ONPa

PROGRAMME 2022/23

50 ans d'actions avec et pour les seniors

Nancy

ONPA

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'Office Nancéien des Personnes Agées a soufflé ses 50 bougies en 2021 lors du Colloque-Anniversaire, « Seniors dans la cité : Aujourd'hui, et DEMAIN ? »

Entrant dans sa 51ème année, il se refait une beauté, nouveau site web, amélioration des locaux d'accueil et en projet, un bijou de jardin accessible aux usagers.

L'ONPA : une équipe de professionnels de tous âges, d'animateurs, d'administrateurs, tous mobilisés pour vous aider à anticiper, préparer et vous accompagner sur le chemin qui fait de vous, de nous, des seniors ou des citoyens sages, comme on le dit dans certains pays, dans les meilleures conditions physiques, intellectuelles, et psychiques.

L'ONPA vous accueille, vous propose des activités physiques adaptées, des cours, des ateliers créatifs, des conférences enrichissantes, des voyages et séjours, vous aide à vous renseigner sur vos droits et contribue à créer du lien social, ce lien indispensable pour bien vieillir, mieux vieillir, ensemble, quelques soient vos parcours, vos ressources ou votre lieu de vie.

L'ONPA, c'est aussi une centaine de Bénévoles, formés, pour vous appeler, vous rendre visite, vous aider à sortir de chez vous, vous accompagner, rompre l'isolement, garder une fenêtre ouverte sur la vie.

La Ville de Nancy innovait en 1971 en créant l'ONPA, une structure pour promouvoir les notions de prévention, santé, information, formation, entraide, au service des « personnes âgées ».

Ces dernières ne sont plus les mêmes en 2022 ? l'ONPA s'est adapté, vous accueillant dès 55 ans.

Le «DEMAIN» dont il était question lors du colloque-anniversaire est fait de nos expériences d'hier et de nos vies d'aujourd'hui.

Venez rejoindre l'ONPA, car DEMAIN,
vous le ferez avec nous !

Françoise PIERRON-MATHEVET
Présidente de l'ONPA

Direction de la publication : Radia DJEBIR • Rédaction / Coordination : Edith DUCHAUD • Conception et réalisation graphique : CBo Design • Droits photo : Vincent ZOBLER / ONPA / 123RF • Impression : Imprimerie THORAX • 6000 exemplaires • Remerciements : partenaires, animateurs et bénévoles qui contribuent au succès de ce programme d'activités. • Juillet 2022

L'ONPA...

...en quelques mots

NOTRE ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE A POUR BUT DE PROMOUVOIR LE BIEN VIEILLIR ACTIF EN IMPULSANT UNE DYNAMIQUE GLOBALE DE PRÉVENTION ET D'ACCOMPAGNEMENT DES POPULATIONS.

Activités sportives dynamiques ou adaptées, Ateliers culturels et loisirs créatifs, Conférences et apprentissages... Tout un programme qui favorise une bonne santé pour tous les seniors, en fonction des capacités et des potentialités de chacun !

Sorties et séjours, rencontres conviviales, bénévolat... L'heure est au bien-être, à la découverte, aux échanges, à la solidarité, à la vie !

SOMMAIRE

EN ORANGE : les nouvelles activités

NOUVEAU 2022/23

5	**INFORMATIONS PRATIQUES**
6	**AGENDA**
7	**SORTIES et SÉJOURS**
8/9	**BIEN-ÊTRE :** Mieux être • Yoga • Atelier équilibre • Sophrologie • Phytothérapie et aromathérapie
10>15	**ACTIVITÉS PHYSIQUES :** Pilates • Tai Chi • Qi Gong • Stretching • Gym douce ou Gym d'entretien Gym dynamique • Zumba • Self défense • Aquagym adaptée • Tennis de table Badminton • Danse de salon • Les Balad'âge • Marche nordique
16>19	**CULTURE et INFORMATION :** Petits déjeuners seniors de Marie Noëlle • Conférences culturelles • Promenades urbaines historiques • Circuit pédestre «Arts nouveaux» • Quand les arts et la culture s'invitent chez vous • Création de son blason • Discussion-échange • Formation aux gestes qui sauvent (GQS) • Conférence généalogie • Décrypt'Art
20	**LANGUES :** Anglais • Italien
21>23	**ART ET CRÉATION :** Peinture chinoise • Club Photo • Peintures • Dessin • Cuisiner, simple et bon • Chorale Couture • Café théâtre • Plume en liberté • L'atelier d'Hélène • Club plaisir de lire
24/25	**LOISIRS :** Généalogie • Tarot • Scrabble • Bridge • Jeux d'entrainement à la mémoire Découverte de jeux de société • Pétanque • Découvrir les jeux en ligne
26	**MULTIMÉDIA :** Stage Informatique (Smartphone/Tablettes) • Stages complémentaires
27>32	**SOLIDARITÉ :** • Le réseau des Seniors Volontaires • L'ONPA près de chez vous • Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Nancy • Les Foyers Clubs
33	**AVANTAGES de la CARTE ONPA** Mutuelle de Groupe • Billetteries partenaires
34>35	**PLAN**

INFORMATIONS PRATIQUES

QUI PEUT ADHÉRER À L'ASSOCIATION ?

Toute personne **âgée de plus de 55 ans**, ainsi que toute personne majeure en situation de handicap, **résidant sur le département 54.**

MONTANT DE LA COTISATION DE L'ANNÉE (SCOLAIRE) 2022/2023 :

15€ pour les résidents de Nancy

18€ pour les résidents hors Nancy

La carte d'adhérent est valable du 1er septembre 2022 au 31 juin 2023.

L'adhésion à l'association n'est pas remboursable.

TARIFICATION SOCIALE

Nous proposons une tarification sociale **(tarif 1)** pour les personnes non imposables, sur présentation de votre attestation d'impôts. Le montant de la déduction **(tarif 1)** est indiqué sur ce catalogue pour les **activités ayant un coût de plus de 70 €.**

PAIEMENT ET REMBOURSEMENT

Paiement par chèque, espèces ou carte bancaire

- Facilités de paiement pour les activités au-delà de 60 €. Chèques Vacances acceptés pour les voyages ou séjours.
- Le remboursement d'une activité est conditionné par la présentation d'un certificat médical ou d'un bulletin d'hospitalisation. Le remboursement sera calculé au pro-rata de la date du justificatif, **mais avec une déduction forfaitaire de 15€ correspondant aux frais de gestion.**

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h45

FERMETURES DE L'ONPA : Du lundi 26 déc. 2022 au dim. 1er janvier 2023. Vendredi 19 mai 2023

QUAND ET COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ?

Inscriptions aux activités du catalogue 2022/2023 : A partir du lundi 22 août 2022.

Les activités débuteront le lundi 12 sept. 2022.

- Il est possible, s'il reste des places, de s'inscrire en cours d'année.
- Il est possible de s'inscrire au trimestre pour les activités physiques.
- Sauf exception, nos activités se déroulent hors vacances scolaires.

NOUS CONTACTER / TÉL : 03.83.32.05.40

Office Nancéien des Personnes Agées
105 rue Saint Georges • 54000 NANCY
Mail : contact@onpa.fr • **Site web :** www.onpa.fr
Accès : TRAM Ligne 1 Arrêt «Cathédrale» ou «Division de Fer»

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ

- Nous vous tenons informés régulièrement par courrier, par courriel ou sms de nos actualités, ou sur notre site Internet **www.onpa.fr.**
- Pensez à nous communiquer vos coordonnées en cas de changement.

AGENDA

RÉUNION D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Réunion animée par Radia DJEBIR, Directrice de l'ONPA et Michaël MALVEAU, animateur.

Présentation de l'association et des activités de l'ONPA

- **Mardi 20 sept. 2022 de 10h à 11h30**
  Salle Suzanne GRILLIAT • ONPA

RÉUNIONS D'INFORMATIONS « SORTIES ET SÉJOURS »

Animées par Marie-Noëlle BAJOLET, Vice-Présidente et Edith DUCHAUD, Coordinatrice.

- **Mardi 15 novembre 2022 de 10h à 12h**
- **Mardi 13 juin 2023 de 10h à 12h**
  Foyer Club Saint Nicolas :
  58/60 rue Saint Nicolas à Nancy

LES MARCHÉS SOLIDAIRES

Réalisés par les bénévoles du Réseau des Seniors Volontaires.

Ces marchés proposent la vente de vitraux, objets de décoration et gourmandises, réalisés par les bénévoles tout au long de l'année dans nos « ateliers solidaires ». Depuis 2014, les bénéfices sont destinés à différentes actions intergénérationnelles.

- **Jeudi 24 et vendredi 25 novembre 2022**
- **Jeudi 11 et vendredi 12 mai 2023**
  Hall d'accueil • ONPA

JOURNÉE « RÉSEAU DES SENIORS VOLONTAIRES »

Les membres du réseau sont réunis en séance plénière, pour faire le point sur leurs actions :

- **Lundi 17 octobre 2022 :** accueil des nouveaux bénévoles par les anciens
- **En juillet 2023 :** repas en commun avec les bénévoles actifs de l'association
- **Des formations et des rencontres** avec des acteurs solidaires du département sont proposées pour accompagner au mieux les bénévoles. Tentez l'aventure « bénévolat » au sein de notre maison.

APRÈS-MIDI DANSANT

A l'approche des fêtes de fin d'année, nous vous proposons de nous retrouver pour un après-midi dansant avec Wilfrid aux platines.

- **Mercredi 14 déc. 2022 de 14h à 17h**
  Salle Chepfer à l'Hôtel de Ville de Nancy

8 € (inscription OBLIGATOIRE avec règlement à l'accueil de l'ONPA)

LES « MARDIS DE L'INFO-SENIORS »

Un programme éclectique et gratuit autour des droits des seniors : une présentation des aides et dispositifs pour les seniors, des rencontres avec les professionnels du champ de l'habitat, de la prévention, de la santé… . Un programme complet sur l'année vous est proposé à l'accueil.

SORTIES ET SÉJOURS

Avec Marie-Noëlle BAJOLET

Vous êtes toujours aussi nombreux à apprécier nos sorties qui se déclinent en 3 formules :

1 LES MARDIS EN DEMI-JOURNÉE

- Sorties culturelles ou thématiques dans la proche région avec goûter.

2 LES JEUDIS TOUTE LA JOURNÉE

- Visites touristiques dans toute la Lorraine et au-delà.

3 LES DIMANCHES EN FÊTE

- Pour partager un déjeuner dominical dans un cadre toujours agréable et touristique.

NOUS ORGANISONS ÉGALEMENT DEUX SÉJOURS PAR AN :

EN MAI

- **Séjour de 8 jours** en partenariat avec l'ANCV, de type plutôt calme, dans une structure d'hébergement adaptée aux seniors.

EN SEPTEMBRE

- **Séjour de 10 jours** sans participation ANCV, de type dynamique, avec nombreuses excursions, nécessitant une bonne condition physique.

Les sorties et séjours sont détaillés dans le livret spécial édité deux fois par an :

> pour la période d'octobre à décembre.

> pour la période de février à juin.

Disponible à l'accueil de l'ONPA ou en ligne sur notre site Internet : **www.onpa.fr**

FICHES DÉTAILLÉES À L'ACCUEIL DE L'ONPA

BIEN-ÊTRE

MIEUX-ÊTRE *Avec Cathy FONT*

Mobilisation articulaire et musculaire du corps à travers des gestes doux, de respiration et relaxation en fin de séance.

Les lundis de 10h30 à 11h30
(hors vacances scolaires)

Les vendredis de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15 (hors vacances scolaires)

> Du lundi 12 septembre 2022 au 26 juin 2023

> Du vendredi 16 septembre 2022 au 30 juin 2023

L'année / Tarif 1 : 119 € • Tarif 2 : 125 €
Salle Suzanne Grilliat • ONPA

YOGA *Avec Angela PELLEGRINO*

La pratique du Yoga associant les traditionnelles postures de Hata-yoga aux techniques de contrôle de la respiration, aux visualisations et à la relaxation, favorise l'équilibre, la vitalité de l'individu sur le plan physique, énergétique.

Les cours sont accessibles à tous, chacun pratiquant selon ses possibilités et adaptations possibles.

Pour cette pratique et pour plus de sécurité se munir de chaussettes antidérapantes.

Les jeudis de 10h à 11h
(hors vacances scolaires)

> Du 22 septembre au 8 décembre 2022

42 € la session > Foyer Maraé • NANCY

ATELIER ÉQUILIBRE *Avec Jean CUNY*

Avec l'âge, le risque de chute augmente entrainant souvent une perte de confiance en soi et une diminution de la mobilité. Les séances proposent différents exercices pour prévenir la perte d'équilibre. Vous apprendrez à vous déplacer en confiance, à utiliser les bons gestes pour vous baisser et vous relever en toute sécurité.

> Conférence par le Docteur Séverine MAIAUX le **jeudi 22 septembre 2022 à 14h30 au Foyer MARAE** (103 rue Saint Georges • Nancy), ce qui vous permettra de vous inscrire auprès de Jean qui vous fixera un rendez-vous pour le test d'entrée sur l'atelier **Inscription obligatoire à l'accueil de l'ONPA**

Les jeudis de 14h30 à 15h30

52 € l'atelier (test + 10 séances)
> Foyer Maraé • NANCY

SOPHROLOGIE

Avec Sandrine CLERC

La sophrologie est une technique qui s'occupe autant du corps que de l'esprit. Technique simple qui associe la respiration, des mouvements doux du corps et des visualisations. Accessible à tous, elle permet de prendre conscience du potentiel de chacun pour gérer stress, angoisses, mieux dormir...
Elle apporte la zénitude.

Les jeudis de 9h à 10h
ou de 10h à 11h ou de 11h à 12h

(hors vacances scolaires)

> Du 15 septembre 2022 au 29 juin 2023

L'année / Tarif 1 : 119 € • Tarif 2 : 125 €
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA
• Limité à 12 personnes

PHYTOTHERAPIE ET AROMATHERAPIE

Avec Nathalie BIEBER

Pour soulager vos maux du quotidien, vous voulez éviter les médicaments de synthèse et vous tourner vers une médecine plus naturelle ? Le pouvoir thérapeutique des plantes peut aider toute la famille. Mais les possibilités sont multiples et vous vous y perdez... Comment vous y retrouver entre aromathérapie et phytothérapie ? Nathalie vous conseillera sur les plantes et les huiles essentielles afin que vous puissiez profiter un maximum de leurs bienfaits.

Les mardis de 10h à 11h

(hors vacances scolaires)

> Les 11, 18 octobre, 15, 22 et 29 novembre 2022 ou les 9, 16, 23, 30 mai et 6 juin 2023

NOUVEAU 2022/23

25 € la session de 5 séances
> Salle de billard • ONPA
• Limité à 12 personnes

ACTIVITÉS PHYSIQUES

> Du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023 • (hors vacances scolaires)

Tarif d'une activité physique à l'année / Tarif 1 : 119 € • Tarif 2 : 125 €

La présentation d'une attestation médicale de moins de 3 mois est obligatoire pour toute inscription à une activité physique. **Nous vous demandons de venir avec votre propre tapis.**

PILATES *Avec Eric DIDIER*

Activité physique qui permet le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Jour	Horaire	Lieu
Lundi	10h > 11h	Salle Didion
Lundi	11h > 12h	Salle Didion
Lundi	14h30 > 15h30	ONPA
Lundi	15h30 > 16h30	ONPA
Jeudi	10h > 11h	Salle Didion
Jeudi	11h15 > 12h15	Salle Didion
Vendredi	14h > 15h	Salle Didion

TAI CHI *Avec Jean Michel BIEBER*

NOUVEAU 2022/23

Art martial chinois doux qui assouplit les muscles et les tendons permettant ainsi de libérer les acticulations.

Jour	Horaire	Lieu
Mardi	13h45 > 14h45 (débutants)	Salle Didion
Mardi	14h55 > 15h55 (avancés)	Salle Didion

QI GONG *Avec Nathalie BIEBER*

Gymnastique énergétique chinoise qui associe mouvements lents et exercices respiratoires, renforçant les différentes parties du corps et stimulant la concentration et la mémorisation.

Niveau	Jour	Horaire	Lieu
Anciens	Lundi	9h > 10h	ONPA
Anciens	Lundi	10h10 > 11h10	ONPA
Nouveaux	Lundi	11h15 > 12h15	ONPA
Anciens	Vendredi	9h > 10h	ONPA
Anciens	Vendredi	10h10 > 11h10	ONPA
Nouveaux	Vendredi	11h15 > 12h15	ONPA

STRETCHING *Avec Eric DIDIER* • Gymnastique de renforcement basée sur les étirements.

Jour	Horaire	Lieu
Jeudi	9h > 10h	Salle Didion

ACTIVITÉS PHYSIQUES

La présentation d'une attestation médicale de moins de 3 mois est obligatoire pour toute inscription à une activité physique. **Nous vous demandons de venir avec votre propre tapis.**

GYM DOUCE OU GYM D'ENTRETIEN

Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir les articulations et renforcer le corps.

Activité	Animateur/trice	Jour	Horaire	Lieu
GYM DOUCE	Cathy FONT	Mercredi	15h45 > 16h45	ONPA
GYM DOUCE	Jean CUNY	Lundi	9h15 > 10h15	Maison Sittler
GYM DOUCE	Jean CUNY	Lundi	11h > 12h	Salle Gabriel Mouilleron
GYM D'ENTRETIEN	Jonas CHEVET	Mardi	9h > 10h	Salle Didion
GYM D'ENTRETIEN	Michel RAMPON	Jeudi	9h > 10h	Gymnase Poincaré
GYM D'ENTRETIEN	Michel RAMPON	Jeudi	10h15 > 11h15	Gymnase Poincaré

NOUVEAU 2022/23

GYM DYNAMIQUE *Avec Cathy FONT*

Séance composée d'exercices de cardio, renforcement musculaire et étirement général du corps.

Jour	Horaire	Lieu
Mercredi	14h30 > 15h30	ONPA

ZUMBA *Avec Valérie PETIT*

Sur de la musique entraînante, exercices de cardio et d'équilibre.

Jour	Horaire	Lieu
Jeudi	15h > 16h	Gymnase Capello

SELF-DÉFENSE *Avec Bruno de LUCA*

La pratique du Self-Défense a pour but d'apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toutes situations potentielles, avec ou sans arme, afin qu'en cas d'agression, la réponse soit de l'ordre du réflexe spontané. L'esprit de ce sport est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi.

Les jeudis de 10h à 11h > Du 15 septembre 2022 au 29 juin 2022

Les jeudis de 9h à 10h
(hors vacances scolaires)
> Du 29 septembre au 15 décembre 2022
> Du 5 janvier au 23 mars 2023
> Du 30 mars au 22 juin 2023

L'année :
Tarif 1 : 119 €
Tarif 2 : 125 €
> Salle Gérard Cuny ONPA

42€ la session de 10 séances

AQUAGYM ADAPTÉE *Avec la Métropole du Grand Nancy*

Pratiquée en piscine, cette discipline vous séduira d'abord par la sensation du massage de l'eau sur votre corps et le fait que celui-ci ne pèse plus qu'un tiers de son poids. Les muscles, confrontés à la résistance de l'eau vont travailler plus, sans que l'effort fourni ne soit ressenti trop intensément. On ne le sent pas directement, pourtant le corps se muscle plus vite. Les résultats sont visibles très rapidement. L'eau qui entoure le corps permet d'amortir les mouvements et réduit quasiment à zéro le risque de blessures. Ce qui en fait une activité très motivante.

Les vendredis de 16h15 à 17h (hors vacances scolaires)
- **L'accès à la piscine peut se faire 15 minutes avant le cours.**
- **Inscription à la Piscine du Lido**
- **Début des cours : 5 septembre 2022**

Tarif
(révisable au 01/09/2023)
Carte d'accès à la piscine :
(tarif révisable au 01/09/2023)
> **Piscine du Lido**
Rue Virginie Mauvais
54510 TOMBLAINE

TENNIS DE TABLE *Avec Nicolas VOIRAND*

« Pour rester jeune, jouer au tennis de table ». Ce sport est un excellent moyen de faire travailler votre mémoire, votre rythme cardiaque et vos capacités cognitives. Tout cela dans un esprit d'équipe et de convivialité.

Les vendredis de 14h à 15h (hors vacances scolaires)
> Du 16 septembre 2022 au 30 juin 2023

L'ANNÉE
Tarif 1 : 119 €
Tarif 2 : 125 €
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA

ACTIVITÉS PHYSIQUES

La présentation d'une attestation médicale de moins de 3 mois est obligatoire pour toute inscription à une activité physique. **Nous vous demandons de venir avec votre propre tapis.**

BADMINTON

Encadré par Julien EMPORTE

Tout le monde peut jouer au Badminton ! il suffit de prendre avec soi une raquette, un volant, une tenue de sport adaptée, une bouteille d'eau et le tour est joué. Le «Bad Seniors» repose sur plusieurs valeurs comme partager un moment de convivialité, de rencontre et d'échanges. Les animations proposées sont centrées sur la technique (les gestes et postures...) afin de mieux appréhender la pratique et surtout être prêt à jouer et/ou affronter n'importe qui. Mais, le plus important, reste tout de même de passer un agréable moment.

Les lundis de 9h à 10h et de 10h à 11h (hors vacances scolaires)
> Du 19 septembre 2022 au 26 juin 2023

Tarif 1 : 119 €
Tarif 2 : 125 €
(matériel fourni)
> Gymnase Poincaré (Petite salle)
• Limité à 8 personnes

Les lundis de 11h à 12h (hors vacances scolaires)
> 1ère session : 19 et 26 septembre • 3, 10 et 17 octobre 7, 14, 21 et 28 novembre • 5 décembre 2022
> 2ème session : 27 février • 6, 13, 20 et 27 mars • 3 avril 15 et 22 mai • 5 et 12 juin 2023

42 € la session
> Gymnase Poincaré (Petite salle)
• Limité à 8 personnes

DANSE DE SALON

Avec Wilfried MARGERIT

Dans une ambiance détendue et conviviale, nous vous invitons à découvrir ou perfectionner les Danses de Couples comme les Danses de Salon (Cha cha Cha, Tango, Valse, Paso-Doble) et le Rock'n'Roll, mais aussi les Danses Solo (Madison, Charleston, danse de l'été comme Jérusalema, etc...). Que vous soyez seul(e) ou accompagné(e) et peu importe votre niveau, n'hésitez pas à venir nous retrouver. Il y a toujours plein d'occasions où nous pouvons danser. Avec cette activité, vous n'aurez plus aucune réticence à rejoindre la piste de danse, et vous virevolterez en couple ou seul au son de la musique, car les pas n'auront plus de secrets pour vous.

Les vendredis (hors vacances scolaires)
> Du 16 septembre 2022 au 30 juin 2023

De 9h15 à 10h15 (débutants)
De 10h15 à 11h15 (avancés)

L'ANNÉE
Tarif 1 : 119 €
Tarif 2 : 125 €
> Salle Didion NANCY

LES BALAD'AGES

3 € la balade
> Rendez-vous à l'ONPA

Marche douce d'1 h 30 pour renouer progressivement avec la pratique de la marche, **sauf mauvaises conditions météorologiques et hors vacances scolaires.**

Les mardis de 10h15 à 11h45 *Encadrées par Jonas CHEVET* NOUVEAU 2022/23

> Du 13 septembre au 29 novembre 2022
> Du 14 mars au 27 juin 2023

Les vendredis de 15h15 à 16h45 *Encadrées par Nicolas VOIRAND*

> Du 16 septembre au 25 novembre 2022
> Du 17 mars au 30 juin 2023

MARCHE NORDIQUE

Avec Jonas CHEVET

3 € la marche

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. **Pour pratiquer ce sport, il faut vous équiper de bonnes chaussures de marche, d'une bouteille d'eau et bien entendu de bâtons.**

Les Jeudis de 9h à 10h
(hors vacances scolaires)

> Du 15 septembre au 24 novembre 2022
> Du 16 mars au 29 juin 2023

DÉPART :
15/09/2022 : ONPA
22/09/2022 : Jet d'eau de la Pépinière
29/09/2022 : Parking Auchan drive Sapinière Laxou
06/10/2022 : Piscine du Lido à Tomblaine
13/10/2022 : Grand Sauvoy à Maxéville
20/10/2022 : Parking Intermarché Boulevard de l'Europe à Laxou
10/11/2022 : ONPA
17/11/2022 : Jet d'eau de la Pépinière
24/11/2022 : Parking Auchan drive Sapinière Laxou

CULTURE ET INFORMATIONS

PETITS-DÉJEUNERS SENIORS

Avec Marie Noëlle BAJOLET

Un invité, un petit déjeuner et un thème différent par mois, pour découvrir et échanger sur des thèmes aussi variés que la culture, l'artisanat local, le patrimoine, les conseils pour prendre soin de vous... Programme disponible à l'accueil ou sur www.onpa.fr.

Les mardis de 9h30 à 11h30 :

> 18 octobre 2022 : Les grandes lignes du Pacte Vert européen par Laurent WATRIN Conseiller Métropolitain

> 8 novembre 2022 : Les aides de l'ONAC aux personnes âgées par Alain PEROLLO Directeur de l'ONAC 54

> 6 décembre 2022 : Crédit d'impôts et emplois à domicile par Coralie CZUBAK animatrice région Grand Est • Particulier-emploi

> 7 février, 7 mars, 4 avril, 6 juin 2023 (thèmes donnés au trimestre)

5 €
le Petit Déjeuner
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA

- Inscription obligatoire avant le vendredi précédent avec règlement à l'accueil
- Limité à 20 personnes.

CONFÉRENCES CULTURELLES

Avec Christophe RODERMANN

Nous poursuivons nos promenades virtuelles passionnées à la rencontre d'artistes qui ont façonné l'histoire de l'art : regards croisés, clefs d'observation et de compréhension permettront à chacune et chacun de goûter encore davantage au plaisir des œuvres d'art.

Les mardis de 13h45 à 14h45 ou de 15h à 16h

> 11 octobre 2022 : Promenades impressionnistes, volume 1

> 15 novembre 2022 : Promenades impressionnistes, volume 2

> 06 décembre 2022 : L'Art et le Pouvoir, Volume 1

> 17 janvier, 7 février, 14 mars, 4 avril, 16 mai, 13 juin 2023 (thèmes donnés au trimestre)

7 € la conférence
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA

- Inscription obligatoire avec réglement à l'accueil
- Limité à 20 personnes

PROMENADES URBAINES HISTORIQUES

Avec Daniel DA PONTE

Les mercredis de 9h30 à 11h :

> 12 octobre 2022 ou 22 Mars 2023 : le cimetière de Préville

5 € la promenade • RDV devant l'entrée

- Inscription obligatoire > règlement à l'accueil
- Limité à 25 personnes

CIRCUIT PÉDESTRE « ARTS NOUVEAUX »

Avec l'Office de Tourisme « Destination Nancy »

De la place Stanislas à la Place Maginot, la promenade explore les lieux de la vie économique autour de 1900 : commerces, banques et autres édifices qui reflètent le dynamisme artistique de la ville. L'École de Nancy a su mettre à profit les progrès technologiques, l'excellence des arts décoratifs et de l'artisanat pour imprimer dans la pierre, le métal, le verre et le bois, l'esprit d'entreprise qui caractérise alors la bourgeoisie d'affaires. Vous terminerez ce circuit par un goûter à la brasserie l'Excelsior (boisson chaude, un jus de fruit et une collation au choix).

Les vendredis de 14h30 à 16h > 14 octobre 2022 ou 17 mars 2023
les mercredis de 14h30 à 16h > 16 novembre 2022 ou 10 mai 2023

9 €
le circuit pédestre

- Inscription obligatoire
  > règlement à l'accueil de l'ONPA
- Goûter compris
- RDV devant l'Office du Tourisme
- Limité à 25 personnes

QUAND LES ARTS ET LA CULTURE S'INVITENT CHEZ VOUS

Avec Michaël MALVEAU

Venir découvrir ou redécouvrir des régions, des anciennes civilisations, des monuments et les multiples traces qu'ils nous ont léguées.

Les lundis de 14h à 16h

> 19 septembre 2022 : la Lorraine
> 3 ou 17 octobre 2022 : la Mésopotamie
> 7 ou 21 novembre 2022 : la Grèce Antique
> 5 décembre 2022 : les Grandes Inventions
> 9 ou 23 janvier, 6 ou 27 février, 6 ou 20 mars, 3 avril, 15 mai, 5 ou 19 juin 2023 (thèmes donnés au trimestre)

5 € la séance
> Salle Multimédia ONPA

- Inscription obligatoire
  > règlement à l'accueil
- Limité à 12 personnes

CULTURE ET INFORMATIONS

CRÉATION DE SON BLASON

Avec Daniel DA PONTE

NOUVEAU 2022/23

Ce stage constitue une véritable aide individuelle à la création de son blason. Après une présentation de l'origine, des symboles, des couleurs et les différentes règles de l'héraldique, les amateurs sont invités à créer leur blason.

Le mercredi de 9h30 à 11h30 > 16 novembre 2022 ou 5 avril 2023

5 € le stage
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA
• Limité à 15 personnes

DISCUSSION-ECHANGE

Avec Michèle MARTIN

NOUVEAU 2022/23

Événements, faits divers en Lorraine au siècle dernier : de 1905 à 2000, 7 à 9 événements que l'on oublie parfois, Michèle y ajoute une anecdote qui rend le fait plus croustillant. De Buffalo Bill à Michel Platini, chacun a pu assister, ou ses parents ont racontés ces grands événements. Vous pourrez échanger entre vous ces « petites histoires » du passé.

Les Mardis de 14h30 à 16h > 25 octobre 2022 ou 14 février 2023

5€ la conférence
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA
• Inscription obligatoire
> règlement à l'accueil
• Limité à 20 personnes

FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT (GQS)

NOUVEAU 2022/23

Avec l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers

Les formations « gestes qui sauvent » vous permettent de vous initier aux gestes de premiers secours. Leurs objectifs : empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours. Reconnue par l'État, ces formations GQS permettent à chacun de connaitre les gestes à pratiquer lors d'accidents de la vie quotidienne. A la fin de la séance, une attestation vous sera remise.

Les mardis de 9h30 à 11h30 > 21 mars ou 30 mai 2023

23€ la formation
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA
• Limité à 15 personnes

CONFÉRENCES GÉNÉALOGIE *Avec Daniel DA PONTE*

Le mardi 7 mars de 14h30 à 15h30 : :
A chacun ses armoiries, les couleurs de l'Europe

5 € la conférence
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA
• Inscription obligatoire > règlement à l'accueil
• Limité à 20 personnes

DÉCRYPT'ART *Avec Christophe RODERMANN*

La salle Grilliat de l'ONPA devient notre laboratoire, l'espace d'un temps, pour décrypter une œuvre d'art : explorations visuelles, mises en relation musicales et littéraires, dévoileront de nouvelles histoires.

Les mardis de 13h45 à 14h45 ou de 15h à 16h
> 18 octobre 2022 : Les Nymphéas de Monet
> 22 novembre 2022 : Les Raboteurs de parquet de Gustave Caillebotte
> 13 décembre 2022 : Jean-François Millet, l'art et l'agriculture
> 24 janvier, 28 février, 21 mars, 11 avril, 23 mai, 20 juin 2023 (thèmes donnés au trimestre)

7 € la conférence
• Salle Suzanne Grilliat • ONPA
• Inscription obligatoire
> règlement à l'accueil
• Limité à 20 personnes

LANGUES

Tarif d'un cours annuel :
Tarif 1 : 88 €
Tarif 2 : 93 €
> Salle de billard • ONPA
• Limité à 12 personnes

Du 12 septembre 2022
au 30 juin 2023
(hors vacances scolaires)

Activité	Animateur	Jour	Horaire
Anglais pre-intermediate	Marie Christine JACQUET	lundi	14h30 > 15h30
Anglais advanced	Marie Christine JACQUET	lundi	15h30 > 16h30
Anglais grands débutants	Marie Christine JACQUET	mardi	14h30 > 15h30
Anglais débutants 2	Marie Christine JACQUET	mardi	15h30 > 16h30
Anglais débutant 3	Marie Christine JACQUET	jeudi	14h30 > 15h30
Anglais intermediate	Marie Christine JACQUET	jeudi	15h30 > 16h30
Italien grands débutants	Carla GUGLIELMIN	mercredi	9h > 10h
Italien débutants	Carla GUGLIELMIN	mercredi	10h15 > 11h15
Italien moyen	Carla GUGLELMIN	mercredi	11h30 > 12h30
Italien conversation débutant/moyen	Carla GUGLIELMIN	vendredi	9h > 10h
Italien intermédiaire	Carla GUGLIELMIN	vendredi	10h15 > 11h15
Italien conversation	Carla GUGLIELMIN	vendredi	11h30 > 12h30

ARTS ET CRÉATIONS

PEINTURE CHINOISE OU JAPONAISE

NOUVEAU 2022/23

Avec Isabelle MOINE

Sur du papier de riz ou de calligraphie, vous apprendrez à peindre avec de l'encre et un pinceau chinois. Vous découvrirez une peinture intuitive, une peinture plus détaillée, plus délicate et une peinture monochrome au lavis.

Les jeudis de 9h à 12h

> Les 13, 20 février 2023 et 17, 24 avril 2023

45 € le stage > Espace créatif • ONPA

CLUB PHOTO DE L'ONPA

Avec Didier LETSCHER et Jean-Pierre POINSIGNON

Techniques de prises de vue, retouches et tirages.

Les jeudis de 14h15 à 16h45

(hors vacances scolaires)

> Du 15 septembre 2022 au 29 juin 2023

50 € l'année • > Salle Multimédia • ONPA
(pas de photos et d'impressions personnelles)

PEINTURES

Avec Isabelle MOINE

Cours de peinture multitechniques : peinture à l'huile (sans solvants et sans odeurs), peinture acrylique, pastels, aquarelle et encre. Évolution progressive de la technique à travers des sujets et des niveaux de difficultés variées.

Les jeudis de 9h à 12h (hors vacances scolaires)

> Du 15 septembre 2022 au 29 juin 2023

L'année / Tarif 1 : 185 € • Tarif 2 : 195 €
> Espace créatif • ONPA • Matériel peinture et médium fournis • Toiles et pinceaux à la charge de l'adhérent

DESSIN

Avec Yann HOVADIK

Le cours est constitué d'une suite d'exercices au crayon, au fusain, peinture à l'huile ou aquarelle abordant les différentes problématiques de la représentation.

Les lundis de 14h à 16h45

(hors vacances scolaires)

> Du 12 septembre 2022 au 26 juin 2023

L'année / Tarif 1 : 167 € • Tarif 2 : 175 €
> Espace créatif • ONPA • (Matériel non fourni)

ARTS ET CRÉATIONS

CUISINER, SIMPLE ET BON

Ouvrir une boite vous semble plus facile que de cuisiner un plat de pâtes ? Cet atelier vous donnera le plaisir de cuisiner « simple et bon » avec des produits de saison.

Une matinée consacrée à la découverte culinaire, avec le bénéfice de conseils nutritionnels, pour être en bonne santé tout en se faisant plaisir.

Le repas est ensuite partagé en fin d'atelier.

Une par mois d'octobre à juin et pendant les vacances scolaires, vous découvrirez l'art de la cuisine et de la bonne humeur avec notre bénévole, Marc TROUILLOT.

10 € le menu • > Salle Multimédia • ONPA

- Inscription OBLIGATOIRE à l'accueil de l'ONPA une semaine avant.
- Limité à 6 personnes

CHORALE

Avec Stéphane THEREL

Vous aimez chanter ? Cette activité est pour vous ! Elle ne demande aucune connaissance particulière. Des représentations peuvent avoir lieu dans différents établissements en cours d'année.

Les lundis de 13h45 à 15h15

(hors vacances scolaires)

> Du 12 septembre 2022 au 26 juin 2023

L'année / Tarif 1 : 71 € • Tarif 2 : 75 €

> Salle Didion (rue Didion)

COUTURE

Avec Clémence GUEIB

Les mercredis de 9h à 11h

(hors vacances scolaires)

> Du 12 septembre 2022 au 26 juin 2023

L'année / Tarif 1 : 199 € • Tarif 2 : 240 €

(possibilité de paiement au trimestre)

> Espace créatif • ONPA

ATTENTION : les cours de couture de Madame DELEAU sont complets.

CAFÉ THÉÂTRE

NOUVEAU 2022/23

Avec Françoise ROBIN

Avec cette nouvelle activité, nous vous proposons de faire des découvertes, avec Françoise, à l'aide de textes d'auteurs amusants, d'approches de jeux en groupes, en duos ou solos dans la bonne humeur et la bienveillance, et l'apprentissage de techniques vocales faciles, etc...

Les jeudis de 14h à 16h

(hors vacances scolaires)

> Du 6 octobre 2022 au 22 juin 2023

L'année : 50 €

> Salle Didion (rue Didion)

L'ATELIER D'HÉLÈNE

Avec Hélène GIRARD

Bricoler, papoter, créer, échanger dans cet espace dédié avant tout au partage de moments conviviaux.

Les mardis de 14h à 16h45

(hors vacances scolaires)

> Du 13 septembre 2022 au 27 juin 2023

15 € l'année > Espace créatif • ONPA

PLUMES EN LIBERTE

NOUVEAU 2022/23

Avec Paule Mahyer

Vous aimez écrire et vous voulez partager vos textes ? Venez rejoindre Paule qui vous propose d'écrire un texte sur un thème défini que vous partagerez ensuite avec les autres participants. L'inscription se fait à la séance

Les mardis de 14h30 à 16h30

> Les 27 septembre, 29 novembre, 6 décembre 2022 et les 24 janvier, 28 février, 28 mars, 11 avril, 23 mai, 20 juin 2023

2 € la séance > Salle Multimédia • ONPA

- Inscription une semaine avant la séance
- Limité à 10 personnes

CLUB PLAISIR DE LIRE

Avec André LEPAGE et Raymond ANDRE

Une fois par mois, partagez votre plaisir de la lecture autour d'un ou deux livres sélectionnés par le groupe.

Les jeudis de 14h15 à 16h30

> Les 15 septembre, 6 octobre, 10 novembre, 1er décembre 2022 et les 5 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai, 1er juin 2023

10 € l'année > Salle Gérard Cuny • ONPA

LOISIRS

GÉNÉALOGIE *Avec Daniel DA PONTE*

10 € l'année
> Salle Suzanne Grilliat • ONPA

Apprentissage des techniques de recherche pour redonner vie à l'histoire de sa famille.

Les mercredis de 10h à 12h

> Les 28 septembre, 5 et 19 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre 2022 et les 11 et 25 janvier, 8 février, 1er, 15 et 29 mars, 12 avril, 3 et 17 et 31 mai, 7 et 21 juin 2023

JEUX

Activité	Animateur	Jour	Horaire	Lieu	Tarif
TAROT	Gérard KOEBERLE	Mercredi : Du 14/09/2022 au 28/06/2023	13h30 > 16h45	ONPA	22 €
SCRABBLE	Françoise CHEVALIER	Jeudi : Du 15/09/2022 au 30/06/2023	13h30 > 16h45	ONPA	22 €
TAROT • SCRABBLE		Lundi : Du 12/09/2022 au 26/09/2023	14h > 17h	Salle Amitié Rencontre	22 €
BRIDGE	Jean Louis MARCHAL DOMBRAT	Lundi : Du 12/09/2022 au 26/06/2023	13h45 > 16h45	ONPA	22 €
JEUX D'ENTRAÎNEMENT À LA MÉMOIRE	Michaël MALVEAU	Mardi : Du 13/09/2022 au 27/06/2023	13h45 > 16h45	ONPA	22 €
DÉCOUVERTE DES JEUX DE SOCIÉTÉ	Michaël MALVEAU	Vendredi : Du 16/09/2022 au 30/06/2023	13h45 > 16h45	ONPA	22 €
PÉTANQUE	Roland DARMOIS	Lundi : Du 12/09/2022 au 26/06/2023 Jeudi : Du 15/09/2022 au 29/06/2023	14h > 17h	Terrain de pétanque «Jardin d'eau» ou si mauvais temps Boulodrome rue Mac Mahon à Nancy	**GRATUIT**

SALLE AMITIÉ RENCONTRE : 85 rue du Maréchal Oudinot • NANCY

DÉCOUVRIR LES JEUX EN LIGNE

Avec Michaël MALVEAU

Vous aimez ou vous souhaitez découvrir de nouveaux jeux sur Internet ? Sur le net, il y en a des milliers. Mais où les trouver ? Lesquels choisir ? Grâce à cette activité, vous trouverez les pépites qui vous intéressent tout en participant à une ambiance conviviale et sympathique.

Les lundi de 14h à 16h :

> Les 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2022 et les 16 janvier, 13 mars, 22 mai, 12 juin 2023

GRATUIT

> Salle Multimédia ONPA

- Inscription obligatoire à l'accueil
- Limité à 12 personnes

MULTIMEDIA

Avec SOS Futur

STAGE INFORMATIQUES (SMARTPHONE, TABLETTE)

Vous possédez une tablette ou un smartphone et vous souhaitez apprendre à l'utiliser, ce stage est fait pour vous

Les lundi de 10h30 à 12h (hors vacances scolaires)
> Du lundi 26 septembre au 12 décembre 2022

Le stage de 10 séances : Tarif 1 : 85,50 €
> Cyberespace • ONPA **Tarif 2 : 90 €**
• Limité à 11 personnes

STAGES COMPLÉMENTAIRES

Limité à 11 personnes > Cyberespace • ONPA

Pour compléter votre formation, ces stages d'une, deux ou trois journées vous sont proposés :

STAGES	Horaires	Dates	Tarif
Environnement windows et arborescence (tri des documents)	9h > 11h	mardi 4 et 11 octobre 2022	30 €
Logiciel et mise à jour	9h > 11h	mardi 18 octobre 2022	15 €
Traitement de texte, tableur et diaporama	9h > 11h	mardi 8 et 15 novembre 2022	30 €
Internet	9h > 11h	mardi 22 et 29 novembre 2022	30 €
Communication (email, messageries, réseaux sociaux)	9h – 11h	mardi 17, 24 et 31 janvier 2023	45 €
E-Administration et E-Commerce	9h > 11h	mardi 7, 14 et 21 mars 2023	45 €

SOLIDARITÉ : Le réseau des seniors volontaires

Venez tenter l'aventure Bénévolat à l'ONPA et rejoignez le Réseau des Seniors Volontaires, selon : votre ou vos centres d'intérêts / vos compétences / votre disponibilité

LE RÉSEAU, C'EST :

- une communauté de valeurs avec notre Charte Humanisme, Engagement, Citoyenneté, Transmission et Partage, Solidarité, Respect et Bienveillance dans l'action, Égalité entre les membres.
- Une communauté conviviale :
  > 2 grandes réunions le 13 octobre et un repas en juillet
- Des membres qui sont accompagnés, avec la possibilité de se former !

N'hésitez pas à remplir le formulaire d'engagement disponible à l'accueil de l'ONPA, sur notre site « onpa.fr » ou sur demande à **contact@onpa.net**

BOUQUET DE MISSIONS DISPONIBLES

LES SENIORS s'engagent auprès des seniors

VISITEURS À DOMICILE

Vous rendez une visite de convivialité à domicile, avec possibilité d'accompagnement de promenades, pour des personnes âgées fragiles ou isolées sur Nancy.

> Visite de 2h tous les 15 jours

LIVRAISON DE CULTURE À DOMICILE

Vous rendez visite à des personnes âgées fragiles à leur domicile, pour leur livrer des livres audio/gros caractères de la Médiathèque de Nancy, vous pouvez lire à haute voix ces œuvres.

LES BALADEURS

Vous effectuez de courtes promenades de proximité, au bras de personnes âgées fragiles.

ECOUTANT TÉLÉPHON'ÂGE

Afin de rompre le silence du domicile, vous effectuez des appels téléphoniques auprès des seniors nancéiens de plus de 65 ans (jour et heure fixés par l'abonné concerné).

Nécessité d'être disponible une demi-journée par semaine (les matins de 9h00 à 11h30 ou les après-midis de 14h00 à 16h30), du lundi au vendredi, dans les locaux du CCAS de Nancy.

SOLIDARITÉ : Le réseau des seniors volontaires

RÉFÉRENT DE QUARTIER

Les référents sont des personnes qui s'impliquent régulièrement au sein de leur quartier en participant aux animations diverses destinées aux seniors du quartier (accompagnement de marches, animation de groupes, découverte de jeux culturels, scrabble...). Ils peuvent s'inscrire dans les instances de quartier (atelier de vie de quartier, comité des fêtes...)

ECRIVAIN PUBLIC

L'écrivain apporte son aide ponctuellement pour un souci administratif, un courrier à régler, une procédure administrative complexe ... **dans le plus strict respect de la confidentialité.**

BRIGADE CULTURE ET PARTAGE

Pour les seniors qui souhaitent transmettre ou faire partager un savoir ou une passion à des personnes âgées dans le cadre de rencontres-débat ou de conférences qui se déroulent sur Nancy en lien avec des partenaires (associations, Résidences Autonomie).

Intervention d'une durée de 2h30 environ à raison de 2 actions maximum par mois et 2 minimum par an.

PARTAGE D'EXPÉRIENCES SENIORS

Le groupe assure l'actualisation et la transmission d'informations utiles à destination des personnes âgées (collecte de prospectus pour les services en direction des seniors, affichage...)

Réunions et activités tous les 15 jours.

CONDUCTEUR DE VÉHICULE

Conduite du véhicule de l'ONPA (5 places) de façon ponctuelle, pour accompagner et encadrer les adhérents sur différents événements (sorties culturelles, etc...).

ANIMATEUR ATELIERS ONPA

Animateur bénévole proposant une activité aux adhérents, tout au long de l'année ou de manière ponctuelle :

ex : couture, généalogie, culture, passion, jardinage ...

PRÉPARATION À LA RETRAITE

Les bénévoles de ce groupe proposent des témoignages basés sur l'expérience du « passage » à la retraite.
Ils ont pour but de présenter de manière concrète, différents vécus à l'occasion de formations et ateliers organisés par les entreprises pour de futurs retraités.

PLAN CLIMATIQUE, PANDÉMIEE

Fichier de volontaires qui peuvent être mobilisés pour la prévention des risques climatiques (aide ponctuelle en cas de canicule ou de grand froid) ou biologiques (pandémie du covid).

LES SENIORS s'engagent auprès des jeunes générations

ACTIONS PJJ (PROTECTION JUDICIAIRE DE LA JEUNESSE)

Tous les ans, mise en place de projets intergénérationnels qui réunissent les seniors de l'ONPA et des jeunes de l'UEAJ (Unité Éducative d'Activités de Jour) autour de thématiques diverses (cuisine, cinéma..).

CLUB ST NICOLAS

Accompagnement à la scolarité des élèves des écoles élémentaires du quartier dans le club st Nicolas (8 rue Jeannot à Nancy).

Du lundi au vendredi de 16h45 à 18h (créneaux à prendre en fonction de votre disponibilité)

Cette liste est non exhaustive ; seul ou à plusieurs, vous pouvez à tout moment solliciter l'équipe ONPA pour proposer d'autres actions ou projets solidaires.

MARCHÉS SOLIDAIRES

Trois ateliers permettant aux bénévoles d'exprimer leur créativité dans une démarche de partage et de solidarité. L'objectif est de vendre les réalisations lors des 2 «Marchés Solidaires» annuels de l'ONPA pour contribuer à des projets intergénérationnels.

- **Atelier Créatif :** Créations multi-supports selon vos compétences et savoir-faire (les mercredis à l'ONPA).
- **Atelier Vitrail :** Réalisation de vitraux (les vendredis toute la journée à l'ONPA).
- **Atelier Pâtisserie :** Réalisation de gâteaux, mis en vente pendant les marchés solidaires et préparation de buffets pour divers événements (se réunit selon les besoins).

SOLIDARITÉ : L'ONPA près de chez vous

Nous proposons des moments d'échanges et de convivialité aux personnes âgées isolées ou fragilisées dans différents quartiers de Nancy. Ces moments de partage permettent de (re)créer du lien entre les personnes des quartiers dans leur proximité de vie et de prévenir la perte d'autonomie et l'isolement social.

Si vous vous sentez seule ou si vous connaissez une personne isolée qui souhaite bénéficier de ces actions de l'ONPA GRATUITES, contactez Agnès DIDIER, référente quartiers de l'ONPA au 03 83 32 05 40 ou par mail monalisa@onpa.net.

ACTIONS COLLECTIVES DANS LES QUARTIERS

Au cœur de lieux ressources tels que les résidences autonomie, les salles municipales, nos animateurs et bénévoles proposent des rencontres autour de la **culture et de la convivialité, des activités physiques et de prévention santé** (ateliers mémoire, nutrition...)

LES ACTIONS À DOMICILE

Quand une personne est trop fragile et ne peut plus participer aux actions collectives dans sa proximité de vie, nous lui proposons soit :

Des Visites de convivialité qui sont réalisées par des bénévoles de l'ONPA, volontaires et formés, qui effectuent des visites au domicile de la personne, tous les quinze jours et/ou qui peuvent l'accompagner pour des promenades dans le quartier.

Des livraisons de culture à domicile en partenariat avec la Médiathèque de la Manufacture de Nancy, les bénéficiaires nancéiens reçoivent des ouvrages à gros caractère, ou audio. Des volontaires, jeunes en service civique ou seniors se rendent au domicile pour ces livraisons, et peuvent même faire la lecture.

Mona lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Sur tout le département de Meurthe-et-Moselle, des actions près de chez vous, avec des équipes citoyennes référencées MONALISA peuvent vous accueillir.

Renseignements auprès de
MONALISA Coopération 54 : 03 83 340 325

SOLIDARITÉ : LE CCAS

Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Nancy

LE CCAS PROPOSE AUX SENIORS NANCÉIENS :

UNE INFORMATION, UN ACCOMPAGNEMENT ET DES SERVICES POUR CONTINUER À VIVRE CHEZ SOI EN TOUTE TRANQUILLITÉ

> Liivraison de repas, petits travaux, téléassistance, inscription au registre plan d'alerte et d'urgence...

DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

> Offre de logements sécurisés avec restauration, salles climatisées, activités...

RÉSIDENCE AUTONOMIE DONOP
37 rue du Colonel Grandval • **Tél : 03 83 41 45 12**

RÉSIDENCE AUTONOMIE BOUDONVILLE
1 rue St Bodon • **Tél : 03 83 96 40 24**

RÉSIDENCE AUTONOMIE CHEVARDÉ
38 rue de Dieuze • **Tél : 03 83 37 36 38**

RÉSIDENCE AUTONOMIE G. MOUILLERON
137 rue Gabriel Mouilleron
Tél : 03 83 41 35 34

RÉSIDENCE AUTONOMIE PICHON
26 rue de l'Abbé Grégoire
Tél : 03 83 37 00 96

> LA CARTE NANCY SENIOR :

La Ville de Nancy propose la Carte Nancy Senior aux personnes âgées de 65 ans et plus, demeurant à Nancy, gratuitement et sans condition de ressources.

Elle permet un accès gratuit à de nombreux sites, à des activités variées et des offres exclusives.

Elle est disponible dans les 5 points d'accueil du Centre Communal d'Action Sociale (Mairie de quartier et Siège du CCAS).

Plus d'information au : **03.83.39.03.28**

ou par mail : **nancyvilleamiedesaines@nancy.fr**

et sur **www.nancy.fr** rubrique Seniors à nancy

CCAS DE LA VILLE DE NANCY
5 rue Léopold Lallement
Tél : 03 83 39 03 48

HORAIRES : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

Mail : poleseniors@mairie-nancy.fr

https://services.nancy.fr/

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE Nancy

SOLIDARITÉ : LES FOYERS CLUBS

Coordinatrice des clubs : Marie-Noëlle BAJOLET

Les Clubs d'aînés de la Ville de Nancy constituent pour les seniors, personnes âgées et retraitées, de véritables lieux de rencontre et de solidarité. Ces clubs ont pour mission de créer du lien entre les personnes du quartier, de lutter contre l'isolement en proposant accueil, convivialité et divertissement : repas, voyages, événements festifs et jeux.

FOYER CLUB	Adresse	Jours et horaires d'ouverture
Saint-Nicolas Saint-Sébastien	58/60 Rue Saint-Nicolas NANCY	Les mardis et vendredis de 13h30 à 17h Les jeudis de 13h30 à 17h : jeux de carte
Notre Foyer	38 rue de Dieuze • NANCY	Les mercredis de 14h à 18h
Saint Fiacre	10 rue de l'Atrie • NANCY	Les mardis de 14h à 18h
Foyer Club des III Maisons	10 rue de l'Atrie • NANCY	Les vendredis de 13h30 à 17h30 Les derniers mardis de chaque mois : Thé dansant
Foyer Armande et Albert Marc	257 Avenue Raymond Pinchard • NANCY	Les mardis, jeudis et vendredis de 13h30 à 18h
Beauregard (Gais Lurons)	43-45 rue Eugène Corbin 2 rue du Lys Rouge • NANCY	Les jeudis de 14h à 17h30
Foch • Anatole France	11 bis avenue de Boufflers NANCY	Les lundis et mercredis de 14h à 17h30
Foyer Aloysia Martinelle	129 rue Gabriel Mouilleron NANCY	Les mercredis de 14h à 17h30
Foyer Madeleine et André Gruyer	42 bis avenue du Général Mangin • NANCY	Les mardis et vendredis de 14h à 18h Les mercredis de 13h30 à 18h : concours de belote
Saint Pierre • René II	2 rue Claude Deruet ZAC Provençal - NANCY	Les lundis de 13h30 à 17h30 avec après-midi dansante Les 1er mercredis du mois de 13h30 à 17h30
Les Amis du Moulin de Boudonville	Maison Robert Sittler 55 rue de la Colline • NANCY	Les jeudis de 14h à 17h

LES AVANTAGES DE LA CARTE ONPA

MUTUELLE DE SANTÉ • GROUPE ONPA

Les membres **adhérents résidants dans le département de Meurthe-et-Moselle, obligatoirement à jour de cotisation** peuvent bénéficier de la complémentaire santé de groupe, dans le cadre du partenariat avec ACORIS. Cette offre est ouverte exclusivement aux adhérents à jour de cotisation de plus d'un an à l'association.

Pour maintenir le droit à la Mutuelle de Santé de Groupe ACORIS, le renouvellement de l'adhésion à l'ONPA **est obligatoire à chaque début d'année scolaire.**

ACORIS mutuelles

BILLETTERIES PARTENAIRES

BALLET DE LORRAINE

Tarifs préférentiels sur présentation de la carte ONPA pour les programmes de l'Opéra National de Lorraine soit :

20€ en 1ère catégorie, 15€ en 2ème catégorie et 10€ en 3ème catégorie

Pour les autres événements du CCN • Ballet de Lorraine :
Tarifs réduits / Réservation billetterie :
3 rue Henri Bazin à Nancy ou au 03.83.85.69.08
Plus d'infos : www.ballet-de-lorraine.eu

POUR LES CINÉPHILES

Achat de tickets de cinéma à l'accueil de l'ONPA à tarif réduit (sous réserve de modification)
Cinéma CAMEO : Commanderie et Saint Sébastien • Nancy
Cinéma LE ROYAL : 18 rue Saint Livier • Saint Max

MINI GOLF DE LA PÉPINIÈRE À NANCY

Sur présentation de la carte ONPA
Tarif à 5.50€ l'entrée

Tout au long de l'année, profitez des avantages dont vous font bénéficier nos partenaires, selon l'actualité: jours des seniors à la foire attractive, à la foire internationale, etc.

NUMÉROS PRATIQUES

1 SALLE DIDION : Rue Didion • NANCY

2 FOYER MARAÉ : 103 Rue Saint Georges • NANCY

3 GYMNASE POINCARÉ : 56 Rue Raymond Poincaré • NANCY

4 MAISON SITTLER : 55 Rue de la Colline • NANCY

5 SALLE MOUILLERON : 129 Rue Gabriel Mouilleron • NANCY

6 SALLE AMITIÉ RENCONTRE : 85 RUE DU MARÉCHAL OUDINOT • NANCY

7 GYMNASE CAPELLO : 70 Rue Charles III • NANCY

8 BUISSON ARDENT : 1249 Avenue Raymond Pinchard • NANCY

9 PISCINE LE LIDO : Rue Virginie Mauvais • SAINT MAX

OFFICE NANCÉIEN DES PERSONNES ÂGÉES

105 Rue Saint-Georges • 54000 NANCY

SAINT-MAX
AVENUE CARNOT
RUE LOUIS BARTHOU
RUE JOHN FITZGERALD KENNEDY
9
PARC DE LA PÉPINIÈRE
BOULEVARD DU 26e RI
RUE SIGISBERT ADAM
RUE OBERLIN
RUE ÉBASTIEN LECERC
Pte DE LA CITADELLE
RUE HENRI DÉGLIN
RUE JEAN LAMOUR
RUE DE METZ
RUE DES GLACIS
BOULEVARD CHARLES V
GRANDVILLE
SELLIER
RUE BRACONNOT
RUE DE LA CRAFFE
PLACE DU LUXEMBOURG
RUE DU HAUT BOURGEOIS
GRANDE RUE
RUE JACQUOT
QUAI CLAUDE LE LORRAIN
ESPLANADE DU SOUVENIR
PL. DE L'ARSENAL
MICHEL
HÉMICYCLE DU Gal DE GAULLE
PLACE St EPVRE
PLACE DE LA CARRIÈRE
RUE DES ÉCURIES
RUE BARON LOUIS
COURS LÉOPOLD
PLACE DU Cl FABIEN
ARC DE TRIOMPHE
Pte Ste CATHERINE
QUAI STE CATH.
RUE Ste CATHERINE
RUE ISABEY
RUE DE LA RAVINELLE
PLACE CARNOT
PLACE VAUDÉMONT
PLACE STANISLAS
PLACE D'ALLIANCE
ONPA
2
PL. DE LA DIV. DE FER
AVENUE DU XXe
BD DU XXIe R.A.
QUAI St GEORGES
Jardin de l'eau
BOULEVARD DE LA MOTHE
RUE DES CHALIGNY
BOULEVARD D'AUSTRASIE
RUE D'ARMEVAL
RUE LEPOIS
RD-PT LEPOIS
RUE DE SERRE
RUE STANISLAS
RUE GAMBETTA
RUE M. BARRÈS
RUE BAILLY
RUE St GEORGES
PLACE DOMBASLE
RUE DES DOMINICAINS
RUE DROUIN
RUE H. POINCARÉ
RUE DE LA VISITATION
RUE DES CARMES
RUE St DIZIER
RUE DU PONT MOUJA
RUE St JULIEN
TIERCELINS
TEMPLE
RUE POIREL
RUE BLONDLOT
PLACE MAGINOT
RUE MAZAGRAN
PLACE THIERS
GARE SNCF
RUE St JEAN
RUE RAUGRAFF
RUE DES FABRIQUES
RUE DIDION
RUE JEANNOT
RUE St ANNE
1
PARC Charles III
RUE DES JARDINIERS
BOULEVARD LOBAU
RUE CHARLES III
RUE JOSEPH FLORENTIN
RUE DU MARÉCHAL VICTOR DUC DE BELLUNE
AV. CHARLES ÉTIENNE
RUE St LÉON
RUE NOTRE-DAME
PLACE MENGIN
R. DES SŒURS MACARONS
RUE St NICOLAS
7
BOULEVARD JOFFRE
FOCH
VIADUC KENNEDY
OUDINOT
RUE DE LA COMMANDERIE
RUE DU MARÉCHAL CLÉMENCEAU
6
RUE DE LA SALLE
PLACE Gal GIRAUD
PLACE LORITZ
PL. DE LA CROIX DE BOURGOGNE
RUE GABRIEL MOUILLERON
AVENUE PAUL DOUMER
PL. G. D'ALSACE
RUE ALBERT LEBRUN
RUE LIONNOIS
CIMETIÈRE DU SUD
5
DESERT
St JOSEPH
RUE DE MON
AVENUE DE LATTRE
RUE V. PROUVÉ
RUE DE GRAFFIGNY

ONPa

le réseau des Seniors

Nancy

Office Nancéien des Personnes Âgées
105 rue Saint-Georges • 54000 NANCY
Tél : 03.83.32.05.40 • Mail : contact@onpa.fr