



OFTA

ACTIVITÉS & SERVICES

2025 - 2026



L'exercice 2024 – 2025 aura été une très bonne année dont nous nous félicitons :

- L'OFTA a retrouvé des résultats quasiment équilibrés dans une conjoncture pourtant difficile (nette progression des heures d'aide à domicile et du nombre de portages de repas, en partie grâce à l'apport de La Mulatière),
- Les activités conviviales (sportives et culturelles) ont continué à se développer en partie grâce au questionnaire qui vous a été remis et qui nous permis d'essayer de satisfaire au mieux vos attentes.

Comme je l'ai dit l'an dernier, je ne remercierai jamais suffisamment nos salariés (très impliqués dans leur travail) et nos bénévoles, sans le dévouement desquels il n'y aurait pas autant d'activités culturelles et sportives. Nous avons, pour eux, organisé une journée des bénévoles en mars 2025 qui aura été un franc succès.

L'exercice 2025-2026 verra l'OFTA poursuivre son développement tant au niveau médicosocial qu'au niveau des activités conviviales pour lesquelles nous rechercherons toujours à vous satisfaire dans le souci permanent de la qualité et des prix.

C'est grâce au formidable duo « Salariés / Bénévoles » (102 salariés et 99 bénévoles à l'heure où j'écris ces lignes) que tous ces développements peuvent se faire. Tout cela au service de nos bénéficiaires avec un objectif d'atteindre les 1500.

Ainsi l'OFTA a plus que jamais pour finalité le bien vieillir de ses adhérents.

Dans le monde actuel, je souhaite que l'OFTA vous offre du bonheur et une évasion salubre.

Finissons par cette citation de Simone Weil « La joie est notre évasion hors du temps. »

HERVÉ TULOUP
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION



S O M M A I R E

L'OFTA

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION. PAGE 4

ADHÉSION À L'ASSOCIATION. PAGE 5

NOS SERVICES

ACCUEIL DE JOUR LES NÉNUPHARS. PAGE 6

PORTAGE DE REPAS. PAGE 6

PRÉVENTION ET SENSIBILISATION. PAGE 6

SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE: AIDE ET SOINS. PAGE 7

NOS ACTIVITÉS

ACTIVITÉS PHYSIQUES. PAGE 8 À 15

ACTIVITÉS CULTURELLES ET CONVIVIALES. PAGE 16 À 22

SORTIES ET VOYAGES. PAGE 23

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

QUI
SOMMES-
NOUS?

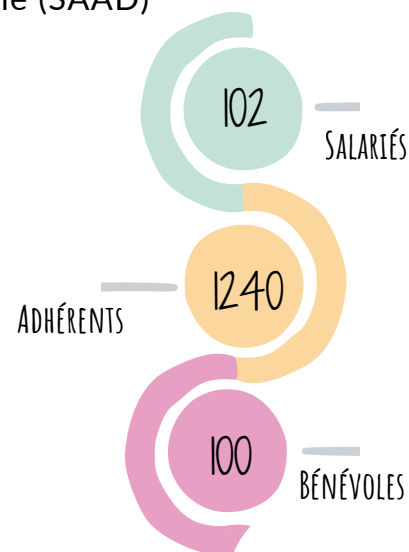
L'Office Fidésien Tous Âges (OFTA) est une association à but non lucratif régie par la Loi 1901, déclarée au journal Officiel le 18 novembre 1973.

NOTRE
BUT

Le but de l'OFTA est le bien vieillir à domicile pour toutes les personnes de plus de 50 ans. Elle met au service de ses adhérents un large panel d'activités culturelles, sportives et conviviales ainsi que des services à la personne : aides, soins et repas à domicile. L'OFTA possède également un accueil de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et troubles cognitifs apparentés.

Depuis 1973, l'OFTA a grandi par étapes progressives :

- 1975 • Création du Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)
- 1978 • Création du service Restauration
- 1982 • Création du Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)
- 1992 • Déménagement au 3 Grande Rue
- 2009 • Création de l'Accueil De Jour (ADJ). Les Nénuphars
- 2023 • Fusion avec le SAAD de la Mulatière (Mulatine Services)
- 2024 • Prise en charge du portage de repas pour la Mulatière
- 2025 • Appartement témoin en cours de réalisation



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Vous pouvez vous inscrire :

- **en ligne (via notre site internet : www.ofta.fr, onglet “Nous rejoindre”),**
- **par courrier au 3 Grande Rue, 69110 Sainte-Foy-Lès-Lyon,**
- **directement à l'accueil de l'OFTA.** *Pour les inscriptions en direct, privilégiez les après-midi.*

Pour vous inscrire à une ou plusieurs activités, ateliers ou sorties, vous devez être adhérent(e) à l'OFTA.

ADHÉSION

POUR LES FIDÉSIENS, LES MULATINS : 26 €

POUR LES NON-FIDÉSIENS ET POUR LES NON-MULATINS : 28€

POUR LES BÉNÉVOLES : 1€ SYMBOLIQUE

NOS SERVICES

ACCUEIL DE JOUR LES NÉNUPHARS

Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles cognitifs apparentés, les nénuphars est un lieu d'accueil chaleureux à la journée et un lieu de répit pour les aidés comme pour leurs aidants.

45 Avenue Maréchal Foch
Sainte-Foy-Lès-Lyon
04 78 59 11 64

Responsable : Marie

PORTAGE DE REPAS

Nos repas sont complets, équilibrés, variés et de saison, préparés avec soin par une diététicienne pour tous les jours de la semaine

Chaque menu est pensé pour répondre aux besoins nutritionnels, tout en respectant la saisonnalité des produits.

Les repas sont livrés en liaison froide, du lundi au vendredi, par nos bénévoles engagés et bienveillants.

**Tarif Menu Classique
ou Menu Gourmand**

3 Grande rue,
Sainte-Foy-Lès-Lyon
04 78 59 11 64

Responsable : Océane

PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

Tout au long de l'année sur différents thèmes (habitat, nutrition, premiers secours, sommeil, mobilité...) sont organisés des ateliers axés autour du bien vieillir à domicile.

L'OFTA porte également un projet d'appartement témoin, lieu pédagogique pour présenter les aides techniques et technologiques afin de faciliter le maintien à domicile et l'intervention des professionnels et bénévoles.

Les dates sont envoyées par mail, annoncées sur "nos actus" et disponibles à l'accueil de l'OFTA

SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE

Le Service Autonomie à Domicile (SAD) est un pilier du virage domiciliaire, né de la réforme de juillet 2023. Il inclut les services d'aide, de soins et services polyvalents.

Le service autonomie à domicile a pour objectif d'offrir une réponse plus complète aux besoins des personnes accompagnées à domicile avec une coordination renforcée entre les professionnels.

Service autonomie à domicile : Aide et Accompagnement

- Entretien du logement et du linge,
- Aide pour la préparation et la prise des repas,
- Accompagnement dans les déplacements et des courses,
- Aide pour les actes du quotidiens : lever, coucher, rasage, toilette simple...
- Assistance administrative,
- Soutien dans les activités sociales,
- Aide pour petits travaux d'intérieurs et d'extérieurs : Bricolage, jardinage, changement d'ampoules, rangement...

Service autonomie à domicile : Soins Infirmiers à Domicile

- Soins d'hygiène et de confort : transfert, aide au lever et au coucher, toilette,
- Soins techniques : préparation et surveillance des traitements, pansements...
- Soins relationnels.

SERVICE AUTONOMIE

SSIAD et SAAD Centre

3 Grande Rue,
Sainte-Foy-Lès-Lyon

SAAD Mulatine Services :

Les Acacias
8 Rue de Verdun,
La Mulatière

04 78 59 11 64

Responsable : Élodie

NOS ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les activités ont lieu du **15 septembre 2025 au 30 juin 2026** (hors vacances scolaires)

Un cours d'essai est possible par activité (sauf aquagym) avant toute inscription.

Si vous êtes intéressé, merci de vous inscrire à l'accueil.

LIEUX POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES :

OFTA

3 Grande Rue, Sainte-Foy-Lès-Lyon

Gymnase Raymond Barlet

30 Avenue du 11 Novembre, Sainte-Foy-Lès-Lyon

Salle châtelain

20 Rue Châtelain, Sainte-Foy-Lès-Lyon

Maison Communale des Bruyères

55 Boulevard Ees Provinces, Sainte-Foy-Lès-Lyon

Piscine "Le Kubdo"

26 Avenue du 11 Novembre, Sainte-Foy-Lès-Lyon



Aucun remboursement ni échange ne sera effectué en cas d'arrêt de l'activité en cours d'année.

Dans le cas où l'OFTA annulerait une séance pour cas de force majeure, celle-ci ne pourra pas être remboursée. L'OFTA fera cependant le maximum pour organiser une séance de remplacement.

Certaines activités nécessitent un minimum de participants, sans lesquels nous serions obligés d'annuler l'activité.

SOMMAIRE

AÏKIDO. PAGE 9

AQUAGYM. PAGE 9

GYMNASTIQUE ADAPTÉE. PAGE 10

GYMNASTIQUE DOUCE. PAGE 10

MARCHE NORDIQUE. PAGE 11

PÉTANQUE. PAGE 11

PICKLEBALL PAGE 12

PILATES. PAGE 12

RANDONNÉE PEDESTRE PAGE 13

RANDO SANTÉ. PAGE 13

SOPHROLOGIE ET HYPNOSE. PAGE 14

STRETCHING. PAGE 14

TAI CHI CHUAN ET QI GONG. PAGE 15

TENNIS DE TABLE. PAGE 15

YOGA. PAGE 15

AÏKIDO

Aïkido adapté aux seniors, sans chute brutale, sans travail à genoux, sans compétition, mais en utilisant l'énergie du partenaire contre lui-même.

Sa pratique régulière produit un bénéfice sur les articulations, améliore la souplesse du corps, la coordination et les réflexes.



Mardi de 10h30 à 12h



Gymnase Raymond Barlet,
1er étage



80 €

Animé par Pascal

AQUAGYM

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. Elle permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardiovasculaire.

Ce sport se pratique dans une eau chauffée à 28°C. Il y a plusieurs formes de gymnastique aquatique : douce, tonique, en petit bassin ou en eau profonde et parfois en musique pour donner du rythme aux séances.

Aquagym du grand bassin au Kubdo

Lundi de 10h à 10h30, 10h35 à 11h05, 11h10 à 11h40, *Animé par Armelle*

Mercredi de 10h30 à 11h, 11h05 à 11h45, *Animé par Timothée*

~~Jeudi de 11h10 à 11h50, Animé par Thomas~~

Aquagym du petit bassin au Kubdo

Mercredi de 9h30-10h, ~~10h05-10h35~~, 10h40-11h10, 11h15-11h45, *Animé par Aurélie puis Coralie*

Jeudi 14h à 14h40, *Animé par Aurélie*

124 € pour 1 cours de 30 min

160 € pour 1 cours de 40 min

La carte Kubdo se paie une fois (5.50€), mais doit être mise à jour chaque année. Pensez à la rapporter à l'accueil de l'OFTA.

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Il s'agit d'un cours de gym principalement sur chaise fait d'exercices d'équilibre, de renforcement musculaire et d'étirements.

Ce cours est adapté pour les personnes en difficulté au sol et en gym douce.



Mardi de 10h25 à 11h25

~~Mercredi de 11h30 à 12h30~~



Maison Communale des Bruyères



175 €

Animée par Nathalie

GYMNASTIQUE DOUCE

C'est une activité corporelle « douce » qui améliore la circulation énergétique et offre du bien-être au corps et à l'esprit.



Vendredi de 9h à 10h



Salle Châtelain



175 €

Animée par Vérane

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental. Elle permet d'améliorer la capacité pulmonaire, et d'entretenir le système cardio-vasculaire.

Bâtons obligatoire à apporter



Lundi à 9h et lundi à 13h30 : Non débutants
*Initiation pour les débutants les lundis de 16h à 17h,
de septembre à la Toussaint puis intégration à un groupe*



Parc du Brûlet face à l'arrêt « Berthet » du 49



45 € + licence obligatoire FFrando

Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) 28,70 €

Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC) 30,85 €

Animée par Jean-Marie, Léon et Pierre

Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) de la marche datant de moins de six mois est obligatoire pour toute nouvelle inscription et à chaque reprise d'inscription après une interruption de deux saisons ou plus.

PÉTANQUE

Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, venez partager un moment convivial et apprendre les meilleures techniques de pétanque avec un licencié compétiteur.



Mercredi de 14h à 16h30



**Lieu à définir selon météo et
disponibilité**



49 €

Animée par Arnaud

PICKLEBALL

Le pickleball ou tennis léger est un sport de raquette dans lequel deux joueurs (en simple) ou quatre (en double) frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet à l'aide d'une raquette à face pleine.



En attente - précision en
septembre 2025



Lieu à définir



78 €

Animé par Jean-Paul

PILATES

La méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, le rééquilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.



Salle Chatelain

Mardi de 8h50 à 9h50, 9h55 à
10h50, 11h à 12h

Vendredi 10h à 11h,
Animé par Vérane



**Maison Communale des
Bruyères**

Jeudi de 11h30 à 12h30
Animé par Nathalie



175 €

PRÉVENTION DES CHUTES

Maintenir les capacités d'autonomie.

Sont proposés des exercices pour favoriser l'investissement du corps par l'équilibre, la proprioception, la posture, les coordinations, la sensorialité, la réactivité gestuelle, la gestion de l'espace et l'attention, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.



~~18 sept, 16 oct~~, 20 nov, 18 dec, 15
janv, 19 fev, 19 mars, 16 avril,
21 mai, 18 juin



3 Grande Rue



110 €

Animé par Christine

RANDONNÉE PÉDESTRE

La randonnée pédestre consiste à découvrir des sites, des paysages, un patrimoine, aller à la rencontre des populations en marchant. Elle fait primer convivialité et plaisir de se retrouver autour d'une même passion, la marche.

Groupes des allures :

Tranquille : randonnée de 5 à 7km et $\leq 150\text{m}$ de D+

Modérée : randonnée de 6 à 10 km et $\leq 350\text{m}$ de D+

Rapide : randonnée de 8 à 12 km et $\leq 450\text{m}$ de D+

Tonique : randonnée de 9 à 13km et $\leq 650\text{m}$ de D+

2 groupes le lundi : Allure Modérée et Rapide

1 groupe le mardi : Allure Tranquille

1 groupe le jeudi : Allure Tonique

28 € + Licence obligatoire FFRando

Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) 28,70 €

Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC) 30,85 €

*Animée par Monique, Louis, Thérèse, Jacques, Yvan,
Jean-Claude, Yves, Josiane, Evelyne, Philippe, Paul,
Hervé, Gérard, Joseph*

Le Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique (CACI) de la randonnée datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence FFR et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons ou plus.

RANDO SANTÉ

La rando santé est adaptée aux personnes les plus fragiles que ce soit après un accident de santé, une affection chronique stabilisée ou simplement pour reprendre une activité physique en toute sécurité.

Cette activité s'adresse à des personnes autonomes sur le plan déambulatoire mais qui se déplacent plus lentement, moins longtemps et moins loin. N'entrent pas dans ce cadre, les personnes présentant une déficience motrice, sensorielle ou mentale nécessitant un équipement et un accompagnement spécifique.

Rando santé : de 4 et 6km $\leq 100\text{m}$ D+



COMPLET

~~1 groupe le mardi~~

~~1 groupe le mercredi matin tous les 15 jours~~



28 € + Licence obligatoire FFRando

Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) 28,70 €

Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels (AC) 30,85 €

Animée par Léon

SOPHROLOGIE ET HYPNOSE

Cette séance débute par de la sophrologie et se termine par de l'hypnose, les deux étant deux pratiques dédiées au bien-être physique et mental.

Une parenthèse pour apaiser le mental, détendre le corps et faire le plein d'élan intérieur. Vous repartirez avec une énergie nouvelle.



Mercredi 16h à 16h45



3 Grande Rue



195 €

Animée par Florence

STRETCHING

Le stretching permet de délier les articulations à tour de rôle et d'étirer les différents muscles du corps.

Une pratique idéale pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.



COMPLET

Maison Communale des Bruyères

~~Mardi de 9h15 à 10h15 et~~

~~11h30 à 12h30~~

~~Mercredi de 9h15 à 10h15 et 10h25 à 11h25~~

~~Jeudi de 9h15 à 10h15 et 10h25 à 11h25~~

Animé par Nathalie



Salle Chatelain

Vendredi de 11h à 12h

Animé par Vérane



175 €

TAÏ CHI CHUAN ET QI GONG

L'étude de ces arts énergétiques internes consiste à développer la coordination, la fluidité du mouvement, la respiration et l'équilibre. Le Taï Chi Chuan étant également un art martial.

Le cours proposé à l'OFTA débute par du Qi Gong et continue sur la chorégraphie classique du Taï Chi Chuan.



Taï Chi Chuan : Vendredi 10h à 11h
Qi Gong : Vendredi 11h à 12h



Maison Communale des Bruyères



175 €

Animé par Marjorie

TENNIS DE TABLE

Le tennis de table est un sport de raquettes opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisir, mais c'est également un sport olympique depuis 1988.

Cette activité sportive permet de se détendre tout en gardant la forme. Le tennis de table est un sport facile à apprendre, et accessible au plus grand nombre quel que soit son niveau.



~~Mercredi de 8h à 9h30~~



Gymnase Raymond Barlet, RDC



49 €

Animé par Régis

YOGA

Le yoga est une recherche permanente d'équilibre corporel et de bien-être intérieur.

Le yoga propose des exercices corporels, enchaînements et postures pour détendre les muscles et l'esprit.



Mercredi de 9h15 à 10h15
Mercredi de 10h30 à 11h30



**Maison Communale
des Bruyères**



195 €

Animé par Sandra

COMPLÉT

NOS ACTIVITÉS CULTURELLES ET CONVIVIALES

Les activités ont lieu du **15 septembre 2025 au 30 juin 2026** (hors vacances scolaires).

Un cours d'essai est possible par activité (sauf aquagym) avant toute inscription. Si vous êtes intéressé, merci de vous inscrire à l'accueil.

LIEUX POUR LES ACTIVITÉS CULTURELLES ET CONVIVIALES :

OFTA

3 et 24 Grande Rue, Sainte-Foy-Lès-Lyon

Maison Communale des Bruyères

55 Boulevard des Provinces, Sainte-Foy-Lès-Lyon



Aucun remboursement ni échange ne sera effectué en cas d'arrêt de l'activité en cours d'année.

Dans le cas où l'OFTA annulerait une séance pour cas de force majeure, celle-ci ne pourrait pas être remboursée. L'OFTA fera cependant le maximum pour organiser une séance de remplacement.

Certaines activités nécessitent un minimum de participants, sans lequel nous serions obligés d'annuler l'activité.

SOMMAIRE

ATELIER CRÉATIF. PAGE 17

ATELIER DIAPORAMA NUMÉRIQUE. PAGE 17

ATELIER PHOTOGRAPHIE. PAGE 17

CONVERSATION ANGLAISE. PAGE 18

DES CHIFFRES ET DES LETTRES. PAGE 18

CHANT ET MOUVEMENT. PAGE 19

DESSIN ET PEINTURE. PAGE 19

DIMANCHE DE L'AMITIÉ. PAGE 20

DISCUSSION AUTOUR D'UN LIVRE. PAGE 20

GÉNÉALOGIE ET RECHERCHE HISTORIQUE RÉGIONALE. PAGE 21

INFORMATIQUE ENTRAIDE. PAGE 21

JEUX BRIDGE ET SCRABBLE. PAGE 22

JEUX COGNITIFS ET DICTÉE. PAGE 22

SORTIES ET VOYAGES. PAGE 23

THÉÂTRE. PAGE 23

ATELIER CRÉATIF

Venez réveiller votre créativité en testant de nombreuses techniques : modelage, tissage, peinture sur verre ou porcelaine, cartonnage, pochoir, crochet, macramé... à partir de matériaux de récupération : papier, carton, ficelle, bouchons, caoutchouc, feutrine, fil métallique, canettes... ou de plâtre, argile, mosaïques, végétaux, galets... dans une ambiance sympathique.



Les dates :

02/10, 16/10, 13/11, 27/11, 11/12,
08/01, 22/01, 05/02, 26/02, 05/03,
02/04, 21/05, 28/05, 11/06, 25/06.

Horaires : de 14h à 17h



Maison Communale des Bruyères



31 €

Animé par Michèle et Christine

ATELIER DIAPORAMA NUMÉRIQUE

Pour les non-débutants
ayant des acquis avec le
logiciel Picture to Exe.



1er mardi du mois de
9h15 à 11h15

3ème mardi du mois de
14h à 16h



24 Grande Rue



30 €

Animé par Michèle

ATELIER PHOTOGRAPHIE

Techniques de prises,
composition de la photo,
choix et mise en valeur
sujet, gestion de la lumière.

Découvrir la technique de
la photographie en salle ou
en sorties organisées par
petits groupes

Les participants doivent
avoir leur appareil photo.



~~1er mercredi du mois de 9h à
12h + une sortie par mois.~~



3 Grande Rue



47 €

COMPLET

Animé par Gérard

CONVERSATION ANGLAISE

Ces cours vous permettent de travailler votre compréhension et votre expression orale tout en apprenant du vocabulaire spécifique, dans un environnement personnalisé.

These classes are designed for participants with some experience = Non débutants



24 Grande rue

1er et 3ème lundi du mois 10h à 11h30

Animée par Marie-Caroline

2ème et 4ème mardi du mois 9h30 à 11h

Animée par Jean-Noël

3 Grande rue

~~1er et 3ème mardi du mois 9h à 10h30~~

Animée par Régis



43 €

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Le compte est bon, le mot le plus long, les duels... exercices mythiques de ce jeu de la télévision apparu en septembre 1965 et diffusé 59 ans à la télévision.



1er et 3ème lundi du mois de 9h30 à 11h30



24 Grande Rue



37 €

Animés par Josiane

CHANT ET MOUVEMENT

Venez partager le plaisir de chanter ensemble en toute convivialité, à l'unisson ou à deux voix.

Cette activité est proposée par une enseignante de musique, cheffe de chœur et musicothérapeute.



Vendredi de 10h à 11h30



24 Grande Rue



190 €

Animé par Marjolaine

DESSIN ET PEINTURE

3 thèmes vous sont proposés autour de leurs techniques, à partir de modèles, de reproductions ou sur le terrain :

- **Aquarelle et crayons aquarellables, autres...**
- **Dessin à l'encre de chine,**
- **Peinture acrylique sur support (toile, carton entoilé, feuilles à dessin...)**

Cet atelier nécessite votre matériel personnel.



**1er et 3ème lundi du mois
de 15h à 17h**



24 Grande Rue



37 €

Animé par Christian

DIMANCHE DE L'AMITIÉ

Repas convivial partagé, cuisiné par un traiteur et pâtissier locaux.

Le repas comprend l'apéritif, l'entrée, le plat, le dessert, le café, et les boissons.

Inscription en ligne ou à l'accueil jusqu'au jeudi midi précédant le repas.

Possibilité de transport sur demande.



14 septembre, 12 octobre, 9 novembre,
14 décembre, 11 janvier, 8 février, 8 mars, 12
avril, 10 mai, 14 juin, 12 juillet



3 Grande Rue



28 € ou 33 € avec le transport

*Animé par Chantal, Christiane, Daniel, Danielle,
Jacqueline, Janine, Josiane, Josie, Michèle, Michelle,
Nicole, Simone, Thérèse*

DISCUSSION AUTOUR D'UN LIVRE

**Cinq livres choisis en commun font
l'objet d'échanges en toute convivialité.**



COMPLET

Mercredi de 14h30 à 16h30

aux dates suivantes :

1er octobre, 19 novembre, 14 janvier,
11 mars, 13 mai, 10 juin



24 Grande Rue



22 €

Animée par Pascale

GÉNÉALOGIE ET RECHERCHE HISTORIQUE RÉGIONALE

Découverte de la généalogie, paléographie, logiciels, méthodologie ...

Recherches historiques sur la région lyonnaise au moyen de travaux collectifs.



1er jeudi du mois 14h45 / 17h animé par Annie

Sauf en janvier séance prévue le 8 janvier

1er jeudi du mois 9h/11h45 animé par Dominique



3 et 24 Grande rue



26 €

Animée par Annie et Dominique

INFORMATIQUE ENTRAIDE

En petit groupe, venez avec votre ordinateur portable windows ou votre smartphone ou tablette android pour parler de vos besoins en informatique (mail, navigation sur internet, powerpoint word, excel, transfert de photos, messages etc...) et trouver de l'aide et des solutions ensemble.



Mercredi de 8h30 à 10h30

y compris vacances scolaires



24 Grande Rue



35 €

Animé par Nelly

JEUX, BRIDGE ET SCRABBLE

Possibilité de jouer toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires, dans une ambiance décontractée au bridge et au scrabble.



Bridge

Lundi, mercredi et vendredi
de 14h à 17h

Scrabble

Lundi 14h de 17h



24 Grande Rue



13 €

Animés par Jeanine et Paule

JEUX COGNITIFS ET DICTÉE

Stimuler votre mémoire, votre logique et travaillez votre concentration avec des exercices ludiques. Révisez votre orthographe en dictée.



2ème et 4ème lundi du
mois de 9h30 à 11h30



24 Grande Rue



34 €

Animés par Josiane

THÉÂTRE

Le théâtre est un moyen d'expression artistique aux multiples vertues, en particulier le développement de la créativité et de la confiance en soi

Jeu autour du corps, de la voix et du mouvement.



Cycle de 10 séances
les 1er jeudi du mois
de 9h à 11h



3 Grande Rue



120 €

Animé par Camille

SORTIES

Les sorties permettent en dehors de découvertes intéressantes de faire des rencontres en toute convivialité

Excursions d'une journée, expositions, visites de musées, conférences, diaporamas...

- A l'automne la réhabilitation de l'ancienne prison St Paul...
- Journée à Annecy avec la visite de la fonderie de cloches Paccard...

VOYAGES

Voyager avec un maximum de confort au départ de Sainte Foy avec un nombre raisonnable de participants et encadrés par des bénévoles en complément des guides.

- **Voyage en France**

Début octobre pour découvrir le riche patrimoine de l'Yonne : Vézelay, St Fargeau, Guédelon, St Sauveur en Puisaye, berceau de Colette...

- **Voyage à l'étranger**

Au printemps 2026

NOS COORDONNÉES



3 Grande Rue

69110, Sainte-Foy-lès-Lyon



04 78 59 11 64



ofta@ofta.fr



www.ofta.fr

**Ouvert du Lundi au Vendredi
de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00**

L'OFTA REMERCIE
LA VILLE DE SAINTE-FOY-LÈS-LYON, DE LA MULATIÈRE ET SES PARTENAIRES

