



OFTA

# ACTIVITÉS & SERVICES

2026 - 2027

L'année 2025 est à marquer d'une pierre blanche :

- L'association a retrouvé des résultats équilibrés dans une conjoncture pourtant difficile, toutes les activités du médico-social (Aide, Soins, Accueil de jour) ont vu leurs résultats en amélioration,
- Le nombre de repas servis a augmenté de plus de 10%
- Les activités conviviales (sportives et culturelles) ont continué à se développer
- L'OFTA a finalisé la mise en service d'un appartement adapté : l'OFT'Adapté
- L'OFTA, avec l'EHPAD du Centre Hospitalier de Sainte-Foy-lès-Lyon, a été désigné Centre de Ressources Territorial par l'Agence Régionale de Santé

Comme je le dis fréquemment, je ne remercierai jamais suffisamment nos salariés, très impliqués dans leur travail et nos bénévoles sans le dévouement desquels il n'y aurait pas d'activités culturelles et sportives et pas de distribution de repas.

L'exercice 2026-2027 permettra de consolider toutes les activités médico-sociales de l'OFTA qui ont beaucoup évolué ces dernières années et nous continuerons à faire évoluer les activités conviviales afin de satisfaire au mieux vos attentes dans un souci permanent de qualité.

Plus que jamais l'OFTA œuvre pour le bien vieillir au domicile. Tout cela au service de nos bénéficiaires avec un objectif d'atteindre les 1500.

Je souhaite que l'OFTA vous offre du bonheur et une évasion salubre.

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

## PÔLE MEDICO-SOCIAL

ACCUEIL DE JOUR LES NÉNUPHARS - PAGE 6  
PORTAGE DE REPAS - PAGE 6  
OFT'ADAPTÉ ET CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL - PAGE 7  
SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE: AIDE ET SOINS - PAGE 8

## PÔLE LOISIRS

PÔLE LOISIRS - PAGE 9 À 26  
SORTIES ET VOYAGES - PAGE 27

# PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

QUI  
SOMMES-  
NOUS?

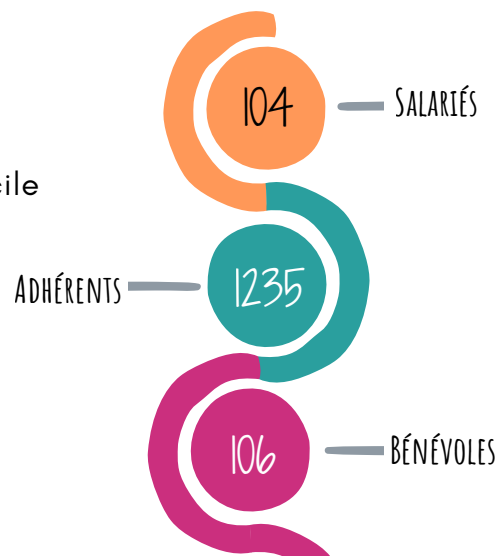
L'Office Fidésien Tous Âges (OFTA) est une association à but non lucratif régie par la loi 1901, déclarée au journal Officiel le 19 décembre 1973.

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, un appartement adapté, et très récemment un centre de ressources territorial.

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

- 1975 ● Création du Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
- 1982 ● Création du Service de Soins Infirmiers à Domicile
- 2009 ● Création de l'Accueil De Jour "Les Nénuphars"
- 2023 ● Fusion avec le Service d'Aide de la Mulatière
- 2024 ● Prise en charge du Portage De Repas pour la Mulatière
- 2026 ● Inauguration de l'Appartement pédagogique "OFT'Adapté"
- 2026 ● Ouverture du Centre de Ressources Territorial avec le Centre Hospitalier de SFL



# ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Vous pouvez vous inscrire :

- **En ligne via notre site internet** : [www.ofta.fr](http://www.ofta.fr), onglet "Nous rejoindre" pour adhérer, onglet "Nos activités" pour vous inscrire à une ou plusieurs activités

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

- **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.*

## ADHÉSION

POUR LES FIDÉSIENS, LES MULATINS : 26 €

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

POUR LES BÉNÉVOLES ET SALARIÉS : 1€ SYMBOLIQUE

*L'OFTA est toujours en recherche de bénévoles, que ce soit pour animer une activité, porter des repas, participer au conseil d'administration, n'hésitez pas à vous faire connaître.*

# ACCUEIL DE JOUR "LES NÉNUPHARS"

**Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles cognitifs apparentés**, l'accueil de jour "Les Nénuphars" est un lieu chaleureux pouvant accompagner en journée jusqu'à 14 personnes.

L'accueil de jour est un lieu de répit pour les aidés comme pour leurs aidants, et propose diverses activités ludiques et créatives.

45 Avenue Maréchal Foch  
Sainte-Foy-Lès-Lyon  
04 78 59 83 83

**Responsable : Eva**

# PORTAGE DE REPAS

**Les 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.

**Menu classique  
ou traiteur**

3 Grande rue,  
Sainte-Foy-Lès-Lyon  
04 78 59 33 88

**Responsable : Océane**

*L'OFTA est toujours en recherche de bénévoles pour porter des repas ponctuellement ou régulièrement les lundis, mardis, jeudis et vendredis matins.  
La distribution se fait par équipe de 2.  
N'hésitez pas à vous faire connaître.*

# APPARTEMENT ADAPTÉ OFT'ADAPTÉ

Depuis janvier 2026, l'OFTA a ouvert un appartement adapté.

Celui-ci permet de vous informer et vous former sur les aides techniques existantes, et également vous accompagner à l'aménagement du domicile et/ou à l'acquisition du matériel.

Notre ergothérapeute vous présente le lieu, le matériel et évalue avec vous vos besoins actuels ou à venir.

**24 Grande Rue**

Sainte-Foy-Lès-Lyon

04 78 59 11 64

Visites gratuites personnalisées  
tous les mercredis matins sur RDV

**Ergothérapeute : Suzanne**

# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL

En partenariat avec le Centre hospitalier de Sainte-Foy les Lyon, l'OFTA est devenu CRT depuis le 1er avril 2026.

Le CRT a une mission répartie en deux volets :

Volet 1

- Favoriser l'accès des personnes âgées aux soins et à la prévention et apporter un appui aux professionnels du territoire

Volet 2

- Permettre l'accompagnement renforcé des personnes âgées nécessitant un accompagnement intensif à domicile, en alternative à l'EHPAD.

**24 Grande Rue**

Sainte-Foy-Lès-Lyon

04 78 36 05 19

**Responsable : Anne**

# SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE

**Le Service Autonomie à Domicile (SAD) inclut les services d'aide, de soins. Il 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**

- 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 : Soin**

- 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

### **Aide et Soin**

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

### **Aide - Mulatine Services :**

Les Acacias  
8 Rue de Verdun,  
La Mulatière  
04 78 51 54 56

**Responsable : Élodie**

# PÔLE LOISIRS

**Les activités ont lieu du 14 septembre 2026 au 30 juin 2027**

Un cours d'essai est possible par activité (sauf aquagym) avant toute inscription. Pour cela, il vous suffit de vous inscrire à l'accueil.

## Lieux pour les activités

### **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 des Provinces, Sainte-Foy-lès-Lyon

### **Piscine "Le Kubdo"**

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

### **Terrain extérieur du Karo**

Terrain de jeux Marius Bourrat, 164 Avenue Maréchal Foch, 69110 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.

*L'OFTA est toujours en recherche de bénévoles pour animer une activité (vélo, danse, langue, ou autre). Vous avez du temps et du talent, n'hésitez pas à vous faire connaître.*

# FOCUS PÔLE LOISIRS

## PHYSIQUE

**AÏKIDO** - PAGE 11  
**AQUAGYM** - PAGE 11  
**GYMNASTIQUE ADAPTÉE** - PAGE 17  
**GYMNASTIQUE DOUCE** - PAGE 17  
**MARCHE NORDIQUE** - PAGE 19  
**MARCHE NORDIQUE DOUCE** - PAGE 20  
**MUNZ FLOOR** - PAGE 20  
**PÉTANQUE** - PAGE 21  
**PILATES** - PAGE 22  
**PRÉVENTION DES CHUTES** - PAGE 22  
**RANDO SANTÉ** - PAGE 23  
**RANDONNÉE PÉDESTRE** - PAGE 23  
**SOPHROLOGIE ET DÉTENTE** - PAGE 24  
**STRETCHING** - PAGE 24  
**TAÏ CHI CHUAN ET QI GONG** - PAGE 25  
**TENNIS DE TABLE** - PAGE 25  
**YOGA** - PAGE 26

## CULTUREL

**ATELIER CRÉATIF** - PAGE 12  
**CHANT ET MOUVEMENT** - PAGE 12  
**CONVERSATION ANGLAISE** - PAGE 13  
**DES CHIFFRES ET DES LETTRES** - PAGE 13  
**DESSIN ET PEINTURE** - PAGE 14  
**DIAPORAMA NUMÉRIQUE** - PAGE 14  
**DIMANCHE DE L'AMITIÉ** - PAGE 15  
**DISCUSSION AUTOUR D'UN LIVRE** - PAGE 15  
**ÉCRITURE** - PAGE 16  
**GÉNÉALOGIE ET CONTEXTE HISTORIQUE** - PAGE 16  
**INFORMATIQUE ENTRAIDE** - PAGE 18  
**JEUX : BRIDGE, SCRABBLE, TAROT, COINCHE** - PAGE 18  
**JEUX COGNITIFS ET DICTÉE** - PAGE 19  
**PHOTOGRAPHIE** - PAGE 21  
**THÉÂTRE IMPROVISATION** - PAGE 26

# AÏKIDO

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

Chaque début de cours débute par des exercices au sol : assouplissements, étirements, respiration.

La pratique régulière de l'Aïkido 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



83€

*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 cardio-vasculaire.

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 : 10h-10h30

Lundi : 10h35-11h25 (40 min + 10 min natation), *Animé par Armelle*

Mercredi : 10h30-11h ou 11h05-11h45, *Animé par Timothée*

Jeudi : 11h10-11h50, *Animé par Thomas*

## **Aquagym du petit bassin au Kubdo**

Mercredi : 9h30-10h, 10h05-10h35, 10h40-11h10, 11h15-11h45,

*Animé par Aurélie puis Coralie*

Jeudi : 14h-14h40, *Animé par Aurélie*

**La carte Kubdo se paie une fois (5.60€), mais doit être mise à jour chaque année. Pensez à la rapporter à l'accueil de l'OFTA.**



- 128€ pour 1 cours de 30 min
- 165€ pour 1 cours de 40 min
- 200€ pour 1 cours de 40 min + 10 min natation

# 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.



Tous les jeudis des semaines paires  
de 14h à 17h



**Maison Communale des Bruyères**



33€

*Animés par Michèle et Christine*

# CHANT ET MOUVEMENT

Venez partager le plaisir de chanter ensemble en toute convivialité, à l'unisson ou à plusieurs 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*

# CONVERSATION ANGLAISE

Envie de pratiquer l'anglais ? Que vous soyez déjà aguerri dans la langue de Shakespeare ou que vous ayez besoin de revoir les fondamentaux, vous trouverez ce dont vous avez besoin.

So don't hesitate to join us and let's practice together !



## 3 Grande rue

• **Cours non-débutant** : pratique de l'anglais à partir de textes, articles, chansons et exercices écrits d'application

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

• **Reprise fondamentale** (s'adresse aux personnes ayant des connaissances scolaires et souhaitant les réactualiser) :

→ 2ème et 4ème mardi du mois de 9h à 10h30

*Animé par Régis*



## 24 Grande rue

• **Groupe de pratique pour non-débutants** : ice-breaker, étude de texte (écoute, compréhension et discussion), jeux ludiques de fin de séance

→ 2ème et 4ème mardi du mois de 9h30 à 11h

*Animé par Jean-Noël*



45€

# 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 pendant 59 ans.



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



## 24 Grande Rue



39€

*Animé par Josiane*

# 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 18h



24 Grande Rue



39€

*Animé par Christian*

# DIAPORAMA NUMÉRIQUE

Pour les **NON-DEBUTANTS** 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

Les cours des mardis 06 et 20/10 sont reportés au jeudi  
22/10 et mardi 27/10 de 14h à 16h



24 Grande Rue



32€

*Animé par Michèle*

# 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.



13 septembre, 11 octobre, 08 novembre,  
13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril,  
09 mai, 13 juin, 11 juillet



**3 Grande Rue**



28 € ou 33 € avec le transport

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

*L'OFTA est toujours en recherche de bénévoles pour servir les repas, n'hésitez pas à vous faire connaître.*

# DISCUSSION AUTOUR D'UN LIVRE

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



Mercredi de 14h30 à 16h30  
aux dates suivantes :  
14/10 - 18/11 - 13/01 - 17/03 - 12/05 et 9/06



**3 Grande Rue**



24€

*Animé par Pascale*

# ÉCRITURE

**Explorez l'écriture créative à travers des propositions variées. Chaque séance alterne temps d'écriture et partage des textes.**

Aucun pré-requis — que vous débutiez ou souhaitiez approfondir votre pratique, vous êtes les bienvenus.e.s.



3ème jeudi du mois de 10h45 à 12h15  
sauf février et avril reportés au 11 février et au 29 avril



**24 Grande Rue**



120€

*Animé par Camille*

# GÉNÉALOGIE ET CONTEXTE HISTORIQUE

Découvrez la généalogie comme une véritable exploration historique à travers les archives et l'histoire de la région lyonnaise. Vous serez alors initié aux méthodes de recherche et à la transcription de textes anciens.

**Ouvert aux débutants curieux comme aux passionnés souhaitant approfondir leurs recherches dans ce domaine.**



1er jeudi du mois de 14h30 à 17h sauf en octobre  
(cours reporté au 08 octobre)

*Animé par Annie*

2ème jeudi du mois de 9h à 11h45 sauf en février  
(cours reporté au 04 février)

*Animé par Dominique*



**24 Grande rue**



28€

# 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**



180€

*Animé 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**



180€

*Animé par Vérane*

# INFORMATIQUE ENTRAIDE

Venez avec votre ordinateur portable windows, 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**



37€

*Animé par Nelly*

# JEUX : BRIDGE, TAROT, COINCHE, SCRABBLE

Possibilité de jouer toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires, dans une ambiance décontractée à différents jeux.



Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h



**3 et 24 Grande Rue**



14€

*Animés par Jeanine et Paule*

# JEUX COGNITIFS ET DICTÉE

Stimulez 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**



36€

*Animé par Josiane*

# 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 obligatoires à apporter.

Début de l'activité le lundi 21/09/2026



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**



**47€ + licence FFR obligatoire**

- Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) : 31€
- Licence individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents corporels (AC) : 33€

*Animé 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.

# MARCHE NORDIQUE DOUCE

La marche nordique douce a le même objectif que la rando douce. Elle se différencie de la marche nordique du lundi sur les aspects suivants :

- Le rythme, comme pour la rando santé est un rythme moins rapide, adapté au groupe.
- Les distances parcourues sont réalisées en fonction des possibilités du groupe.

L'accent est porté sur les aspects bénéfiques pour la santé par une approche technique douce.

Elle est aussi une porte d'entrée pour les débutants dans cette discipline.

Début de l'activité le lundi 21/09/2026



Mardi matin 9h45 à 10h45/11h



Parc du Brûlet face à l'arrêt

« Berthet » du 49



47€ + licence FFR obligatoire

- Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) : 31€
- Licence individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents corporels (AC) : 33€

Animé par 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.

# MUNZ FLOOR

La méthode Munz est basée sur des mouvements de la colonne vertébrale réalisés dans une extrême lenteur.

Ses mouvements spirales décompressent la colonne, les articulations, et massent les fascias (membrane fibro-élastique reliant muscles et organes).

Cette méthode est particulièrement efficace pour soulager les douleurs chroniques, améliorer la posture et augmenter la souplesse.

*Activité contre-indiquée pour les personnes en cicatrisation, en convalescence, ou ayant subi une opération il y a moins de 3 mois.*



Mercredi de 9h15 à 10h15

Vendredi de 15h30 à 16h30



Maison communale des Bruyères



230€

Animé par Sandra

# 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



**Terrains extérieurs du Karo**



51€

*Animé par Arnaud*

# PHOTOGRAPHIE

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

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

Les participants doivent avoir leur appareil photo.



1er mercredi du mois de 9h à 12h

+ une sortie par mois



**3 Grande Rue**



49€

*Animé par Gérard*

# 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 Châtelain

Mardi de 9h à 10h, 10h05 à 11h05, 11h10 à 12h10

Vendredi de 10h à 11h

*Animé par Vérane*



## Maison Communale des Bruyères

Judi de 11h30 à 12h30

*Animé par Nathalie*



180€

# PREVENTION DES CHUTES

Atelier pour maintenir ses capacités d'autonomie et conserver le plaisir à se mouvoir et à interagir avec les autres.

Exercices autour de l'équilibre, la proprioception, la posture, la gestion de l'espace, l'attention, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.



2ème et 4ème jeudi du mois de 11h à 12h



**3 Grande rue**



45€

*Animé par Heloise*

# RANDO SANTÉ

**La rando douce santé est adaptée aux personnes qui marchent à un rythme moins rapide.**

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.

Entre 5 et 6 km <= 100/110m D+  
25 personnes maximum



Mardi à 13h



**Place Soubeyrat**

**Boulevard des Provinces/Rue de Chavril**



**30€ + licence FFR obligatoire**

- Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) : 31€
- Licence individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents corporels (AC) : 33€

*Animés par Laurence et Léon*

# RANDONNÉE PÉDESTRE

**Envie de prendre l'air, de découvrir de beaux paysages et de partager des moments conviviaux ?**

La randonnée pédestre est une invitation à explorer la nature et le patrimoine, tout en avançant à votre rythme, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante

**Les niveaux de marche :**

- **Tranquille : 5 à 7 km - dénivelé ≤ 150 m**
- **Modérée : 6 à 10 km - dénivelé ≤ 350 m**
- **Rapide : 8 à 12 km - dénivelé ≤ 450 m**
- **Tonique : 9 à 13 km - dénivelé ≤ 650 m**

**Organisation des sorties :**

- **Lundi : groupes Modérée et Rapide**
- **Mardi : groupe Tranquille**
- **Jeudi : groupe Tonique**



**30€ + licence FFR obligatoire**

- Licence individuelle avec Responsabilité Civile (RC) : 31€
- Licence individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents corporels (AC) : 33€

*Animés par Monique, Louis, Josiane F, Thérèse, Jacques, Yvan, Jean-Claude, Yves, Josiane B, Evelyne, Philippe, Paul, Hervé, Gérard, Christian et Joseph*

# SOPHROLOGIE ET DÉTENTE

**Cette activité offre un véritable moment pour ralentir, se reconnecter à soi-même et apaiser le corps et l'esprit.**

Elle permet de repartir profondément détendu, ressourcé et plein d'énergie positive grâce à des techniques douces de respiration.



Mardi 11h30 à 12h10



**24 Grande Rue**



195€

*Animé 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.



**Maison Commune 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 Châtelain**

Vendredi de 11h à 12h

*Animé par Vérane*



180€

# 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 Tai Chi Chuan est également un art martial.

Les ateliers intègrent le Qi Gong, la pratique de la forme du Tai Chi Chuan et mettent l'ensemble du corps en mouvement.



Vendredi 10h à 11h et de 11h à 12h



**Maison Communale des Bruyères**



180€

*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**



51€

*Animé par Régis*

# THÉÂTRE IMPROVISATION

Explorez le jeu théâtral dans la bonne humeur, à travers des exercices variés autour de la voix, du corps et du mouvement. Chaque séance mêle improvisation, exploration et partage collectif.

Cet atelier est ouvert aux adultes curieuses et curieux débutant·e·s ou expérimenté·e·s.



3ème jeudi du mois de 8h30 à 10h30

sauf février et avril reportés au 11 février et 29 avril

+ une journée de groupe à déterminer ensemble



**24 Grande Rue**



120€

*Animé par Camille*

# 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 10h30 à 11h30



**Maison Communale  
des Bruyères**



200€

*Animé par Sandra*

# SORTIES

**Les sorties permettent de faire des découvertes intéressantes dans une ambiance conviviale.**

- conférences, diaporamas, expositions , visites d'entreprises, de musées et de lieux insolites comme la cressonnière de Vaise ou l'ancienne prison St-Paul...
- sortie d'une journée comme précédemment : jardin zen et musée de la chaussure dans la Drôme, sorties Bonnet et cuiverie de Cerdon, cloches Paccard à Annecy, « aventure Michelin » et train à crémaillère du Puy de Dôme...

# VOYAGES

**Voyager avec un maximum de confort :**

- des programmes riches et variés, adaptés à nos participants
- un départ de Sainte-Foy-lès-Lyon
- un nombre limité de participants
- des accompagnatrices bénévoles en complément des guides
- des tarifs « tout compris »

Comme récemment en Bretagne, Camargue, Yonne, Lorraine... ou à l'étranger, Andalousie, Monténégro...

 **A découvrir chaque fin de mois dans les actus ou sur le site internet à la page "Nos Actualités".**

# 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

