

# ONPA



OFFICE NANCÉIEN DES  
PERSONNES AGÉES



## MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers Adhérentes et Adhérents,  
Chers futurs Adhérentes et Adhérents,

Pour certains, feuilleter ce catalogue sera la première prise de contact avec l'ONPA, la découverte !

Pour d'autres, ce sera une reprise de contact avant ou après l'été !

Vous avez en main le résultat d'un vrai travail d'Equipe, entièrement réalisé par les salariés et les bénévoles de l'ONPA.

Je tiens à souligner que tous ont fait preuve de créativité dans un bel esprit d'équipe, à tous je dit MERCI.

Nous espérons que les activités culturelles, physiques, artistiques qui vous sont proposées au fil des pages de ce catalogue 2024-2025, rencontreront votre adhésion et participeront au maintien de votre forme et de votre bonne humeur tout au long de cette année.

2024-2025 sera différente à l'ONPA: le départ soudain de notre Vice-Présidente Marie-Noëlle Bajolet a créé un grand vide, elle nous manque déjà alors que je rédige ces lignes...qu'elle ne pourra relire! Merci à toi, Marie-No, pour tous les services rendus à notre communauté.

A toutes et tous, mes souhaits les meilleurs pour une bonne rentrée avec l'ONPA.

Françoise PIERRON-MATHEVET  
Présidente



# SOMMAIRE

## 02 Informations pratiques

## 04 Agenda

## 06 Bien-être

- Yoga sur chaise
- Mieux-être
- Sophrologie
- Gym équilibre
- Atelier équilibre

## 08 Activités physiques

- Danse
- Zumba
- Badminton
- Tennis de table
- Self défense
- Aquagym
- Marche nordique
- Qi gong
- Gym dynamique
- Remise en forme
- Pilates
- Gym d'entretien
- Gym douce
- Stretching

## 12 Loisirs

- Bridge
- Tarot
- Jeux mémoire
- Jeux de société
- Pétanque
- Scrabble

## 13 Culture et informations

- Petits déjeuners seniors
- Club plaisir de lire
- Visite commentée
- Conférences culturelles
- Promenades historiques
- Les Arts et la Culture s'invitent chez vous
- Décrypt'art
- Visites thématiques
- Généalogie

## 16 Langues

- Italien
- Anglais

## 17 Arts et Création

- Peinture et dessin tous niveaux
- Dessin
- Club photo
- L'atelier d'Hélène
- Couture
- Chorale
- Café Théâtre

## 19 Sorties et séjours

## 20 Solidarité

- Le Réseau des Seniors Volontaires
- La lutte contre l'isolement

# 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 2024/2025 :

- 17 € pour les résidents de Nancy
- 25 € pour les résidents hors Nancy
- 17 € pour les bénévoles de l'ONPA

## Adhésion annuelle non remboursable

## Nos Tarifs pour les activités

**Tarif 1** : personnes non imposables  
(sur présentation d'une attestation d'impôts)

**Tarif 2** : adhérents de Nancy

**Tarif 3** : adhérents hors Nancy

## Sur quelle période les activités auront-elles lieu ?

Les activités débuteront le lundi 23 septembre 2024 pour se terminer en juin 2025 (selon l'activité).

## 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 gestions.
- Activités de moins de 7 € non remboursables

## FERMETURES de l'ONPA

- Du mardi 24 décembre 2024 à 16h au Jeudi 2 Janvier 2025 à 8h30
- Les vendredis 2 mai et 30 mai 2025



# 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 : jours des seniors à la foire attractive, à la foire internationale, 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.**

### A noter :

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.



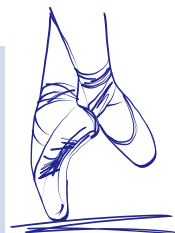
## PARTENARIAT - BALLET DE LORRAINE

- 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
- Pour les autres événements du CCN – Ballet de Lorraine : Tarif réduit standard (62 ans et plus).



### Réservations :

- Par mail : [billetterie@ballet-de-lorraine.eu](mailto:billetterie@ballet-de-lorraine.eu)
- Par téléphone : 03 83 85 69 08
- Sur place : 3 rue Henri Bazin à Nancy



# AGENDA

## RÉUNION D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

**Françoise PIERRON-MATHEVET, Présidente**  
**Michaël MALVEAU, Animateur**

Venez découvrir l'association à travers cette réunion de présentation : ses origines, son histoire, ses activités et son réseau de bénévoles. L'ONPA n'aura plus de secrets pour vous.

**Mardi 24 septembre 2024 à 10h**

Salle Suzanne GRILLIAT – ONPA



## MARCHÉ SOLIDAIRE DE L'ONPA

Organisés par les bénévoles des « ateliers solidaires », ce marché propose 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.

**Jeudi 21 et vendredi 22 novembre 2024**



## PERMANENCE DES PETITS DÉBROUILLARDS

**NOUVEAU**

Vous avez des difficultés avec vos outils numériques (téléphone, ordinateur, tablette) ? Les conseillers numériques de l'Association "Les Petits Débrouillards" sont là pour répondre à toutes vos interrogations et vous accompagnent dans la découverte et l'utilisation de ces outils.

**Mardis - ONPA**

De 10h à 11h30

A partir du 24.09.24

Gratuit

Sans rendez-vous



# AGENDA

## JOURNÉES « RÉSEAU DES SENIORS VOLONTAIRES »

Les membres du Réseau des Seniors Volontaires ("RSV") sont réunis en séances plénières, pour faire le point sur leurs actions :

### Réunion de rentrée du RSV :

- **Jeudi 3 octobre 2024 de 10h à 12h**  
Salle Raugraff - 13 Rue des Ponts à Nancy

### Repas convivial avec les bénévoles l'association :

- **En juillet 2025**

**Tentez l'aventure "bénévolat" au sein de notre maison !**  
Retrouvez toutes les actions du RSV à la page 20

## SAINT-VALENTIN

L'ONPA et Nancyphile fêtent l'Amour dans les Grands Salons de l'Hôtel de Ville de Nancy le temps d'un après-midi festif.

**Nancyphile**

**Vendredi 14 février 2025**  
**De 14h à 17h**

Hôtel de Ville de Nancy

## L'HEURE DE CAFÉ THÉÂTRE

Représentation de fin d'année du groupe "Café Théâtre" de l'ONPA



**Jeudi 19 juin 2025**  
**De 14h à 16h**

## ATELIERS NUMERIQUES

Des ateliers numériques gratuits sur la cybersécurité et les démarches en ligne seront proposés tout au long de l'année par la Fondation Orange.

**Renseignements à l'accueil de l'ONPA.**

## SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ

Nous vous tenons informés régulièrement par courrier, courriel ou sms de nos actualités, ou sur notre site Internet [www.onpa.net](http://www.onpa.net)

**Pensez à nous communiquer vos coordonnées en cas de changement**



# BIEN-ÊTRE

Tarif des activités (si non spécifié) :

- **Tarif 1** : 110 € (personnes non imposables)
- **Tarif 2** : 130 € (adhérents de Nancy)
- **Tarif 3** : 140 € (adhérents hors Nancy)



## YOGA SUR CHAISE Avec Bruno DE LUCA

L'un des avantages majeurs du "Yoga sur chaise" est l'amélioration de votre mobilité au fil des séances, à moindre effort. Les postures modifiées et les mouvements doux permettent de travailler sur la flexibilité des muscles et de la colonne vertébrale.

**NOUVEAU**

**Mercredi - ONPA**

- 9h30 à 10h30

Du 25/09/24 au 11/06/25

**Lundi - ONPA**

- 10h30 à 11h30

Du 23/09/24 au 30/06/25

**Vendredi - ONPA**

- 9h à 10h
- 10h15 à 11h15

Du 27/09/2024 au 27/06/2025

## MIEUX ÊTRE Avec Cathy FONT

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

## 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.

**Jeudi - ONPA**

- 9h à 10h
- 10h à 11h
- 11h à 12h

Du 03/10/24 au 03/07/25

**Limité à 12 personnes**



## GYM ÉQUILIBRE Avec Bruno DE LUCA

La Gym Equilibre s'adresse particulièrement aux personnes qui ressentent des déséquilibres physiques ou des problèmes de concentration, de vision, d'écoute et d'attention.

Elle enseigne les techniques pour réagir aux situations de déséquilibre et retrouver une meilleure coordination des mouvements.

Les exercices d'étirements aident également à entretenir la mémoire et à améliorer la vie quotidienne.

**NOUVEAU**

### Jeudi - ONPA

- 9h à 10h
- 11h20 à 12h20

Du 26/09/24 au 03/07/25

**Les jeudis - ONPA**  
Horaires et dates  
à définir

## 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.

### Conférence introductive par le Docteur Séverine MAIAUX (OHS Lorraine)

**Le Mardi 12 novembre 2024 à 10h 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.

**(Gratuit - Inscription obligatoire à l'accueil de l'ONPA)**



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tarif des activités (si non spécifié) :

- **Tarif 1** : 110 € (personnes non imposables)
- **Tarif 2** : 130 € (adhérents de Nancy)
- **Tarif 3** : 140 € (adhérents hors Nancy)



## A 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'ACTIVITES 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 Moulleron** : 129 rue Gabriel Moulleron à Nancy
- **Piscine le Lido** : rue Virginie Mauvais à Saint Max

## 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 27/09/24 au 27/06/25

## ZUMBA

### Avec Valérie PETIT

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

#### Jeudi - Salle Didion

- 15h30 à 16h30

Du 26/09/24 au 03/07/25

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tarif 1 : 110 €  
Tarif 2 : 130 €  
Tarif 3 : 140 €

## 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 23/09/24 au 30/06/25

*Limité à 10 personnes*

## 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 27/09/24 au 27/06/25

## 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**

- 10h10 à 11h10

Du 26/09/24 au 03/07/25

## AQUAGYM

métropole  
GrandNancy

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)

**Inscription à la Piscine du Lido**

[Carte d'accès à la piscine et tarif aquagym](#) :

tarifs révisables au 01/09/2024

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tarif 1 : 110 €  
Tarif 2 : 130 €  
Tarif 3 : 140 €

## 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.

### Vendredi - ONPA

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

Du 27/09/24 au 27/06/25

## 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 23/09/24 au 30/06/25

### Mercredi - ONPA

- 15h45 à 16h45 (Cathy Font)

Du 25/09/24 au 11/06/25

## MARCHE NORDIQUE

**Avec Jonas CHEVET**

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons. N'oubliez pas de vous munir de bonnes chaussures de marche et de bâtons.

### Jeudi

- 9h à 10h

Du 29/09/24 au 28/11/24

Du 06/02/25 au 26/06/25

Lieux des RDV à l'accueil de l'ONPA

**95 €**  
l'année



## GYM D'ENTRETIEN

**Avec Camille DURAND**

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 26/09/24 au 03/07/25



## 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 25/09/24 au 11/06/25

## PILATES Avec Éric DIDIER

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

**Lundi - Salle Didion**

- 10h à 11h (adapté +80 ans)
- 11h à 12h

**Lundi - ONPA**

- 14h30 à 15h30 (adapté +80 ans)
- 15h30 à 16h30

Du 23/09/24 au 30/06/25

**Jeudi - Salle Didion**

- 10h à 11h (ancien adapté +80 ans)
- 11h15 à 12h15

Du 26/09/24 au 03/07/25

**Vendredi - ONPA**

- 14h à 15h (nouveaux)

Du 27/09/24 au 27/06/25

## STRETCHING

**Avec Éric DIDIER**

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

**Jeudi - Salle Didion**

- 9h à 10h

Du 26/09/24 au 03/07/25

**Vendredi - ONPA**

- 15h à 16h (nouveaux)

Du 27/09/24 au 27/06/25

## REMISE EN FORME

**Avec Jonas CHEVET**

L'objectif de l'atelier « 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 24/09/24 au 10/06/25

# LOISIRS

Tarif unique (si non spécifié) : 30 € l'année

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Michaël MALVEAU

Vendredi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 27/09/24 au 27/06/25

## JEUX MÉMOIRE

Avec Michaël MALVEAU

Mardi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 24/09/24 au 10/06/25



## PÉTANQUE

Avec Roland DARMOIS

Lundi et Jeudi

- 14h à 17h

Du 23/09/24 au 30/06/25

2 lieux en fonction du temps :

- **Beau temps** : Terrain de pétanque « Jardins d'Eau »
- **Mauvais temps** : Boulodrome (121 rue Mac Mahon à Nancy)

5 €  
l'année

## TAROT

Avec Gérard KOEBERLE

Mercredi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 25/09/24 au 11/06/25



## BRIDGE

Avec Jean-Louis  
MARCHAL-DOMBRAT

Lundi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 23/09/24 au 30/06/25

## SCRABBLE

Avec Françoise CHEVALIER

Jeudi - ONPA

- 13h30 à 16h45

Du 26/09/24 au 03/07/25

# CULTURE ET INFORMATIONS

- **Tarif unique** (si non spécifié) : 7 € la conférence ou la visite
- Sujets disponibles à l'accueil de l'ONPA et sur [www.onpa.net](http://www.onpa.net)

## PETITS DÉJEUNERS SENIORS

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...

### Mardi - ONPA

- 9h30 à 11h30

**2024** : 01/10 - 05/11 - 26/11 - 03/12

**2025** : 04/02 - 04/03 - 01/04 - 03/06

## VISITE COMMENTÉE DE "LA CHAPELLE MARINGER"

**NOUVEAU**

**Avec l'Association culturelle de la Chapelle Maringer de Nancy**

"Grande chapelle" néogothique et "petite chapelle" byzantine

Après le départ des services hospitaliers, la chapelle désaffectée n'a plus été entretenue pendant plusieurs années et s'est considérablement dégradée. Un impressionnant travail de restauration a été accompli par la paroisse orthodoxe propriétaire de l'édifice.

**Mardi 26/11/2024**

Rdv à 14h devant l'Eglise  
36 quai de la Bataille à Nancy



## 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.

**Jeudi - ONPA**

- 14h15 à 16h30

**2024** : 10/10 - 07/11 - 05/12

**2025** : 09/01 - 06/02 - 06/03  
03/04 - 15/05 - 05/06

**15 €**  
l'année

## 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.

### Mardi - ONPA

- 14h à 15h ou 15h15 à 16h15

2024 : 8/10 - 12/11 - 10/12

2025 : 14/01 - 11/03 - 22/04 - 13/05 - 10/06

## PROMENADES HISTORIQUES

Avec **Daniel DA PONTE**

Daniel vous fera découvrir, lors d'une balade, différents lieux de Nancy.

### Les hôtels particuliers en Ville-Veille

**Mercredi 16.10.24**

RDV ONPA à 9h30

### Cimetière de Préville

**Mercredi 23.04.25**

RDV cimetière à 9h30

## 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

- 14h à 16h

2024 : 01/10 - 05/11 - 03/12

2025 : 07/01 - 04/02 - 04/03

01/04 - 06/05 - 03/06



## 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

- 14h à 15h ou 15h15 à 16h15

2024 : 15/10 - 19/11 - 17/12

2025 : 21/01 - 18/03 - 29/04 - 20/05 - 17/06

# CULTURE ET INFORMATIONS

## VISITES THÉMATIQUES Avec La Madeleine

**NOUVEAU**



### Le Parc de Saurupt, visite de l'Art Nouveau

Le Parc de Saurupt est un précieux témoignage des considérations urbanistiques et architecturales de la Belle-Époque. Une découverte étonnante dans l'un des plus beaux quartiers de Nancy (1h30)

**Mardi 29 octobre 2024**

- Rdv 14h
- 2 rue des Brice

**7€**

### Nancy ville gourmande

Suivez La Madeleine lors de ce parcours original, pour (re)découvrir Nancy, une ville gourmande incontournable ! Un circuit 100% gourmand et sucré (2h avec 6 dégustations)

**Mardi 25 mars 2025**

- Rdv 14h
- Basilique Saint Epvre

**14€**

### L'Art Nouveau au Centre des Affaires

Alors que l'Alsace et une partie de la Lorraine sont annexées, Nancy va prendre son statut de capitale de l'Est et devenir une métropole moderne, où va éclore le style Art Nouveau. Dans le centre-ville, commerçants et banquiers se font bâtir des édifices au goût du jour, permettant aux artistes de l'Ecole de Nancy d'exprimer leurs talents (1h30).

**Mardi 24 juin 2025**

- Rdv 14h
- ONPA

**7€**

## GÉNÉALOGIE Avec Daniel DA PONTE

Comment réaliser son arbre généalogique ? Connaître l'origine de son nom de famille ? Retrouver l'origine de la maison de ses ancêtres ? Vous vous posez des questions sur votre famille et comment remonter le fil du temps ? Daniel est là pour vous donner tous les conseils utiles.

**Mercredi - ONPA**

- 10h à 11h30

**25 €  
l'année**

**2024** : 02/10 - 06/11 - 04/12

**2025** : 08/01 - 05/02 - 05/03 - 02/04 - 07/05 - 04/06





# LANGUES

Tarif des activités (si non spécifié) :

- **Tarif 1** : 100 € (personnes non imposables)
- **Tarif 2** : 120 € (adhérents de Nancy)
- **Tarif 3** : 130 € (adhérents hors Nancy)



## ITALIEN

Avec Carla GUGLIELMIN

Débutants	<b>Mercredi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 9h à 10h</li></ul>
-----------	--

Moyen	<b>Mercredi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10h15 à 11h15</li></ul>
-------	---

Du 25/09/2024 au 11/06/2025

Conversation	<b>Jeudi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 9h à 10h</li></ul>
--------------	---

Grammaire - Traduction	<b>Jeudi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10h15 à 11h15</li></ul>
------------------------	--

Du 26/09/2024 au 03/07/2025

**ONPA - Limité à 12 personnes**



## ANGLAIS

Avec Marie-Christine JACQUET

Intermédiaire	<b>Lundi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 14h30 à 15h30</li></ul>
---------------	--

Conversation	<b>Lundi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15h30 à 16h30</li></ul>
--------------	--

Du 23/09/2024 au 30/06/2025

Débutants	<b>Mardi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 14h15 à 15h30</li></ul>
-----------	--

Du 24/09/2024 au 10/06/2025

Pré-intermédiaire	<b>Jeudi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 14h30 à 15h30</li></ul>
-------------------	--

Grands Débutants	<b>Jeudi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15h30 à 16h30</li></ul>
------------------	--

Du 26/09/2024 au 03/07/2025

**ONPA - Limité à 12 personnes**

# ARTS ET CRÉATIONS



## PEINTURE ET DESSIN TOUS NIVEAUX

Avec Isabelle MOINE

T1 : 200 €

T2 : 220 €

T3 : 240 €

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 odeur et sans solvant).

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 26/09/24 au 03/07/25



T1 : 180 €

T2 : 200 €

T3 : 220 €

**Lundi - ONPA**

• 14h à 16h45

Du 23/09/24 au 30/06/25

**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.

## CLUB PHOTO

Avec Laurent BARON  
et Jean Luc IVANOFF

Techniques de prises de vue, retouches et tirages.

**70€**  
l'année

**Jeudi - ONPA**

• 14h15 à 16h45

Du 26/09/24 au 03/07/25



# ARTS ET CRÉATIONS

## L'ATELIER D'HÉLÈNE

Avec Hélène GIRARD

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

**Mardi - ONPA**

- 14h à 16h45

Du 24/09/24 au 10/06/25

**20 €**  
l'année

## COUTURE

Avec Clémence GUEIB

Clémence vous accompagnera dans votre projet de création.

T1 : 220 €

T2 : 240 €

T3 : 260 €

**Mercredi - ONPA**

- 9h à 11h

Du 25/09/24 au 11/06/25



## CHORALE

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.

**Lundi - Salle Didion**

- 13h45 à 15h15

Du 23/09/24 au 30/06/25

T1 : 75 €

T2 : 85 €

T3 : 90 €



## 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

**2024** : 03 et 17/10 - 07 et 21/11 - 05 et 19/12

**2025** : 09 et 23/01 - 06 et 27/02 - 13 et 27/03

03 et 24/04 - 15/05 - 05/06

**60 €**  
l'année

# SORTIES ET SÉJOURS

Chaque année, l'ONPA organise deux séjours ainsi que des sorties à la journée qui se déclinent en deux formules.

## LES SÉJOURS

MAI / JUIN ET SEPTEMBRE / OCTOBRE

Séjours de 8 jours dans une structure d'hébergement adaptée aux seniors en partenariat avec l'ANCV (participation financière pour les personnes non imposables). De nombreuses visites et excursions sont planifiées sur la semaine afin de vous faire découvrir le patrimoine d'une région et sa gastronomie.



## LES SORTIES

### LES JEUDIS

Visites touristiques se déroulant sur la journée (départ en début de matinée) afin de découvrir la Lorraine et ses environs. Le déjeuner au restaurant est compris dans la sortie.

### LES "DIMANCHES EN FÊTE"

Sorties en Meurthe-et-Moselle ou aux alentours (départ en milieu de matinée) pour partager un moment convivial autour d'un déjeuner dominical dans un cadre agréable et touristique.



Fiches détaillées disponibles à l'accueil de l'ONPA et en ligne sur notre site Internet [www.onpa.fr](http://www.onpa.fr).

## Le Réseau des Seniors Volontaires

Venez tenter l'aventure Bénévolat à l'ONPA et rejoignez le Réseau des Seniors Volontaires (RSV), 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.



Réunion de Rentrée :  
**Judi 2 Octobre 2024**  
**Salle Raugraff à 10h**

### Bouquet de missions possibles :

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

#### Animateurs d'ateliers

- Ecrivain public
- Animateur d'activité ONPA
- Préparation à la Retraite
- Info Seniors

#### Solidarité seniors

#### Solidarité inter-génération

- Atelier créatif
- Atelier vitrail
- Action avec la PJJ
- Club St Nicolas

Formulaire d'engagement disponible à l'accueil de l'ONPA, sur notre site [www.onpa.net](http://www.onpa.net) ou sur demande par mail à [contact@onpa.net](mailto: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. Des formations et des rencontres avec des acteurs solidaires du département sont proposées pour accompagner au mieux les bénévoles.

### 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.



### Actions individuelles à domicile

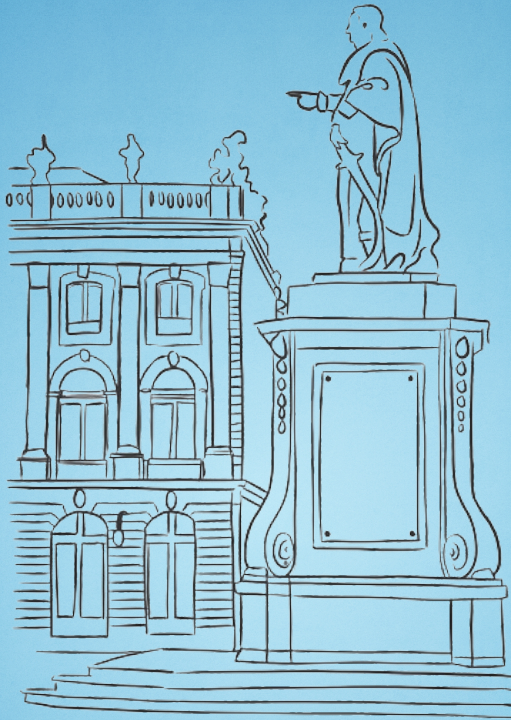
Quand une personne est trop fragile et ne peut plus participer aux actions collectives dans sa proximité de vie, nous lui proposons :

- 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 seule 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](mailto:monalisa@onpa.net)**



# OFFICE NANCÉIEN DES PERSONNES AGÉES



## Horaires d'ouvertures :

Du lundi au vendredi

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h45



### ADRESSE

105, rue Saint-Georges  
54000 NANCY



### TELEPHONE

03 83 32 05 40



### COURRIEL

contact@onpa.net



### SITE INTERNET

www.onpa.net