirant, qui nous rappelle que chacun a une histoire qui mérite d'être entendue. Venez le découvrir ensemble, et pourquoi pas, écrire la vôtre ensuite? Un moment à partager à coeur ouvert.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **14h00 à 17h00**

Tarif: **Gratuit**

Balade douce avec Audrey

Lundi 7 Juillet

Vous souhaitez vous balader mais la distance, votre condition physique et le rythme vous effraient! Pas de problème, Audrey, animatrice à l'OVPAR vous propose une balade au parc de la Tête d'or (d'environ 4km). Des bancs longeront le parcours pour effectuer des arrêts si besoin.

Lieu de rendez-vous: **Porte de la voute** - (par 70/ C2 / C26 ; arrêt Parc de la tête d'or, Stalingrad)

Horaire: **10h00-11h30**

Tarif: **Gratuit**

Peinture sur toile

Lundi 7 Juillet

Art abstrait, nature morte ou paysage, peu importe votre style, venez partager les joies de la peinture en groupe en compagnie de Farah. Le matériel sera fourni par l'OVPAR mais pensez à embarquer votre tablier!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **4€**



Visite Pagode Thien Minh

Lundi 7 Juillet

Valérie et un médiateur vous emmènent pour un voyage de quelques heures en Asie! Nichée à Sainte-Foy-lès-Lyon, la pagode bouddhiste de Thien Minh, qui est aussi la plus grande de son genre dans la région, est un magnifique temple de style traditionnel où cohabitent en harmonie statues, jardins, fleurs, espaces dédiés au culte et objets célébrant ou remémorant la croyance bouddhiste. À l'issue de la visite vous pourrez, si vous le souhaitez, pique-niquer tous ensemble dans les jardins. Attention, seul un repas végétarien est autorisé.

Lieu du rendez-vous: **51 rue Cuzieu – 69110 Ste Foy Les Lyon**

Heure de rdv: **9h45**

Horaire de la visite guidée: **de 10h00 à 12h00**

Tarif: **5€** (merci de venir avec le chèque le jour des inscriptions)

ATTENTION:

- seul les repas ou pique-nique végétariens sont autorisés
- pour la visite du temple, penser à emporter un châle ou une étole afin de vous couvrir les épaules et le décolleté, et à vous vêtir d'une jupe ou d'un bermuda au-dessous du genou.

Indication d'accès: Bus C19 arrêt La Gravière ou parking gratuit devant la Pagode.

Glace en terrasse

Lundi 7 Juillet

Retrouvez Farah à la maison Bettant dans le quartier des Gratte-Ciel afin de déguster une glace ensemble.

Lieu du rendez-vous: **Maison Bettant**, 33 Av. Henri Barbusse, 69100 Villeurbanne

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

Tarif: **À payer sur place**

Cinéma de l'OVPAR

Lundi 7 Juillet

Et si un film pouvait réveiller l'envie de dire sa vérité avec humour et tendresse? *Yo Mama* raconte l'histoire de femmes pleines de vie, de rires et de révolte douce. Un film qui fait du bien, qui bouscule et qui nous donne envie de prendre la parole à notre tour. Venez le découvrir avec nous, dans une ambiance simple et chaleureuse.

Et si, après le film, on en parlait, on écrivait, on riait ensemble?

Un moment à partager, à coeur ouvert ... et en bonne compagnie.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **14h00 à 17h00**

Tarif: **Gratuit**



Visite jardin Rosa Mir + Restaurant (facultatif)

Mardi 8 Juillet

Rejoignez Valérie pour une visite guidée avec une médiatrice du jardin Rosa Mir, fabuleux jardin d'un maçon poète. Nichée au coeur de la Croix-Rousse cette oeuvre singulière a été créée par Jules Senis Mir, maçon espagnol réfugié de la guerre civile. À la suite d'une grave maladie dans les années 1950, il fit le voeu de construire un jardin extraordinaire s'il guérissait. Entre 1957 et 1977, il transforma une cour intérieure en un espace féerique, dédié à sa mère, Rosa Mir Mercader, et à la Vierge Marie. Ce jardin de 400 m² mêle minéral et végétal dans un style inspiré de l'art brut, rappelant les oeuvres de Gaudí ou du Facteur Cheval. Des colonnes ornées de coquillages, des allées étroites bordées de plantes méditerranéennes et une grotte abritant une statuette de la Vierge composent ce lieu unique.

Lieu de rendez-vous: **87 Grande Rue de la Cx Rousse – 69004 Lyon**

Impasse Viard devant l'entrée du jardin

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

Horaire de la visite guidée: de **10h00 à 11h00**

Tarif: **8.50€** (merci de venir avec le chèque le jour des inscriptions)

Indication d'accès: bus C13 arrêt « Pailleron »

A l'issue de la visite, nous pouvons, si vous le souhaitez, déjeuner ensemble au restaurant **Comptoir Simone** 3 place des Tapis – 69004 Lyon (**règlement à votre charge sur place**). Merci de préciser lors de votre inscription au jardin Rosa Mir si vous souhaitez déjeuner pour que Valérie puisse réserver une table.

Visite Maison des Canuts

Mardi 8 Juillet

Valérie vous propose de plonger dans l'épopée de la soierie lyonnaise à la Maison des Canuts, lieu emblématique dédié à l'histoire de la soierie lyonnaise et au savoir-faire des canuts, les ouvriers tisserands de la Croix-Rousse. Vous découvrirez comment cette industrie a façonné l'identité de notre ville. Suivez une **visite commentée** pour comprendre l'invention de Jacquard, à travers une démonstration de tissage sur un métier à bras du XIXe siècle, puis découvrez l'apport social des canuts et la réalité de l'industrie.

Lieu de rendez-vous: **10/12 rue d'Ivry – 69004 Lyon**

Heure de rendez-vous: **14h15**

Durée de la visite guidée: **14h30 à 15h30**

Tarif: **9€** (merci de venir avec le chèque le jour des inscriptions)

Cours bien-être avec Violaine

Mardi 8 Juillet

Durant cette séance, vous mobiliserez le corps en douceur en travaillant la posture, le déverrouillage articulaire, le renforcement musculaire doux, les assouplissements et la détente du corps en fin de séance.

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

Horaire: **9h30 à 10h30**

Tarif: **8.50€**



Atelier dansé avec Violaine

Mardi 8 Juillet

Cet atelier permettra à chacun d'entrer en mouvement simplement, pour le plaisir, grâce à des propositions variées, ludiques dans une ambiance conviviale et détendue. Grâce à la danse, le corps trouve petit à petit plus de liberté, d'aisance, de vitalité et de stabilité. Chacun danse pour soi, mais aussi en lien avec les autres, créant ainsi une dynamique porteuse!

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

Horaire: **10h45 à 11h45**

Tarif: **8.50€**

Jeux de société: le Petit Bac

Mardi 8 Juillet

Que vous soyez un as des mots ou un curieux amateur, venez mettre votre vivacité d'esprit à l'épreuve dans ce jeu de lettres aussi amusant que stimulant. Le principe est simple: une lettre tirée au hasard, des catégories variées... et le défi de trouver un mot pour chacune avant les autres! Prêts? À vos crayons... c'est parti!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 15h30**

Tarif: **Gratuit**

Passeurs de mots

Mardi 8 Juillet

Envie de partager vos histoires et découvrir celles des autres? Rejoignez l'atelier « Passeurs de mots - Portraits croisés »! Ensemble, nous jouerons avec les mots pour créer des portraits uniques et révélateurs. À travers des jeux d'écriture, vous partagerez vos souvenirs et écouterez ceux des autres dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Venez explorer votre créativité et rencontrer de nouvelles personnes!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Tête et Gambettes

Mercredi 9 Juillet

Envie de muscler vos souvenirs sans transpirer? Venez tester la mnémotricité: un mélange de gym douce pour le corps et de gymnastique pour les neurones (sans les courbatures du lendemain). Ici, on fait travailler les jambes et les méninges, le tout dans la bonne humeur et sans prise de tête (sauf pour se souvenir où on a posé ses lunettes). Venez, c'est fun, utile... et promis, il n'y a pas de dictée!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h30 à 11h00**

Tarif: **Gratuit**



Pétanque + Apéro

Mercredi 9 Juillet

Boules en main, soleil au rendez-vous... et bonne humeur garantie! Marine vous attend pour partager un matin d'été de pétanque, suivi d'un apéro participatif où chacun apporte un petit quelque chose. Que vous soyez tireur pro ou pointeur du dimanche, tout le monde est bienvenu! L'occasion parfaite pour jouer, papoter et trinquer ensemble. On vous garde une place au soleil?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

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

Tarif: **Gratuit**

Musée d'Art Contemporain (MAC)

Mercredi 9 Juillet

Valérie vous emmène avec une médiatrice, découvrir l'exposition **Echo du passé, promesse du futur**, où comment la nature est sublimée par le numérique à travers le regard de quinze artistes. L'exposition invite à se reconnecter à une nature oubliée et d'en conserver la mémoire. À travers une pluralité d'oeuvres (peinture, vidéo, tapisserie, dessin, installation, réalité augmentée, sculpture...) cette exposition invite quinze artistes à réconcilier nature et technologie et à repenser notre rapport au vivant. Proposée en trois temps, elle ravive le passé d'une nature malmenée, puis explore son ingéniosité tout autant que sa fragilité afin de nous sensibiliser à sa préservation, pour ensuite révéler les futurs spéculatifs imaginés par les artistes, et dans lesquels les récits d'anticipation font écho à l'espoir d'une symbiose.

Lieu de rendez-vous: **Devant le musée, côté cinéma**

Cité internationale – 81 Quai Charles de Gaulle – Lyon 6

Heure de rendez-vous: **14h15**

Durée de la visite guidée: **de 14h30 à 16h00**

Tarif: **10€** (merci de venir avec le chèque le jour des inscriptions)

Date limite des annulations remboursables: **le 3 juillet à midi**

Indication d'accès: bus C1, C4, C5 – Arrêt Musée d'Art Contemporain

Ciné Zola + Goûter

Mercredi 9 Juillet

Prêt pour une après-midi cinéma à la «zola-titude»? Venez retrouver Audrey autour d'un café/thé et douceurs avant d'aller visionner un film tous ensemble. A l'heure où nous rédigeons notre article, le programme du Zola n'est pas encore finalisé, c'est pourquoi le titre du film n'est pas encore annoncé.

Lieu de rendez-vous: **devant le salon de thé Maison BETTAN -33 Av Henri Barbusse**

Heure de rendez-vous: **14h30** (pour le goûter) / **15h45** pour le cinéma

Tarif: **5€** l'entrée au cinéma (les consommations prises au café sont à votre charge)



Centres de table pour une fête qui en jette!

Jeudi 10 Juillet

Envie de mettre un peu de fantaisie dans votre journée? Rejoignez-nous pour un atelier créatif où l'on fabrique des centres de table en fleurs de papier crépon et autres! Pas besoin d'avoir la main verte, juste un brin de bonne humeur et de concentration.

Ces jolies créations viendront fleurir les tables de la **fête de l'été du 28 juin** – ambiance garantie et compliments assurés!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaires: **10h00 à 12h00**

Tarif: **2€**

Sortie journée Trevoux + Jardin Nous Deux

Jeudi 10 Juillet

Valérie, Audrey et Marine vous invitent à une échappée belle entre Dombes et Beaujolais, à Trévoux, là où l'histoire murmure à chaque pierre.

Laissez-vous porter par le charme de cette cité médiévale, berceau d'un patrimoine d'exception. Du Parlement de Dombes à l'ancienne apothicairerie, chaque pas vous rapprochera d'un passé vibrant, guidés par une médiatrice passionnée. Au fil d'un parcours à pied ponctué de haltes explicatives, les édifices vous dévoileront leurs secrets. Le voyage commencera sur la Passerelle, point de vue idéal pour embrasser du regard les toits anciens de Trévoux.



Puis, nous quitterons la ville pour rejoindre un lieu hors du temps: **le Jardin de Nous Deux**.

Là, au coeur d'une nature façonnée par l'amour et l'imaginaire, nous partagerons un pique-nique tiré du sac (une pause simple et conviviale avant d'entrer dans un monde singulier).

Après le déjeuner, vos animatrices vous entraîneront avec une médiatrice dans un univers empreint de poésie brute, à la croisée du rêve et de l'art naïf. Créé entre 1975 et 1991 par Charles Billy, surnommé « le nouveau Facteur Cheval », ce jardin est un hymne à l'amour. Sculptures, mosaïques, miniatures et architectures oniriques s'y côtoient: un château, un Parthénon, un portique de Tivoli... autant de souvenirs transformés en merveilles, en hommage à la femme de sa vie. Chaque recoin du jardin semble chuchoter une histoire, chaque pierre porte l'empreinte d'un voyage réel ou rêvé.

[Suite sur la prochaine page]



Pour profiter pleinement de cette journée, prévoyez de quoi vous protéger du soleil (chapeau, casquette ou ombrelle), emportez de l'eau en quantité suffisante et n'oubliez pas votre pique-nique tiré du sac.

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

Heure de rendez-vous: **8h00**

Heure de départ: **8h15**

Heure de retour: **17h15**

Tarif: T1: **37€**, T2: **46€**, T3: **50€**

Transport: **Cars Faure**

Durée du trajet: **45 mn**

Merci de venir avec votre chèque le jour des inscriptions.

Balade dans la cité idéale de Tony Garnier

Vendredi 11 Juillet

Il l'a pensée, l'a rêvée, l'a dessinée sa cité idéale. Grâce à la complicité d'Edouard Herriot, alors maire de Lyon, il a pu en réaliser certaines parties. De murs peints en murs peints, Anne-Marie vous propose de lever le voile sur son utopie et la réalisation de sa zone d'habitation dans le quartier des Etats-Unis.

Lieu du rendez-vous: **Musée Tony Garnier – rue des Serpollières**

Horaire: **9h30 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**

Rosalie – Pique-nique

Vendredi 11 Juillet

Farah vous embarque pour une matinée pleine de bonne humeur au Parc de la Tête d'Or! Au programme: virée en Rosalie à 4 (promis, ce n'est pas un rallye) suivie d'un pique-nique dans l'herbe. Choisissez vos coéquipiers de folie, vos meilleures blagues, fous rires garantis! Les places partent plus vite qu'une Rosalie en descente, alors foncez!

Lieu du rendez-vous: **Parc de la Tête d'Or – Porte de la Voûte**

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

Tarif: **À payer sur place – 10€ les 30 min**

Pour le pique-nique seul: **Rendez-vous à 12h00 devant la porte de la voute**



Pique-nique + Pédalo

Vendredi 11 Juillet

Audrey vous propose une après-midi détente et rigolade au Parc de la Tête d'Or! On commence par un pique-nique à l'ombre des arbres, suivi d'une session de pédalo pour les plus téméraires (ou les plus rêveurs). Formez votre équipe de choc, apportez votre bonne humeur et oubliez tout le reste (sauf peut-être vos jambes, elles vont bosser un peu). Entre éclats de rire, éclaboussures et douce digestion au soleil, c'est l'escapade idéale.

Lieu du rendez-vous: **Parc de la Tête d'Or – Porte de la Voûte**

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

Tarif: **À payer sur place – 7€ les 45 min**

Pour le pédalo: **Rendez-vous à 13h45 devant la porte de la voute**

Matinée sportive au parc

Mardi 15 Juillet

Marine et Farah s'occupent de tout: un vélo vous attendra à l'entrée du parc! Pas de vélo? Pas d'excuse! On vous prête un vélo sur place (même pas besoin de sortir celui du garage ou de le dépoussiérer). Envie de bouger, de papoter et de profiter du soleil? Rejoignez-nous au parc de la tête d'Or pour un atelier vélo tout en douceur – on fournit les vélos, vous apportez juste votre bonne humeur!

Ensuite place au pique-nique tiré du sac: chacun apporte son repas, et on partage un moment convivial à l'ombre des arbres! N'oubliez pas vos protections, notamment un casque. Pour le reste, on pédale et on papote.

Lieu du rendez-vous: **Parc de la tête d'Or – Porte de la Voûte**

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

Tarif: **Gratuit**

Jeux d'extérieurs au parc

Mardi 15 Juillet

Avant cela place au pique-nique tiré du sac: chacun apporte son repas, et on partage un moment convivial à l'ombre des arbres! L'après-midi continue avec pétanque, mölkky et bronzette à l'ombre ou au soleil, selon l'humeur! À vous de choisir! Ambiance détendue garantie!

Lieu du rendez-vous: **Parc de la tête d'Or – Porte de la Voûte**

Heure de rendez-vous: **13h30**

Tarif: **Gratuit**



Atelier Pâtisserie à la Cantina

Mardi 15 Juillet

Envie de mettre la main à la pâte? Rejoignez Audrey à la Cantina pour un moment gourmand et créatif autour de la pâtisserie! Que vous soyez débutant curieux ou passionné du fouet, cet atelier est l'occasion parfaite pour apprendre de nouvelles recettes, partager des astuces sucrées et surtout... se régaler ensemble. Pensez à prendre un contenant pour pouvoir emporter vos gourmandises à la maison.

Lieu du rendez-vous: **La cantina - 172 B Rue Anatole France 69100 Villeurbanne**

Horaire: **9h30 à 11h30**

Tarif: **4€**

Musée de la Confluence

Exposition Amazonie

Mardi 15 Juillet

Valérie vous accompagne **avec une médiatrice** afin de découvrir les multiples visages de l'Amazonie. Une forêt dense à perte de vue perçue comme impénétrable et inhospitalière. L'immensité d'un

fleuve, l'Amazone, qui zigzague à travers l'épaisseur des arbres. Quand on évoque l'Amazonie, les images se bousculent. Mais imaginons-nous la diversité de celles et ceux qui habitent cette forêt?

Dans l'exposition, les peuples ashaninka, mebêngôkre (kayapo), wayana et apalaï prennent la parole pour nous raconter leur perception du monde et leurs luttes pour défendre leurs droits et leurs territoires. Par la diversité des objets et des témoignages relevés lors de missions de terrain, le musée des Confluences lève le voile sur une Amazonie plurielle et ancrée dans notre monde moderne.

Lieu de rendez-vous: **Devant le musée de la confluence, au pied de l'escalier**

86 quai de Perrache – 69002 LYON

Heure de rendez-vous: **14h15**

Durée de la visite guidée: **de 14h45 à 15h45** (vous pouvez rester dans le musée après la visite)

Tarif: **18.50€** (merci de venir avec le chèque le jour des inscriptions)

Date limite des annulations remboursables: **le 3 juillet à midi**

Indication d'accès: Tram T1 arrêt musée des confluences

Tête et Gambettes

Mercredi 16 Juillet

Envie de muscler vos souvenirs sans transpirer? Venez tester la mnémotricité: un mélange de gym douce pour le corps et de gymnastique pour les neurones (sans les courbatures du lendemain). Ici, on fait travailler les jambes et les méninges, le tout dans la bonne humeur et sans prise de tête (sauf pour se souvenir où on a posé ses lunettes). Venez, c'est fun, utile... et promis, il n'y a pas de dictée!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h30 – 11h00**

Tarif: **Gratuit**



2 Jours et 1 Nuit

Mercredi 16 et Jeudi 17 Juillet

Week-end au pied du parc de la Chartreuse avec Valérie, Audrey, Marine et Farah

MERCREDI 16 JUILLET

Top départ pour l'aventure direction le magnifique Château de Saint-Geoire, où vous poserez vos valises dans un cadre digne d'un conte de fées. Vers 10h30 deux activités au choix vous seront proposées :

- **Envie de vous dégourdir les jambes ?** Suivez Valérie pour une **balade facile** de 4,5 km (environ 1h30) sur le sentier des sept châteaux (les châteaux ne se visitent pas mais se voient lors de la balade). Cette boucle bucolique vous fera découvrir une mosaïque de paysages, champs, forêts, ruisseaux, et vous permettra de profiter de la nature et du calme, tout en admirant de superbes vues sur les massifs environnants. (pensez à apporter chapeau, casquette et de l'eau)
- **Plutôt d'humeur joueur(se) ?** Restez au château avec Audrey et Marine pour une matinée fun et détente avec **jeux de plein air et de société** : mölkky, pétanque, ping-pong, minigolf, criquet, badminton... Ambiance garantie!

À l'heure du déjeuner, rendez-vous dans le jardin du parc pour un pique-nique royal... que vous aurez préparé vous-mêmes (tables et chaises mise à votre disposition). Et oui, même les rois et reines apportent leur sandwich! En début d'après-midi, notre illustre « Châtelain » vous embarquera pour une visite commentée du château! Ensuite, vous pourrez enfin découvrir vos quartiers pour la nuit et poser vos valises comme de véritables nobles en villégiature. Le soir, vous vous régalerez lors d'un dîner au restaurant du château:

MENU*

Entrée

Terrine de canard au cognac sur son lit de crudités

Plats

Filet de poisson sauce au cidre

ou

Filet Mignon sauce à la Moutarde

Avec ses accompagnements

Desserts

Tarte au citron meringuée

ou

Glace deux parfums au choix

(Apéritifs, vins, cafés non compris dans ce menu)

* Possibilité d'un menu végétarien (à préciser à l'inscription)

Puis place à la grande **soirée dansante dans la salle de bal du château!** Tenue costumée si vous le souhaitez pour ajouter un peu de magie! Nuit sur place dans des chambres partagées (dortoirs), ou des chambres (gîtes) avec des lits simples ou doubles. Les dortoirs sont dans le château, les gîtes sont à proximité immédiate du Château.

[Suite sur la prochaine page]



JEUDI 17 JUILLET

Le matin petit-déjeuner à la française au château, puis départ en bus en fin de matinée en direction du lac de Paladru. Arrivée à Paladru après environ 35 mn de route, déjeuner libre (pique-nique, snack ou restauration sur place à votre charge), suivi d'une après-midi détente et baignade au bord du lac.

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

Heure de rendez-vous: **8h00**

Heure de départ: **8h15** Transport: **Cars Faure**

Heure de retour: **17h30** environ Durée du trajet: **1h00**

Tarif: T1: **122€** T2: **153€** T3: **166€**

Merci de bien vouloir venir avec votre règlement le jour des inscriptions

Possibilité de paiement en 3 fois

Attention: date limite des annulations remboursables: **le mercredi 2 juillet 16h00**

Ce prix comprend: le transport aller/retour, la visite guidée, le dîner (sans les apéritifs, vins et cafés) du 16/07, la soirée dansante dans la salle de bal, les boissons soft lors du bal, la nuitée, le petit-déjeuner, le transfert au lac de Paladru et l'entrée à la Plage surveillée de Paladru.

Relaxation avec Sandrine

Jeudi 17 Juillet

Rejoignez Sandrine pour un atelier de relaxation. Cet atelier alterne des mouvements doux de relaxation dynamique, des mouvements d'automassage 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. L'activité se fera en extérieur. En cas de pluie, une solution de repli est prévue.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h30 à 10h30**

Tarif: **8.50€**

Le flow des mots!

Vendredi 18 Juillet

T'as des mots qui dansent, des rimes qui swingent?

Ça va chauffer, Viens avec Marine.

Pas besoin d'être une star, juste un peu d'énergie,

Lâche-toi sur la scène, et laisse parler ta magie!

Ça va être un show de folie, tu vas briller comme un néon,

Et quand tu slames, tout le monde va chanter ton nom!

Alors, t'es prêt pour le grand moment? Let's go, la scène t'attend!

Si les lettres et les mots ne te font pas peur, viens jouer avec eux sans oublier ta bonne humeur!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 – 16h00**

Tarif: **Gratuit**



Les flâneurs de la colline!

Lundi 21 Juillet

Rejoignez Anne-Marie pour découvrir les spécificités Croix-Roussiennes. Du Street Art aux murs peints lyonnais, de la boule lyonnaise à l'histoire de la soie et des canuts.

Lieu de rendez-vous: **devant la statue le chant des canuts - place des tapis - 69004 Lyon**

Heure de rendez-vous: **9h15**

Horaire de la balade: **de 9h30 à 11h00**

Tarif: **Gratuit**

Indication d'accès: Métro A jusqu'à Hôtel de ville + Métro C arrêt Croix-Rousse

Atelier Créatif: centres de table pour une fête qui en jette!

Lundi 21 juillet

Envie de mettre un peu de fantaisie dans votre journée? Rejoignez-nous pour un atelier créatif où l'on fabrique des centres de table en fleurs de papier crépon et autres! Pas besoin d'avoir la main verte, juste un brin de bonne humeur et de concentration.

Ces jolies créations viendront fleurir les tables de la fête de l'été du 28 juin – ambiance garantie et compliments assurés!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 12h00**

Tarif: **2€**

Affûte ta Fourchette

Lundi 21 Juillet

Affûter vos papilles, Marine vous embarque pour un déjeuner au Taille-Crayon! Ici, pas besoin de trousse ni de cahier, juste votre appétit et votre bonne humeur! Un repas savoureux, des échanges chaleureux et l'addition à régler sur place (pas au tableau!) C'est l'occasion de se régler sans se faire tailler. Inscrivez-vous vite, les places fondent comme gomme au soleil!

Lieu du rendez-vous: **Le Taille Crayon**

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

Tarif: **À payer sur place**

Atelier poésie

Lundi 21 Juillet

Laissez parler le poète en vous! Venez explorer vos goûts et vos émotions grâce à la poésie avec Farah. L'occasion de s'exercer aux vers et aux alexandrins en toute modestie!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 15h30**

Tarif: **Gratuit**



Les Bobines de Philippe!

Lundi 21 Juillet

Besoin d'une place au soleil sans coup de soleil? Venez la trouver dans un fauteuil douillet avec Philippe, devant le film Une place au soleil (aucun parasol requis). On regarde, on savoure, et on papote ensuite comme de vrais critiques de Cannes... mais en plus sympas! C'est du cinéma rétro, mais promis, on n'a pas besoin de rembobiner la pellicule. Alors, prêt pour un voyage ciné sans bouger de votre siège?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

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

Tarif: **Gratuit**

Jeu de Piste – La recette perdue

Mardi 22 Juillet

Partez à l'aventure avec Valérie et Marine sur la presqu'île de Lyon pour retrouver... la recette perdue! Un jeu de piste ludique et accessible, entre ruelles, indices et souvenirs gourmands. En équipe, venez réveiller votre âme de détective tout en (re)découvrant la ville autrement. Rires, rencontres et mystère au menu! Une fois le défi réussi, Valérie et Marine vous proposent d'aller manger une glace, ou une gaufre ...! Alors, prêts à relever le défi?

Lieu du rendez-vous: **Métro A - Arrêt Cordelier**

Heure de rendez-vous: **9h30**

Tarif: **Gratuit**

Mini-Golf

Mardi 22 Juillet

Envie de swinguer sans transpirer? Audrey et Farah vous embarquent pour une partie de minigolf où le seul risque, c'est de trop rigoler! Ambiance détente, balles capricieuses et fous rires garantis.

Lieu du rendez-vous: **Devant le mini-golf du parc de la Tête d'or**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **7€**

Atelier cuisine

Mardi 22 Juillet

Venez mettre la main à la pâte à la Cantina! Ensemble, nous préparerons le bar à salades prévu pour le lendemain midi au parc de Miribel. Au menu: simplicité, gourmandises et bonne humeur aux fourneaux! Chacun pourra mettre son grain de sel (et un peu d'huile d'olive aussi). À vos tabliers!

Lieu du rendez-vous: **La cantina - 172 B Rue Anatole France 69100 Villeurbanne**

Heure de rendez-vous: **9h30**

Tarif: **Gratuit**



Karaoké

Mardi 22 Juillet

Farah vous accueille pour un karaoké. Venez explorer les classiques musicaux et chanter en suivant les paroles qui défilent sur l'écran.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 15h30**

Tarif: **Gratuit**

Théâtre d'improvisation

Mercredi 23 Juillet

Farah vous propose un atelier de théâtre d'improvisation où créativité et spontanéité sont à l'honneur! Venez oser, jouer et découvrir l'art de l'impro en groupe. Aucune expérience n'est nécessaire, juste l'envie de s'amuser et de se laisser porter par l'instant.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h à 12h**

Tarif: **Gratuit**

Sortie Vélo à Miribel

*** Mercredi 23 Juillet**

Envie de bouger, de papoter, de prendre l'air et de rigoler un peu? Venez rejoindre Audrey, Valérie et Marine avec votre vélo pour une balade tout en douceur au parc de Miribel. Pas de vélo? pas d'excuse: on s'occupe de tout! Un vélo vous attendra sur place, juste merci de le préciser lors de votre inscription. C'est le moment parfait pour pédaler tranquillement, à votre rythme, dans un joli coin de verdure.

Lieu du rendez-vous: **Bus 83, arrêt « grand parc de Miribel » voir plan page 26.**

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

Tarif: **Gratuit**

Pique-nique à Miribel

*** Mercredi 23 Juillet**

Avis aux gourmands et aux nostalgiques du bon vieux temps! Le pique-nique ne tombe pas du ciel, il sera préparé avec amour par un petit groupe de chefs en herbe la veille à la Cantina. Au menu, du fait maison, du mitonné à la bonne franquette, façon, bar à salades ... et des saucisses bien dorées qui chanteront sur la poêle. Pas de chichi, juste du goût, des souvenirs et un brin de rigolade sur la plage. Alors le jour J, sortez la nappe à carreaux (vous pouvez emporter une chaise pliante si vous le souhaitez), les casquettes et l'appétit! On mange bon, on mange vrai, et surtout ... on mange ensemble! Merci d'apporter vos couverts on s'occupe du reste.*

Lieu du rendez-vous: **plage du Fontanil devant la « cabane » avec le point d'eau, voir plan page 26.**

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

Tarif: **6.5€**

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



Après-midi Miribel: Comme un air de vacances

*** Mercredi 23 Juillet**

Envie d'un après-midi façon vacances? Sortez le bob, la crème solaire et les lunettes de soleil XXL: direction le bord du lac! Baignade ou pas, chacun à son rythme: sieste à l'ombre, papotage au grand air, ou trempette des orteils. Pas besoin de savoir nager comme Laure Manaudou, juste l'envie de passer un bon moment ensemble. Apportez votre serviette et votre bonne humeur.

Lieu du rendez-vous: **plage du Fontanil devant la « cabane » avec le point d'eau voir plan page 26.**

Heure de rendez-vous: **14h30**

Tarif: **Gratuit**

*** Pour cette journée à Miribel, vous pouvez si vous le souhaitez participer aux 3 activités proposées, ou choisir uniquement celle qui vous fait plaisir.**

Blind test et quiz musical

Mercredi 23 Juillet

Rejoignez Farah pour une matinée en chanson. Nous vous proposons un blind test ainsi qu'un quizz sur le thème de la musique. Pas de prix à la clé mais un moment de bonne humeur assurée!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Sortie journée à Rochetaillée

Jeudi 24 juillet

C'est à Rochetaillée-sur-Saône que vous retrouverez Valérie et Audrey pour une matinée pleine de fun au mini-golf! Que vous soyez compétiteur dans l'âme ou juste là pour le plaisir, le mini-golf promet un moment convivial dans un cadre verdoyant.

Après l'effort (ou la rigolade), place au déjeuner au restaurant **La Paillote** (Organisation et réservation à la charge de l'OVPAR mais règlement à votre charge).

Pour l'après-midi, plusieurs possibilités s'offrent à vous:

- Une **partie de pétanque** sur l'espace dédié du restaurant (n'oubliez pas vos boules!)
- Une **balade au bord de la Saône**, pour les amateurs de calme et de nature
- Ou tout simplement un moment de détente sur les transats mis à disposition.

Lieu de rendez-vous: **MINI GOLF DES BORDS DE SAONE -565 Chem. de la Plage, 69270 Rochetaillée-sur-Saône**

Heure de RDV: **9h45**

Tarif: **7.50€** la partie de mini-golf si 20 personnes jouent, ou **10€** la partie avec boisson soft si moins de 20 joueurs (règlement du restaurant à votre charge sur place)

Indication d'accès: de Charpennes, Bus 70 arrêt « Rochetaillée Berges »



Le flow des mots!

Jeudi 24 Juillet

T'as des mots qui dansent, des rimes qui swingent?
Ça va chauffer, Viens avec Marine.
Pas besoin d'être une star, juste un peu d'énergie,
Lâche-toi sur la scène, et laisse parler ta magie!
Ça va être un show de folie, tu vas briller comme un néon,
Et quand tu slames, tout le monde va chanter ton nom!
Alors, t'es prêt pour le grand moment? Let's go, la scène t'attend!
Si les lettres et les mots ne te font pas peur, viens jouer avec eux sans oublier ta bonne humeur!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Les échos du silence, IAC de Villeurbanne

Vendredi 25 Juillet

Envie de briller en société sans avoir lu tout Wikipédia? Venez découvrir l'exposition Échos du Silence à l'Institut d'art contemporain! Audrey vous guide, pas besoin de lunettes ne loupe ni de dictionnaire d'art moderne. Promis, aucun test à la sortie. Juste un bon moment, un brin de culture, et beaucoup de sourires!

Lieu du rendez-vous: **11 Rue Dr Dolard, 69100 Villeurbanne**

Horaire: **9h45 à 11h30**

Tarif: **4€**

Pétanque – Pique-nique

Vendredi 25 Juillet

Sortez les boules, Marine vous attend pour une partie de pétanque tout en détente! Rires, stratégie et bonne humeur seront de la partie. Et après l'effort... le réconfort autour d'un pique-nique à l'ombre des arbres. Chacun apporte son petit plat, et on profite ensemble du beau temps. Un joli moment simple et chaleureux vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 13h30**

Tarif: **Gratuit**



Passeurs de mots

Vendredi 25 Juillet

Embarquez pour un voyage sans frontières avec l'atelier « Passeurs de mots - Carnet de voyage imaginaire »! Laissez libre cours à votre imagination en créant des lieux fascinants et en racontant vos aventures à travers les mots. Ce voyage est l'occasion de partager vos récits et de découvrir des horizons inattendus avec d'autres passionnés. Venez écrire le voyage de vos rêves et enrichir votre carnet d'aventures!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de l'activité: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Balade douce avec Audrey

Lundi 28 Juillet

Vous souhaitez vous balader mais la distance, votre condition physique et le rythme vous effraient! Pas de problème, Audrey, animatrice à l'OVPAR vous propose une balade au parc de la Tête d'or (d'environ 4km). Des bancs longeront le parcours pour effectuer des arrêts si besoin.

Lieu de rendez-vous: **Porte de la voute - (par 70/ C2 / C26 ; arrêt Parc de la tête d'or, Stalingrad)**

Horaire: **10h00-11h30**

Tarif: **Gratuit**

Mölkky - Pique-Nique

Lundi 28 Juillet

Envie de jouer, de rire et de profiter du plein air? Venez découvrir avec Marine le Mölkky, un jeu de quilles en bois simple et amusant! Un moment convivial, sans pression, juste pour le plaisir d'être ensemble. Jeu, soleil et papotage au programme! Alors, on se retrouve sur le terrain? Et après l'effort... le réconfort autour d'un pique-nique à l'ombre des arbres. Chacun apporte son petit plat, et on profite ensemble du beau temps. Un joli moment simple et chaleureux vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **10h00 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**

Les JO sans cardio!

Lundi 28 Juillet

Vous avez vibré aux JO Paris 2024. Découvrez à travers la grande et la petite histoire leur mise en place depuis 776 avant JC. Revivez le combat des femmes pour y participer et la création par un médecin allemand des jeux paralympiques.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **14h à 16h15**

Tarif: **Gratuit**



Matin Balade au quartier de la Confluence + Restaurant

Mardi 29 Juillet

Le matin, Valérie vous propose une promenade urbaine à travers le quartier de la Confluence, à la découverte de bâtiments aux formes surprenantes, mêlant design audacieux et innovations architecturales. Un parcours inspirant entre modernité et créativité. Pour prolonger cette escapade, nous vous proposons de partager un moment convivial autour d'un déjeuner aux saveurs libanaises au **Litani Mezza Bar**. Dépaysement garanti dans une ambiance chaleureuse (n'hésitez pas à consulter leur site pour un avant-goût). **Le repas est à régler sur place.**

Lieu de rendez-vous: **devant l'entrée de la confluence à la descente du Tram T1 T2**

Heure de rendez-vous: **10h30**

Tarif: **restaurant à régler sur place**

Indication d'accès: T1 ou T2 arrêt « Hôtel de Région Montrochet »

Après-midi Croisière sur la Saône

Mardi 29 Juillet

L'après-midi, prenez le large... sur la Saône! Embarquez à bord du **bateau Confluence** pour une croisière commentée de 1h30, à la fois apaisante et rafraîchissante. Depuis le quartier de la Confluence, laissez-vous porter vers les pentes de la Croix-Rousse, en passant par le Vieux Lyon, jusqu'à l'île Barbe. Une belle façon de redécouvrir la ville depuis l'eau, à bord d'un bateau climatisé. Départ et retour depuis la Confluence.

Lieu de rendez-vous: **devant la capitainerie**

Heure de rendez-vous: **14h15**

Durée de la « croisière »: **de 14h30 à 16h30**

Tarif: **17€** (venir avec le chèque le jour des inscriptions)

Date limite des annulations remboursables: **Mardi 22 juillet à 16h00**

IMPORTANT: lorsque vous serez dans la file d'attente afin de faire la queue pour monter à bord du bateau, nous risquons d'être en plein soleil. En fonction de la météo, prévoyez votre chapeau, casquette, ombrelle/parapluie et de l'eau en cas de forte chaleur. (le bateau est climatisé)

Indication d'accès: T1 ou T2 arrêt « Hôtel de Région Montrochet »

Jeux de société

Mardi 29 Juillet

Envie de partager un moment convivial autour d'un bon jeu? Rejoignez-nous pour un atelier jeux de société, accessible à tous, que vous soyez grand stratège ou simple curieux!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h à 11h30**

Tarif: **Gratuit**



Reine de Coeur et Marine aux cartes

Mardi 29 Juillet

Avis aux stratèges de salon: cet été, on sort les cartes ... mais pas le ventilateur! Marine vous attend pour une coinche endiablée à la fraîche! Ambiance « Jacques Martin le dimanche », coup de bluff dignes de Louis De Funès et pause goûter façon Mémé Huguette. Marine est prête à jouer même contre les anciens champions du camping de Palavas! Alors qui vient lui donner une leçon?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Fabrique ton bracelet en perles de Tila

Mercredi 30 Juillet

Tu aimes les bijoux faits main, les jolies couleurs et les défis de précision? Alors cet atelier est fait pour toi! Viens créer ton propre bracelet en perles de tila, ces petites perles carrées aussi mignonnes que capricieuses.

Attention, ici pas de bricolage à la va-vite: il va falloir de la patience, de la concentration... et un soupçon de zenitude! Repartez avec un bijou unique... et peut-être une nouvelle passion!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **9h00 à 12h00**

Tarif: **9€**

Silver Fit

Mercredi 30 Juillet

Envie de bouger tout en douceur, dans la bonne humeur et à la fraîcheur matinale? Rejoignez Marine et son activité « Silver Fit », spécialement pensée pour vous! Au programme: mobilité, coordination, jeux de ballon et esprit d'équipe, sans contact et toujours à votre rythme. Une belle façon de rester actif tout en s'amusant! Venez essayer, le terrain vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**

Conférence Anne-Marie: Lugdunum

Mercredi 30 Juillet

Partons sur la colline de Fourvière assister à la fondation de Lugdunum, future capitale des Gaules ; Anne Marie vous propose d'évoquer avec vous les souvenirs légués par les romains et partager leurs coutumes.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire de la conférence: **de 14h00 à 16h** (environ)

Tarif: **Gratuit**



Ciné-Goûter

Mercredi 30 Juillet

Prêt pour une après-midi cinéma à la «zola-titude»? Venez retrouver Audrey autour d'un café/thé et douceurs avant d'aller visionner un film tous ensemble. A l'heure où nous rédigeons notre article, le programme du Zola n'est pas encore finalisé, c'est pourquoi le titre du film n'est pas encore annoncé.

Lieu de rendez-vous: **devant le salon de thé Maison BETTAN -33 Av Henri Barbusse**

Heure de rendez-vous: **14h30** (pour le goûter) / **15h45** pour le cinéma

Tarif: **5€** l'entrée au cinéma (les consommations prises au café sont à votre charge)

Annexe

Plan du lac de Miribel pour la sortie à Miribel du mercredi 23 Juillet



Bus 83 - Arret Grand Parc de Miribel

Plage du Fontanil



Sortie journée: Yvoire

Jeudi 31 Juillet

Entrez par la porte fortifiée, le ton est donné: avec son château, ses vieilles pierres et ses ruelles tortueuses, Valérie, Audrey et Marine vous offrent un retour au Moyen-Âge à **Yvoire**, la perle du Léman. Accompagné d'une guide, venez découvrir ce **village médiéval** avec ses maisons de pierre à balcons de bois et ses ruelles fleuries de géraniums.

Yvoire est classé parmi les plus beaux villages de France pour le charme de ses ruelles qui débouchent sur le Léman et ses vieilles pierres qui vous invitent à plonger dans l'histoire.

À l'heure du déjeuner, 2 options s'offrent à vous:

- Vous déjeuner dans l'un des nombreux restaurants du village (organisation et réservation conseillée à votre charge)
- Vous apportez votre pique-nique (salle hors sac à disposition, attention quelques marches d'escaliers pour accéder à la salle). Pas de micro-onde dans la salle, seulement un point d'eau.

L'après-midi est libre, cependant nous vous proposons au choix:

1) **Le jardin des 5 sens** en visite libre d'environ 1h30:

Respirez, admirez, salivez, touchez, écoutez, vos 5 sens sont en éveil. Véritable bijou de verdure en plein coeur du village, ce petit paradis de nature est classé **Jardin Remarquable**. Ce labyrinthe de charmilles et de pommiers palissés délimite de petits jardins charmants où plantes et fleurs correspondent à chacun de vos cinq sens.

Tarif: 14,50€ par personnes / 12€ si + de 12 personnes (à régler sur place le jour de la visite)

Merci de préciser lors de votre inscription si vous souhaitez faire ce jardin

2) **Balade d'environ 25mn (aller)** sur une voie sécurisée (mais une partie en plein soleil) afin d'aller jusqu'au DOMAINE DE ROVORÉE - LA CHÂTAIGNIÈRE. Le Domaine est l'un des plus grands sites naturels accessibles au public sur la rive française du Léman. Il s'agit d'un espace naturel sensible abritant une forêt ancienne avec ses châtaigniers séculaires, des vestiges médiévaux, et du rivage un panorama splendide sur le Léman. N'oubliez pas votre maillot de bain et votre serviette de plage pour vous baigner.

Attention: Pensez à vous munir d'eau, de protection solaire et de bonnes paires de chaussures.

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

Heure de RDV: **7h45**

Heure de départ: **8h00**

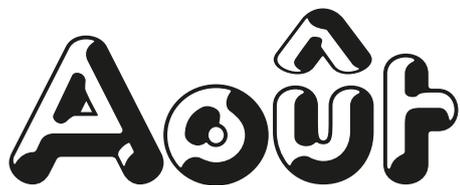
Heure de retour: **19h30**

Temps de trajet: **2h15**

Tarif: T1: **32€** T2: **40€** T3: **43€**

Ces tarifs comprennent uniquement le trajet en bus et la visite guidée du village d'Yvoire.

Ils ne comprennent pas: le restaurant et l'entrée au jardin des 5 sens



Pétanque – Apéro

Vendredi 1er Août

Boules en main, soleil au rendez-vous... et bonne humeur garantie! Marine vous attend pour partager un matin d'été de pétanque, suivi d'un apéro participatif où chacun apporte un petit quelque chose. Que vous soyez tireur pro ou pointeur du dimanche, tout le monde est bienvenu! L'occasion parfaite pour jouer, papoter et trinquer ensemble. On vous garde une place au soleil?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 12h00**

Tarif: **Gratuit**

Silver Fit

Lundi 4 Août

Envie de bouger tout en douceur, dans la bonne humeur et à la fraîcheur matinale? Rejoignez Marine et son activité « Silver Fit », spécialement pensée pour vous! Au programme: mobilité, coordination, jeux de ballon et esprit d'équipe, sans contact et toujours à votre rythme. Une belle façon de rester actif tout en s'amusant! Venez essayer, le terrain vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de l'activité: **10h00 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**

Affûte ta Fourchette

Lundi 4 Août

Affûter vos papilles, Audrey vous embarque pour un déjeuner au Taille-Crayon! Ici, pas besoin de trousse ni de cahier, juste votre appétit et votre bonne humeur! Un repas savoureux, des échanges chaleureux et l'addition à régler sur place (pas au tableau!). C'est l'occasion de se régler sans se faire tailler. Inscrivez-vous vite, les places fondent comme gomme au soleil!

Lieu du rendez-vous: **Le Taille Crayon**

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

Tarif: **À payer sur place**

Atelier Créatif: centres de table pour une fête qui en jette!

Lundi 4 Août

Envie de mettre un peu de fantaisie dans votre journée? Rejoignez-nous pour un atelier créatif où l'on fabrique des centres de table en fleurs de papier crépon et autres! Pas besoin d'avoir la main verte, juste un brin de bonne humeur et de concentration. Ces jolies créations viendront fleurir les tables de la fête de l'été du 28 juin – ambiance garantie et compliments assurés!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **9h30 – 11h30**

Tarif: **2€**



Pictionary

Mardi 5 Août

Envie de prouver que vous êtes Picasso... ou au moins que vous savez tenir un crayon? Rejoignez Valérie pour un atelier Pictionary où la seule règle, c'est de s'amuser! Pas besoin d'être un artiste, juste un peu de créativité (et beaucoup de bonne humeur). Que votre maison soit un mouton ou un spaghetti, on ne jugera pas – tant que vous arrivez à faire deviner! Alors, prêts à dessiner comme des pros... ou à rire comme des amateurs?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**

Atelier Pâtisserie à la Cantina

Mardi 5 Août

Envie de mettre la main à la pâte? Rejoignez-nous à la Cantina pour un moment gourmand et créatif autour de la pâtisserie! Que vous soyez débutant curieux ou passionné du fouet, cet atelier est l'occasion parfaite pour apprendre de nouvelles recettes, partager des astuces sucrées et surtout... se régaler ensemble. Pensez à prendre un contenant pour pouvoir emporter vos gourmandises à la maison.

Lieu du rendez-vous: **La cantina - 172 B Rue Anatole France - 69100 Villeurbanne**

Horaire: **9h30 – 11h30**

Tarif: **4€**

Le flow des mots!

Mardi 5 Août

T'as des mots qui dansent, des rimes qui swingent?

Ça va chauffer, Viens avec Marine.

Pas besoin d'être une star, juste un peu d'énergie,

Lâche-toi sur la scène, et laisse parler ta magie!

Ça va être un show de folie, tu vas briller comme un néon,

Et quand tu slames, tout le monde va chanter ton nom!

Alors, t'es prêt pour le grand moment? Let's go, la scène t'attend!

Si les lettres et les mots ne te font pas peur, viens jouer avec eux sans oublier ta bonne humeur!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**



Atelier créatif: centres de table pour une fête qui en jette!

Mardi 5 Août

Tu sens le soleil, les rires et l'odeur des grillades? Nous aussi! Et pour que notre fête de l'été soit aussi belle que festive, on te propose un atelier créatif pour réaliser de magnifiques centres de table qui feront dire «wahou» à tout le monde! Ici, on assemble, on décore, on colle (pas les doigts, promis) et surtout... on s'amuse! Fleurs, rubans, couleurs estivales: c'est l'occasion parfaite de laisser parler ta créativité et de faire un peu de magie déco avec tes dix doigts.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de l'activité: **14h00 à 16h30**

Tarif: **2€**

P'tit Déj & Confidences

Mercredi 6 Août

Envie de commencer la journée du bon pied (et de bonne humeur)? Rejoins-nous pour un moment tout doux, drôle, autour d'un bon petit déjeuner! Au menu: café fumant, croissants chauds... et anecdotes croustillantes!

C'est le moment de partager tes petites histoires du quotidien, tes moments gênants, cocasses ou carrément absurdes. Pas de jugements ici – juste des oreilles bienveillantes et l'envie de partager des histoires!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **2€**

Mölkky – Apéro

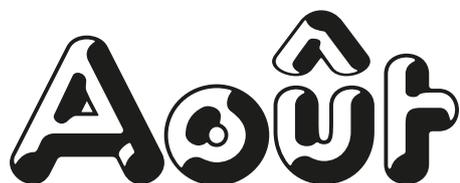
Mercredi 6 Août

Découvrez avec Marine le Mölkky, ce jeu finlandais en bois aussi drôle qu'addictif, parfait pour tous les âges! On se lance, on vise, on rigole... et surtout, on partage un bon moment ensemble. Après les lancers, place à un apéro participatif: chacun apporte un petit quelque chose à grignoter ou siroter. Ambiance détendue garantie, sous le signe du jeu et de la convivialité! Envie de tenter le coup?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 12h00**

Tarif: **Gratuit**



Passeurs de mots

Mercredi 6 Août

Ouvrez la valise de vos souvenirs avec l'atelier « Passeurs de mots - Dans ma valise »! Chaque objet a une histoire à raconter, et nous vous invitons à partager celles qui vous sont chères. À travers des jeux d'écriture, redonnez vie à des objets et laissez-les vous guider dans des récits émouvants et créatifs. Venez explorer vos souvenirs et découvrir ceux des autres dans une ambiance conviviale et chaleureuse!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Sortie journée:

Les Gorges du Fier et Annecy

Jeudi 7 Août

Nous commencerons notre journée par la visite spectaculaire des **Gorges du Fier**, un site naturel unique situé près de Lovagny. Vous pourrez admirer ce canyon impressionnant depuis une passerelle aménagée au-dessus de la rivière, en toute sécurité.

Deux options s'offrent à vous pour le déjeuner:

- Apporter votre pique-nique personnel, à déguster dans un espace aménagé.
- Ou choisir de déjeuner au restaurant

Après-midi libre à Annecy:

L'après-midi sera consacrée à la découverte libre d'Annecy, surnommée la « Venise des Alpes ». Profitez de ses ruelles charmantes, ses canaux, le bord du lac, ou prenez un moment pour savourer une glace en terrasse.

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

Heure de RDV: **7h30**

Heure de départ: **7h45**

Heure de retour: **18h30**

Temps de trajet: **1h45**

Tarif: T1: **37€**, T2: **46€**, T3: **50€**



Loto de l'été

Vendredi 8 Août

Nous vous donnons rendez-vous pour notre Loto de l'Été: Ambiance conviviale, beaux lots à gagner et bonne humeur garantie! Que vous soyez joueur ou simplement curieux, venez passer un bon moment autour des cartons. On vous attend nombreux pour ce moment festif sous le signe de l'été et du partage!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de l'activité: **10h00 à 12h00**

Tarif: **4€**

Les Bobines de Philippe!

Vendredi 8 Août

Envie de vivre une aventure épique sans bouger de votre fauteuil? Rejoignez-nous pour une séance de cinéma avec Philippe! Ce mois-ci, on plonge dans Même la pluie, un film où les héros sont aussi déterminés que nous quand on cherche nos lunettes. Un film, du popcorn et une bonne dose de rires garantis. Inscrivez-vous vite, le cinéma c'est mieux entre amis (et sans devoir chercher un bon fauteuil)

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

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

Tarif: **Gratuit**

Mölkky + Pique-nique

Lundi 18 Août

Découvrez avec Marine le Mölkky, ce jeu finlandais en bois aussi drôle qu'addictif, parfait pour tous les âges! On se lance, on vise, on rigole... et surtout, on partage un bon moment ensemble. Et après l'effort... le réconfort autour d'un pique-nique à l'ombre des arbres. Chacun apporte son petit plat, et on profite ensemble du beau temps. Un joli moment simple et chaleureux vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 12h00**

Tarif: **Gratuit**



Reine de Coeur et Marine aux cartes

Lundi 18 Août

Avis aux stratèges de salon: cet été, on sort les cartes ... mais pas le ventilateur! Marine vous attend pour une coinche endiablée à la fraîche! Ambiance « Jacques Martin le dimanche », coup de bluff dignes de Louis De Funès et pause goûter façon Mémé Huguette. Marine est prête à jouer même contre les anciens champions du camping de Palavas! Alors qui vient lui donner une leçon?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Mini-Golf

Mardi 19 Août

Envie de swinguer sans transpirer? Valérie vous embarque pour une partie de minigolf où le seul risque, c'est de trop rigoler! Ambiance détente, balles capricieuses et fous rires garantis... même si vous tapez à côté.

Lieu du rendez-vous: **Devant le mini-golf du parc de la tête-d'or**

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

Tarif: **7€**

Pique-nique au parc

Mardi 19 Août

Sortez vos nappes à carreaux et vos meilleurs tabliers, on s'installe au Parc de la tête d'Or pour un pique-nique digne des plus belles tablées d'antan! Au menu: papotages croustillants, fous rires bien au frais et concours non-officiel du meilleur sandwich maison. Pas besoin d'être un cordon bleu, juste d'avoir bon appétit et envie de passer un bon moment.

Inscrivez-vous vite, on vous garde une place à l'ombre et au soleil ... selon l'humeur du temps!

Lieu du rendez-vous: **Parc de la tête d'Or – porte de la voute**

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

Tarif: **Gratuit**

Le flow des mots!

Mardi 19 Août

T'as des mots qui dansent, des rimes qui swingent?

Ça va chauffer, viens avec Marine.

Pas besoin d'être une star, juste un peu d'énergie,

Lâche-toi sur la scène, et laisse parler ta magie!

Ça va être un show de folie, tu vas briller comme un néon,

Et quand tu slames, tout le monde va chanter ton nom!

Alors, t'es prêt pour le grand moment? Let's go, la scène t'attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h30 à 11h00**

Tarif: **Gratuit**



Le Ciné-papotage!

Mardi 19 Août

Vous avez toujours rêvé de danser comme dans West Side Story, mais vos genoux vous disent 'on passe'? Pas de panique, on vous offre le spectacle sans les pirouettes! Rejoignez-nous pour une projection inoubliable de ce classique du cinéma. On promet que vous n'aurez pas besoin de faire de pas de danse... sauf si vous voulez vraiment impressionner l'équipe d'animation. Inscrivez-vous vite, le film vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

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

Tarif: **Gratuit**

Jeu de Piste: Le secret des Canuts

Mercredi 20 Août

Plongez au coeur des traboules de la Croix-Rousse pour percer le secret des Canuts! Un jeu de piste captivant entre histoire, énigmes et petits trésors cachés du quartier. Marchez sur les pas des tisseurs et découvrez les mystères de leur savoir-faire. En solo ou en équipe, l'aventure est à votre portée! Une fois le défi réussi, Valérie et Marine vous proposent d'aller manger une glace, ou une gaufre ...! Alors, prêts à relever le défi? Prêts à remonter le fil du passé?

Lieu du rendez-vous: **Place Sathonay**

Heure de rendez-vous: **9h30**

Tarif: **Gratuit**

Relaxation

Mercredi 20 Août

Rejoignez Sandrine pour un atelier de relaxation. Cet atelier alterne des mouvements doux de relaxation dynamique, des mouvements d'automassage 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. L'activité se fera en extérieur. En cas de pluie, une solution de repli est prévue.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de l'activité: **9h30 à 10h30**

Tarif: **8.50€**



Sortie journée Vizille

Jeudi 21 Août

Nous vous invitons à une journée mêlant patrimoine, nature et détente. Visite du **Domaine de Vizille**, suivi d'une **croisière commentée sur le magnifique lac de Monteynard**. La matinée commencera par la découverte du Domaine de Vizille, un lieu historique incontournable situé à seulement quelques kilomètres de Grenoble. Vous visiterez le **musée du château**, une ancienne demeure des Ducs de Vizille, à travers une visite guidée audio qui vous permettra de plonger dans l'histoire de la Révolution française et de l'évolution du domaine. Vous découvrirez des collections passionnantes tout en déambulant dans le cadre verdoyant du parc, un écrin de nature idéal pour une immersion dans le passé.

Pique-Nique obligatoire sur place, une salle hors sac sera mise à disposition. Vous pourrez ensuite déambuler au coeur de parc.

L'après-midi sera dédié à la beauté du paysage naturel avec une **croisière commentée au bord du bateau La Mira** sur le lac de Monteynard. La couleur unique du lac, le cadre magique des montagnes environnantes ... Tout est réuni pour passer un moment unique de découverte. Une journée pleine de découvertes et de détente.

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

Heure de rendez-vous: **7h45**

Heure de départ: **8h00**

Heure de retour: **19h00**

Tarif: T1: **42€** T2: **53€** T3: **57€**

Silver Fit

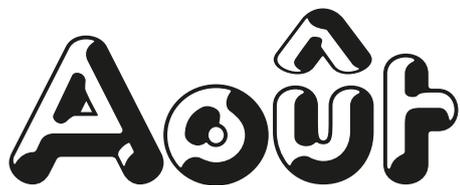
Vendredi 22 Août

Envie de bouger tout en douceur, dans la bonne humeur et à la fraîcheur matinale? Rejoignez Marine et son activité « Silver Fit », spécialement pensée pour vous! Au programme: mobilité, coordination, jeux de ballon et esprit d'équipe, sans contact et toujours à votre rythme. Une belle façon de rester actif tout en s'amusant! Venez essayer, le terrain vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**



Stretching avec Sylvie

Lundi 25 Août

Envie de vous détendre, d'améliorer votre souplesse et de relâcher les tensions ?
Sylvie vous propose une séance de stretching accessible à tous, quel que soit votre niveau.

Au programme:

- Étirements doux
- Respiration
- Relaxation musculaire
- Bien-être général

Cette séance est idéale pour gagner en mobilité, prévenir les douleurs et passer un moment de calme et de recentrage.

Prévoyez une tenue confortable et, si possible, un tapis ou une serviette.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h15 - 10h15**

Tarif: **8.5€**

Zumba avec Sylvie:

Bougez en rythme et en bonne humeur!

Lundi 25 Août

Envie de faire le plein d'énergie tout en vous amusant ?

Venez participer à une séance de Zumba: un mélange entraînant de danse et de fitness sur des musiques rythmées et ensoleillées! Accessible à tous, la Zumba est idéale pour:

- Se dépenser en douceur
- Travailler coordination et cardio
- Se détendre et s'amuser en groupe

Pas besoin de savoir danser – l'essentiel, c'est de bouger et de profiter!

Prévoyez une tenue de sport confortable, des chaussures adaptées et une bouteille d'eau.

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Heure de rendez-vous: **10h30 à 11h30**

Tarif: **8.5€**

Jeux de société

Lundi 25 Août

Envie de battre vos voisins au Scrabble sans transpirer une goutte? Cet été, on sort les jeux et les chapeaux de pailles pour une matinée ludique à l'ombre des arbres! Fous rires, tricherie discrètes et coups de maître garantis. C'est gratuit, c'est frais et c'est encore mieux qu'une sieste. Alors, qui vient mettre une raclée au Uno à Marine ?

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **9h30 à 11h30**

Tarif: **Gratuit**



Pétanque + Pique-nique

Mardi 26 Août

Sortez les boules, Marine vous attend pour une partie de pétanque tout en détente! Rires, stratégie et bonne humeur seront de la partie. Et après l'effort... le réconfort autour d'un pique-nique à l'ombre des arbres. Chacun apporte son petit plat, et on profite ensemble du beau temps. Un joli moment simple et chaleureux vous attend!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **10h00 à 13h30**

Tarif: **Gratuit**

Passeurs de mots

Mardi 26 Août

Plongez dans l'histoire derrière chaque image avec l'atelier « Passeurs de mots - Une photo retrouvée »! À partir d'une photo, réalisez un récit unique, inventez les personnages et l'histoire qui s'y cache. Cet atelier est l'occasion de revivre des moments précieux ou d'imaginer de nouvelles aventures. Venez partager vos créations et découvrir les récits des autres dans une ambiance chaleureuse et inspirante!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Jeu de Piste: Arthur et le Vieux Lion

Mercredi 27 Août

Entrez dans la légende avec Arthur et le Vieux Lion, un jeu de piste magique au coeur du Vieux Lyon! Entre énigmes et ruelles pavées, partez sur les traces d'un lion oublié et d'un jeune chevalier rêveur. Une aventure pleine de mystères, d'histoire et de sourires à vivre en équipe. Une fois le défi réussi, Audrey et Marine vous proposent d'aller manger une glace, ou une gaufre ...! Alors, prêts à relever le défi? Alors... osez-vous réveiller la légende?

Lieu du rendez-vous: **Métro D – Arrêt Vieux Lyon**

Heure de rendez-vous: **9h30**

Tarif: **Gratuit**

Août



Le flow des mots!

Mercredi 27 Août

L'accordéon fredonne un air d'autrefois,
Celui des bals populaires et des grandes joies.
Mais cette fois, c'est ta voix qu'on veut entendre,
Une chanson, un sketch, ou juste venir te détendre.
Viens souffler tes mots comme on souffle une bougie,
Partage un bout de vie, sans fard, sans magie,
Et laisse ton âme briller, comme une mélodie.
Si les lettres et les mots ne te font pas peur, viens jouer avec eux sans oublier ta bonne humeur!

Lieu du rendez-vous: **Maison des Aînés**

Horaire: **14h00 à 16h00**

Tarif: **Gratuit**

Fête de l'été

Jeudi 28 Août

Pour célébrer la fin de l'été, nous vous invitons à notre **Fête de l'Été**: une journée placée sous le signe du partage, de la bonne humeur et de la créativité!

Repas partagé: Chacun apporte un plat (salé ou sucré) à mettre en commun. Une belle occasion de découvrir les talents culinaires de chacun et de se régaler ensemble!

Scène ouverte: Vous avez un **talent caché**? Que ce soit en chant, musique, poésie, danse, magie ou humour, la scène vous attend!

Tous les talents sont les bienvenus, dans une ambiance bienveillante et festive. Pour finir la journée en rythme, place à la **musique et à la danse**! Préparez vos plus beaux pas... ou venez juste profiter de l'ambiance. Tenue estivale de rigueur et bonne humeur obligatoire!

Lieu du rendez-vous: **La Maison des Aînés**

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

Tarif: **Gratuit**



Les animatrices de l'été ont hâte de vous retrouver!

Soutien

FINANCIER DU DISPOSITIF
D'AIDE AUX AIDANTS



NOS

Financiers

NOS

Partenaires

NOS

Sponsors

		
---	---	--