

ONPa

le réseau des Seniors

Programme

2 0 2 3 - 2 0 2 4



CULTURE BÉNÉVOLAT LOISIRS
MULTIMÉDIA ACTIVITÉS PHYSIQUES SÉJOURS
SOLIDARITÉ LANGUES PRÉVENTION SANTÉ
CRÉATIVITÉ BIEN-ÊTRE CONVIVIALITÉ

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers adhérentes et adhérents, amies et amis de l'ONPA,

Fidèle à la devise même de l'ONPA depuis 52 ans, « Bien Vieillir », notre Association vous propose en ce début d'année, de bouger, d'apprendre, de vous cultiver, de garder votre curiosité, de jouer et de rire, jamais seuls, mais toujours en partageant avec d'autres.

Vous serez toujours chaleureusement accueillis et écoutés au 105 Rue Saint-Georges, pour un renseignement, pour une inscription, et vous trouverez dans les groupes d'activités que vous rejoindrez, à la fois la qualité de l'enseignement d'intervenants qualifiés, et la chaleur humaine de groupes d'adhérents motivés par le même désir de garder longtemps capacités physiques et intellectuelles, sens de l'humour, et envie d'agir et de partager.

Vieillir certes, mais bien et mieux : bienvenue à l'ONPA !

Françoise PIERRON-MATHEVET,
Présidente

SOMMAIRE

02 Informations pratiques

04 Agenda

06 Bien-être

09 Activités physiques

13 Culture & Information

15 Langues

16 Multimédia

17 Arts et création

19 Loisirs

20 Sorties & Séjours

21 Solidarité

INFORMATIONS PRATIQUES

QUI PEUT ADHÉRER À L'ASSOCIATION ?

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

MONTANT DE LA COTISATION DE L'ANNÉE SCOLAIRE 2023/2024 :

- 17 € pour les résidents de Nancy
- 25 € pour les résidents hors Nancy

Adhésion annuelle non remboursable

NOS TARIFS

- Tarif 1 : personnes non imposables (sur présentation d'une attestation d'impôts)
- Tarif 2 : adhérents de Nancy
- Tarif 3 : adhérents hors Nancy

QUAND ET COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ?

Les activités se dérouleront du lundi 25 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024. Aucune activité n'aura lieu du lundi 6 mai au vendredi 10 mai 2024, ni pendant les vacances scolaires.

Moyens de paiement

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.

Conditions de remboursement

- Présentation d'un certificat médical ou d'un bulletin d'hospitalisation
- Remboursement au prorata de la date du justificatif avec une déduction forfaitaire de 15€ correspondant aux frais de gestion.
- Activités de moins de 5€ non remboursables

FERMETURE DE L'ONPA

Du lundi 25 décembre 2023 au dimanche 1er janvier 2024

INFORMATIONS PRATIQUES

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA CARTE ONPA ?

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

MUTUELLE SANTE - GROUPE ONPA

Les membres adhérents résidant en Meurthe-et-Moselle peuvent bénéficier de la complémentaire santé de groupe, dans le cadre du partenariat avec ACORIS.

Cette offre est exclusivement réservée aux personnes adhérentes depuis plus d'un an à l'association et à jour de cotisation.



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

PARTENARIAT - BALLE DE LORRAINE

- Tarifs préférentiels sur présentation de la carte ONPA pour les programmes de l'Opéra National de Lorraine :
 - 20 € en 1ère catégorie
 - 15 € en 2ème catégorie
 - 10 € en 3ème catégorie
- Accès gratuit et privilégié aux répétitions (sur inscription)
- Pour les autres événements du CCN - Ballet de Lorraine : Tarif réduit standard (62 ans et plus).



Réservations

Par téléphone : 03 83 85 69 08

Sur place : 3 rue Henri Bazin à Nancy

AGENDA

RÉUNION D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Par Radia DJEBIR, Directrice
& Michaël MALVEAU, Animateur

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

Salle Suzanne GRILLIAT - ONPA
• **Mardi 26 septembre 2023 à 10h**



RÉUNIONS D'INFORMATIONS "SORTIES ET SÉJOURS"

Par Marie-Noëlle BAJOLET, Vice-Présidente
& Edith DUCHAUD, Coordinatrice

Foyer Club Saint Nicolas -
58/60 rue Saint-Nicolas à Nancy
• **Mardi 21 novembre 2023 de 10h à 12h**
• **Mardi 18 juin 2024 de 10h à 12h**

LES MARCHÉS SOLIDAIRES

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

• **Judi 22 et vendredi 23 novembre 2023**
• **Judi 23 et vendredi 24 mai 2024**

AGENDA

JOURNÉES « RÉSEAU DES SENIORS VOLONTAIRES »

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

- Réunion de rentrée du Réseau:

Salle Raugraff - 13 bis rue des Ponts à Nancy

- **Judi 5 octobre 2023 de 10h à 12h**

- Repas convivial avec les bénévoles actifs de l'association :

- **En juillet 2024**

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 !

Retrouvez toutes les actions bénévoles du Réseau des Seniors Volontaires à la page 21 de ce livret.

Suivez notre actualité

Nous vous tenons informés régulièrement par courrier, courriel ou sms de nos actualités, ou sur notre site Internet www.onpa.net

Pensez à nous communiquer vos coordonnées en cas de changement.





En partenariat avec la Conférence des Financeurs de Meurthe-et-Moselle, l'ONPA vous propose le PASS (Programme d'Activités Seniors Santé).

Tarif unique (si non spécifié) : 80 € l'année

BADMINTON Avec Julien EMPORTE

Le badminton est un sport complet, tous les muscles étant sollicités, ainsi que l'équilibre, les réflexes, la coordination des mouvements dans l'espace, la tactique et la stratégie.

C'est un sport qui améliore l'endurance, la vitesse, l'adresse et la précision des gestes, la souplesse et la concentration.

Lundi - Gymnase Poincaré
(Petite salle)

- 9h à 10h
- 10h à 11h

Du 25/09/23 au 01/07/24

Limité à 8 personnes



REMISE EN FORME Avec Jonas CHEVET

L'objectif de la « Remise en Forme » est de reprendre l'activité physique avec des exercices de renfort adaptés qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les chaînes musculaires.

Mardi - Salle Didion

- 9h à 10h

Du 26/09/23 au 18/06/24

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.

Vendredi - ONPA

- 14h à 15h

Du 29/09/23 au 21/06/24

MARCHE NORDIQUE

Avec Jonas CHEVET

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons. 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.

70€
l'année

Judi (Dates et lieux de
RDV à l'accueil de l'ONPA)

- 9h à 10h

Du 28/09/23 au 30/11/23 et
du 25/01/24 au 20/06/24



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 visualisations. Accessible à tous, elle permet de prendre conscience du potentiel de chacun pour gérer stress, angoisses, mieux dormir... Elle apporte la zénitude.

80€
l'année

Judi - ONPA

- 9h30 à 10h30
- 10h30 à 11h30

Du 05/10/23 au 27/06/24

Limité à 12 personnes



JEUX D'ADRESSE

Avec Jonas CHEVET

Initiation à divers jeux tels que la pétanque, le Mölkky, le tir à l'arc, le palet breton, permettant d'améliorer la coordination, la confiance en soi et la réflexion tout en s'amusant.

Mardi - Salle Didion

- 10h15 à 11h15

Du 26/09/23 au 18/06/24

80€
l'année



BALAD'AGE

Avec Nicolas VOIRAND

Marche douce d'1h30 pour renouer de manière progressive avec la pratique de la marche (sauf mauvaises conditions météorologiques et hors vacances scolaires).

2€
la balade
OU
40€
le cycle

Vendredi - Rdv ONPA

• 15h15 à 16h45

Du 29/09/23 au 01/12/23 et
du 15/03/24 au 21/06/24

ATELIER ÉQUILIBRE Avec Bruno DE LUCA

Avec l'âge, le risque de chute augmente, entraînant 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.

Jeudi - ONPA

• 11h à 12h

50€
Le stage

Conférence introductive par le Docteur Séverine MAIAUX (OHS Lorraine)

Le jeudi 28 septembre 2023 à 14h30 à l'ONPA, ce qui vous permettra de vous inscrire auprès de Bruno qui vous fixera un rendez-vous pour le test d'entrée sur l'atelier.

(Inscription obligatoire à l'accueil de l'ONPA)



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tarifs des activités à l'année (si non spécifié) :

- Tarif 1 : 130 € (personnes non imposables)
- Tarif 2 : 140 € (adhérents de Nancy)
- Tarif 3 : 150 € (adhérents hors Nancy)



À NOTER :

- La présentation d'une attestation médicale de moins de 3 mois est obligatoire pour toute inscription à une activité physique.
- Pour toute activité nécessitant un tapis, nous vous demandons de bien vouloir venir avec votre propre tapis.

ADRESSES DES LIEUX D'ACTIVITÉS SPORTIVES :

- Salle Didion : 1 rue Didion à Nancy
- Gymnase Poincaré : 56 rue Raymond Poincaré à Nancy
- Maison Sittler : 55 rue de la Colline à Nancy
- Salle Mouilleron : 129 rue Gabriel Mouilleron à Nancy
- Gymnase Capello : 70 rue Charles III à Nancy
- Piscine le Lido : Rue Virginie Mauvais à Saint Max

ACTIVITÉS PHYSIQUES

T1 : 130€
T2 : 140€
T3 : 150€

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.

Lundi - ONPA

- 9h à 10h (anciens)
- 10h10 à 11h10 (anciens)
- 11h15 à 12h15 (nouveaux)

Du 25/09/23 au 01/07/24

Vendredi - ONPA

- 9h à 10h (anciens)
- 10h10 à 11h10 (anciens)
- 11h15 à 12h15 (nouveaux)

Du 29/09/23 au 21/06/24

MIEUX-ÊTRE

Avec Cathy FONT

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

Lundi - ONPA

- 10h30 à 11h30

Du 25/09/23 au 01/07/24

Vendredi - ONPA

- 9h à 10h
- 10h15 à 11h15

Du 29/09/23 au 21/06/24

TAI CHI

Avec Jean Michel BIEBER

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

Mardi - Salle Didion

- 13h45 à 14h45 (débutants)
- 14h55 à 15h55 (avancés)

Du 26/09/23 au 18/06/24

PILATES Avec Éric DIDIER

Permet le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'assouplissement articulaire ainsi que l'équilibre musculaire.

Lundi - Salle Didion

- 10h à 11h
- 11h à 12h

Lundi - ONPA

- 14h30 à 15h30
- 15h30 à 16h30

Du 25/09/23 au 01/07/24

Jeudi - Salle Didion

- 10h à 11h
- 11h15 à 12h15

Du 28/09/23 au 20/06/24

Vendredi - Salle Didion

- 14h à 15h

Du 29/09/23 au 21/06/24

ACTIVITÉS PHYSIQUES

T1 : 130€
T2 : 140€
T3 : 150€

GYM DYNAMIQUE

Avec Cathy FONT

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

Mercredi - ONPA

- 14h30 à 15h30

Du 27/09/23 au 19/06/24



STRETCHING

Avec Éric DIDIER

Gymnastique douce basée sur la respiration, permettant d'étirer les muscles et de gagner en souplesse.

Jeudi - Salle Didion

- 9h à 10h

Du 28/09/23 au 20/06/24

GYM DOUCE

Avec Cathy FONT ou Jean CUNY

Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir les articulations, améliorer la coordination et l'équilibre et renforcer le corps.

Lundi - Maison Sittler

- 9h15 à 10h15 (Jean Cuny)

Lundi - Salle Gabriel Mouilleron

- 11h à 12h (Jean Cuny)

Du 25/09/23 au 01/07/24

Mercredi - ONPA

- 15h45 à 16h45 (Cathy Font)

Du 27/09/23 au 19/06/24

GYM D'ENTRETIEN

Avec Michel RAMPONT

A mi-chemin entre la gym douce et la gym dynamique, cette activité associe exercices de cardio et mouvements du quotidien dans le but de lutter contre la sédentarité.

Jeudi - Gymnase Poincaré

- 9h à 10h
- 10h15 à 11h15

Du 28/09/23 au 20/06/24

ACTIVITÉS PHYSIQUES

T1 : 130€
T2 : 140€
T3 : 150€

SELF DÉFENSE

Avec Bruno DE LUCA

Apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toutes situations d'agression, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi.

Jeudi - ONPA

- 9h45 à 10h45

Du 28/09/23 au 20/06/24



DANSE

Avec Wilfried MARGERIT

Danses de Salon (Cha Cha Cha, Tango, Valse, Paso-Doble), Rock'n'Roll, et danses solo (Madison, Charleston, danse de l'été comme Jérusalem, etc...)

Vendredi - Salle Didion

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

Du 29/09/23 au 21/06/24

ZUMBA

Avec Valérie PETIT

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

Jeudi - Salle Didion

- 15h30 à 16h30

Du 28/09/23 au 20/06/24

AQUAGYM

En Partenariat avec la
Métropole du Grand Nancy

L'aquagym est un sport complet et accessible. Tandis que l'immersion aquatique facilite les mouvements, la résistance de l'eau oblige les muscles à fournir plus d'efforts et à travailler plus.

Vendredi - Piscine du Lido

- 16h15 à 17h

(hors vacances scolaires)

Carte d'accès à la piscine et
tarif aquagym : tarifs révisibles
au 01/09/2023

Tarifs et
inscription à
la Piscine du
Lido

CULTURE ET INFORMATIONS

Tarif unique (si non spécifié) :

- 7 € la conférence
- Dates et sujets disponibles à l'accueil de l'ONPA et sur www.onpa.net

PETITS DÉJEUNERS SENIORS

Avec Marie-Noëlle BAJOLET

Un invité, un petit déjeuner et un thème différent par mois, pour découvrir et échanger sur des sujets aussi variés que la culture, l'artisanat local, le patrimoine, les conseils pour prendre soin de vous...



Mardi - ONPA

(1 fois par mois)

- 9h30 à 11h30



CONFÉRENCES GÉNÉALOGIE

Avec Daniel DA PONTE

Daniel vous fera découvrir au fil des différentes conférences comment démarrer sa généalogie ou approfondir ses connaissances afin de réaliser son arbre généalogique.

Mercredi - ONPA

(1 fois par mois)

- 10h à 11h30

VISITE DU CIMETIERE DE PREVILLE

Avec Daniel DA PONTE

Daniel vous fera découvrir l'histoire de certaines sépultures de ce cimetière nancéien.

Mercredi 18 Octobre 2023

OU Mercredi 17 Avril 2024

- 9h30 à 11h30

RDV au cimetière de Préville

CULTURE ET INFORMATIONS

QUAND LES ARTS ET LA CULTURE S'INVITENT CHEZ VOUS

Avec **Michaël MALVEAU**

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

Mardi - ONPA
(1 fois par mois)
• 14h à 16h

CONFÉRENCES CULTURELLES

Avec **Christophe RODERMANN**

Mardi - ONPA
(1 fois par mois)
• 14h à 15h
• 15h15 à 16h15

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.



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.

Mardi - ONPA
(1 fois par mois)
• 14h à 15h
• 15h15 à 16h15

CLUB PLAISIR DE LIRE

Avec **André LEPAGE**

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

15€
l'année

Jedi - ONPA
(1 fois par mois)
• 14h15 à 16h30

LANGUES

Tarifs des activités :

- Tarif 1 : 130 € (personnes non imposables)
- Tarif 2 : 140 € (adhérents de Nancy)
- Tarif 3 : 150 € (adhérents hors Nancy)

ANGLAIS



Avec Marie-Christine JACQUET

ONPA - Limité à 12 personnes

Intermédiaire

Lundi

- 14h15 à 15h15

Du 25/09/23 au 01/07/24

Avancé -
Conversation

Lundi

- 15h15 à 16h15

Du 25/09/23 au 01/07/24

Débutant

Mardi

- 14h00 à 15h00

Du 26/09/23 au 18/06/24

Pré-
intermédiaire

Judi

- 14h15 à 15h15

Du 28/09/23 au 20/06/24



ITALIEN



Avec Carla GUGLIELMIN

ONPA - Limité à 10 personnes

Débutant

Mercredi

- 9h à 10h

Du 27/09/23 au 19/06/24

Moyen

Mercredi

- 10h15 à 11h15

Du 27/09/23 au 19/06/24

Confirmé -
Grammaire
et traduction

Vendredi

- 09h30 à 10h30

Du 29/09/23 au 21/06/24

Confirmé -
Conversation

Vendredi

- 10h45 à 11h45

Du 29/09/23 au 21/06/24



MULTIMÉDIA

STAGES INFORMATIQUES (ORDINATEURS PORTABLES, SMARTPHONES, TABLETTES)

Tarifs des stages par journée :

- Tarif 1 : 15 € (personnes non imposables)
- Tarif 2 : 20 € (adhérents de Nancy)
- Tarif 3 : 25 € (adhérents hors Nancy)



STAGES	DURÉE	
Logiciel et mise à jour	1 jour	Mardi 17 octobre 2023 • 9h à 11h
Traitement de texte, tableur et diaporama	2 jours	Mardi 7 et 14 novembre 2023 • 9h à 11h
Internet	2 jours	Mardi 21 et 28 novembre 2023 • 9h à 11h
Communication (email, messageries, réseaux sociaux)	3 jours	Mardi 30 janvier, 6 et 13 février 2024 • 9h à 11h
E-Administration et E-Commerce	3 jours	Mardi 12, 19 et 26 mars 2024 • 9h à 11h



Cyberespace - ONPA
Limité à 12 personnes

ARTS ET CRÉATIONS

L'ATELIER D'HÉLENE

Avec Hélène GIRARD

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

Mardi - ONPA

- 14h à 16h45

Du 26/09/23 au 18/06/24

20€
l'année

COUTURE

Avec Clémence GUEIB

Clémence vous accompagnera dans votre projet de création.

Mercredi - ONPA

- 9h à 11h

Du 27/09/23 au 19/06/24

T1 : 220€
T2 : 240€
T3 : 260€

PEINTURE ET DESSIN TOUS NIVEAUX

Avec Isabelle MOINE

Vous pourrez travailler les bases du dessin : les proportions, la composition, la perspective, la théorie des couleurs (le pastel, la sanguine et la pierre noire, l'aquarelle, l'encre, l'acrylique, la peinture à l'huile, sans odeurs et sans solvants). Sujets au choix suivant votre niveau et votre sensibilité : rien n'est imposé, « tout est proposé », le but étant d'apprendre dans le plaisir !

Jeudi - ONPA

- 9h30 à 12h

Du 28/09/23 au 20/06/24

T1 : 200€
T2 : 220€
T3 : 240€



DESSIN

Avec Yann HOVADIK

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

Lundi - ONPA

- 14h à 16h45

Du 25/09/23 au 01/07/24

T1 : 180€
T2 : 200€
T3 : 220€

ARTS ET CRÉATIONS

CLUB PHOTO

Avec Laurent **BARON**
& Jean-Luc **IVANOFF**

Techniques de prises de vue,
retouches et tirages.

Jeudi - ONPA

- 14h15 à 16h45

Du 28/09/23 au 20/06/24

70€
l'année



CAFÉ THÉÂTRE

Avec Françoise **ROBIN**

Nous vous proposons de faire des découvertes, à l'aide de textes d'auteurs amusants, d'approches de jeux en groupes, en duos ou en solo dans la bonne humeur, la bienveillance, et l'apprentissage de techniques vocales faciles, etc...

Jeudi - Salle Didion

- 14h à 15h30
- Tous les 15 jours

60€
l'année

CHORALE

Avec Stéphane **THEREL**

Vous aimez chanter ? Cette activité est faite pour vous ! Elle ne demande aucune connaissance particulière.

Des représentations peuvent avoir lieu dans différents établissements en cours d'année.

Lundi - Salle Didion

- 13h45 à 15h15

Du 25/09/23 au 01/07/24

T1 : 75€
T2 : 85€
T3 : 90€

ATELIER CUISINE

Avec Marc **TROUILLOT**

Cet atelier en matinée vous donnera le plaisir de cuisiner "simple et bon" avec des produits de saison, pour être en bonne santé tout en se faisant plaisir. Le repas est ensuite partagé en fin d'atelier.

Mercredi - ONPA

(1 fois par mois d'octobre à juin et pendant les vacances scolaires)

Limité à 6 personnes

Inscription obligatoire

10€
le menu

LOISIRS

Tarif unique (si non spécifié) : 25 € l'année

BRIDGE

Avec Jean-Louis
MARCHAL-DOMBRAT

Lundi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 25/09/23 au 01/07/24



TAROT

Avec Gérard KOEBERLE

Mercredi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 27/09/23 au 19/06/24



JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Michaël MALVEAU

Vendredi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 29/09/23 au 21/06/24

PÉTANQUE

Avec Roland DARMOIS

5€
l'année

Lundi et Jeudi

- 14h à 17h

Du 25/09/23 au 01/07/24

2 lieux en fonction du temps :

- Lieu privilégié : Terrain de pétanque « Jardins d'Eau »
- En cas de mauvais temps : Boulodrome, 121 rue Mac Mahon à Nancy

SCRABBLE

Avec Françoise CHEVALIER

Jeudi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 28/09/23 au 20/06/24

SORTIES ET SÉJOURS

Avec Marie-Noëlle BAJOLET

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

LES MARDIS EN DEMI-JOURNÉE

Sorties culturelles ou thématiques dans la proche région avec goûter.

LES JEUDIS TOUTE LA JOURNÉE

Visites touristiques dans toute la Lorraine et au-delà.

LES "DIMANCHES EN FÊTE"

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

Nous organisons également deux séjours par an :

MAI

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

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 des fiches éditées 2 fois par an :

- Pour la période d'octobre à décembre
- Pour la période de février à juin.

Fiches détaillées disponibles :

- À l'accueil de l'ONPA
- En ligne sur notre site Internet www.onpa.net

Le Réseau des Seniors Volontaires

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

L'ONPA peut vous proposer différentes missions en direction des personnes âgées fragiles, des jeunes, ou en direction des seniors. Un éventail d'actions vous attend à l'accueil de l'association, et vous pouvez aussi suggérer des actions inédites.

Visite à domicile, écoute téléphonique, animation, accès aux droits, créativité, soutien scolaire... sont autant de possibilités pour chacun de s'investir.



Bouquet de missions possibles :

- Visite de convivialité
- Brigade Culture et Partage
- Référent de quartier
- Balade au bras
- Culture à domicile
- Téléphon'âge
- Plan climatique

Animateurs d'ateliers

- Ecrivain public
- Conducteur du véhicule
- Animateur d'activité ONPA
- Préparation à la Retraite
- Partage Expérience Seniors

Solidarité seniors

Solidarité inter-génération

- Atelier créatif
- Atelier vitrail
- Animation jeunesse
- Soutien scolaire

N'hésitez pas à remplir le formulaire d'engagement disponible à l'accueil de l'ONPA, sur notre site www.onpa.net ou sur demande par mail à contact@onpa.net

Seniors isolés et fragiles

Nous proposons des moments de convivialité aux personnes âgées isolées ou fragiles dans différents quartiers de Nancy afin de leur permettre de (re)créer du lien dans leur proximité de vie et de prévenir la perte d'autonomie et l'isolement social.

Actions collectives dans les quartiers

Au cœur de lieux ressources tels que les résidences autonomie ou les salles municipales, nos animateurs et bénévoles proposent des rencontres autour de la culture et de la convivialité.

Les actions à domicile

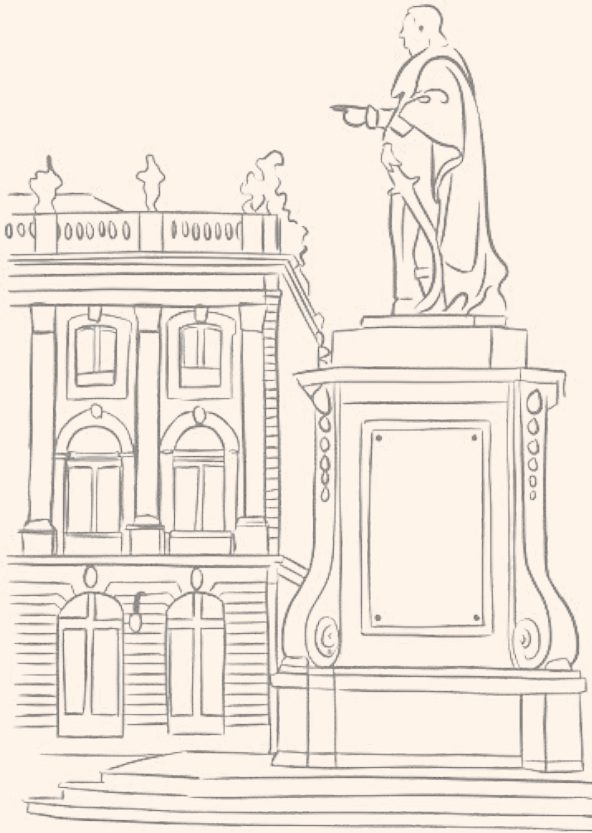
Quand une personne est trop fragile et ne peut plus participer aux actions collectives dans sa proximité de vie, nous lui proposons :

- Des **Visites de convivialité** à domicile : réalisées tous les 15 jours par des bénévoles de l'ONPA, volontaires et formés, qui peuvent également accompagner la personne pour des promenades dans le quartier.
- Des **Livraisons de culture** : en partenariat avec la Médiathèque Manufacture de Nancy, des jeunes en service civique et bénévoles de l'ONPA se rendent au domicile des bénéficiaires pour apporter des livres (gros caractères, audio, etc.) et peuvent même faire la lecture.
- Des **Balades au bras** : proposées dans le quartier du bénéficiaire, avec au préalable une évaluation des besoins et capacités physiques.

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



Office Nancéien des Personnes Agées



Horaires d'ouverture :

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



ADRESSE
105, rue Saint-Georges
54000 NANCY



TÉLÉPHONE
03 83 32 05 40



COURRIEL
contact@onpa.net



SITE INTERNET
www.onpa.net