

Le réseau des seniors actifs et solidaires



PROGRAMME 2026 - 2027



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chères adhérentes, chers adhérents,
Chères amies et chers amis de l'ONPA,

L'Office Nancéien des Personnes Agées est resté ouvert durant l'été, tout en préparant avec minutie et enthousiasme votre Rentrée, et le précieux Catalogue !



Il vous suivra tout au long de l'année 2026-2027, et je remercie chaleureusement l'Equipe de l'ONPA qui a réfléchi à son contenu mais aussi conçu sa couverture colorée et sa mise en page soignée.

Les habitués remarqueront quelques nouveautés : plus de certificat médical à fournir lors des inscriptions aux activités physiques. Vous remplirez un simple questionnaire concernant votre santé.

Et même si les inscriptions sont maintenues à partir du 24 Août, les activités débuteront plus tôt, dès le 14 Septembre, et nous ferons en sorte qu'il n'y ait pas de liste d'attente pour les activités.

Notre fonctionnement repose principalement sur vos cotisations, sur des financements publics, mais aussi sur des partenaires privés : pour la première fois, notre nouvel établissement bancaire, le Crédit Mutuel Enseignant 54, nous apporte son soutien, qu'il en soit remercié.

Comme annoncé lors de l'Assemblée Générale du 8 Juin 2026, nous avons à faire face à des frais de fonctionnement en augmentation, nous avons déjà resserré nos dépenses, mais nous avons dû augmenter, légèrement, les montants des cotisations annuelles et les tarifs de certaines activités. Les tarifs sociaux ne sont pas impactés.

Nous avons également l'intention de développer nos activités dans différents quartiers de la Ville, et de prendre toute notre part dans le projet « Maison des Seniors » que la Ville a annoncé.

Je me joins à toute l'Equipe, pour vous souhaiter une belle Rentrée, riche en projets, découvertes, retrouvailles, et nouvelles rencontres.

Françoise PIERRON-MATHEVET,
Présidente.

SOMMAIRE

2 Informations pratiques

5 Agenda

6 Bien-être

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

8 Activités physiques

- Badminton
- Tennis de Table
- Zumba
- Self Défense
- Danse
- Aquagym
- Gym dynamique
- Gym douce
- Gym d'entretien
- Stretching
- Pilates
- Qi Gong

12 Loisirs

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

13 Langues

- Italien
- Anglais

14 Arts et Création

- Peinture et Dessin
- Aquarelle et Encre
- Club Photo
- Dessin
- Couture
- Atelier d'Hélène
- Atelier Théâtre
- Chorale

16 Culture et Informations

- Petits Déjeuners Seniors
- Promenades Historiques
- Les Arts et la Culture s'invitent chez vous
- Généalogie
- Rendez-vous Arts et Culture
- Club Plaisir de Lire

17 Sorties et séjours

18 Solidarité

- Réseau des Seniors Volontaires
- Lutte contre l'isolement

20 Informations Ville de Nancy

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 de la Meurthe-et-Moselle.

Montant des cotisations

Pour l'année scolaire 2026/2027

- 18 € pour les résidents de Nancy
- 27 € pour les résidents hors Nancy
- 18 € pour les bénévoles de l'ONPA

Adhésion annuelle non remboursable

Détenteurs de la Carte Nancy Seniors : cotisation à 10 € la première année (+ 2 conférences gratuites)

Tarifs des activités

Tarif 1 : adhérents non imposables
(sur présentation d'une attestation)

Tarif 2 : adhérents de Nancy

Tarif 3 : adhérents hors Nancy

Période d'activité

Les activités débuteront le lundi 14 septembre 2026 pour se terminer au mois de juin 2027. Le programme d'été débutera le lundi 21 juin 2027.

Moyens de paiement

Paiement par chèques, 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 justificatif (certificat médical ou 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 8 € non remboursables

Fermetures de l'ONPA

- Du jeudi 24 décembre 2026 à 16h au lundi 4 Janvier 2027 à 8h30
- Le vendredi 7 Mai 2027

INFORMATIONS PRATIQUES

Quels sont les avantages de la carte ONPA ?

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

Mutuelle Santé - 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.



Aide au numérique et aux démarches administratives

- Vous avez des **difficultés avec vos outils numériques** (téléphone, ordinateur, tablette) ?

Des **médiateurs numériques** sont là pour répondre à toutes vos interrogations et vous accompagnent dans la découverte et l'utilisation de ces outils.

- Vous avez un **courrier à rédiger** ou une **procédure administrative complexe à réaliser** et vous avez besoin d'aide dans cette démarche ?

Un **écrivain public** peut vous accompagner dans le plus strict respect de la confidentialité.



Gratuit
Sur rendez-vous

MÉMO

Informations et numéros utiles



Office Nancéen des Personnes Âgées

105 rue Saint-Georges 54 000 NANCY

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

Tel : **03 83 32 05 40** Mail : contact@onpa.net



Centre Communal d'Action Sociale de Nancy - Pôle Seniors

5 rue Léopold Lallement 54 000 NANCY

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

Tel : **03 83 39 03 48** Mail : poleseniors@nancy.fr



Conseil Départemental 54 - Service Territorial Autonomie

13 - 15 boulevard Joffre 54 000 NANCY

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

Tel : **03 83 30 12 26** Mail : stagrandnancy@departement54.fr

Infos : **Direction de l'Autonomie** sur www.meurthe-et-moselle.fr



CARSAT Nord-Est

81 - 85 rue de Metz 54 000 NANCY

Tel : **09 71 10 39 60** ou **3960** Site internet : www.carsat-nordest.fr



Réseau STAN

2 Place de la République 54 000 NANCY

Du lundi au samedi de 7h à 19h

Tel : **03 83 36 21 21** Site internet : www.reseau-stan.com

Service HandiStan : 03 83 51 05 43

Urgences

15

SAMU

17

POLICE

18

POMPIERS

112

N°URGENCE
EUROPÉEN

114

URGENCES
PAR SMS

31 14

PRÉVENTION
SUICIDE

39 77 Maltraitance personnes âgées/handicapées - Service gratuit et accessible 7 jours/7

03 83 340 325 Coopération MONALISA 54 - Lutte contre l'isolement des seniors - Gratuit

AGENDA

RÉUNION D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Françoise PIERRON-MATHEVET
Guillaume GIAMPIETRO

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.

ONPA

- **Mardi 15 septembre à 10h**

MARCHÉ SOLIDAIRE DE L'ONPA

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

ONPA (Espace d'accueil)

- **Jeudi 26 et vendredi 27 novembre**

RÉUNION DE RENTRÉE DU RSV

Présentation des différentes actions possibles au sein du Réseau des Seniors Volontaires (RSV) avec l'appui de témoignages afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'entamer ou de renouveler leur engagement bénévole.

ONPA

- **Mardi 29 septembre à 10h**

Retrouvez toutes les actions du RSV à la page 19

SAINT-VALENTIN

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

Hôtel de Ville de Nancy
(Salle Chepfer)

- **Vendredi 12 février à 14h**

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



BIEN-ÊTRE

Tarif des activités :

- **T1** : 110 € (non imposables)
- **T2** : 132 € (Nancy)
- **T3** : 143 € (Hors Nancy)

SOPHROLOGIE

Magali LANSON

La sophrologie est une technique qui s'occupe autant du corps que de l'esprit. Cette technique simple associe respiration, mouvements doux du corps et exercices de visualisation.

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

ONPA

- **Lundi de 9h30 à 10h30**
- **Lundi de 10h30 à 11h30**

Du 14/09/26 au 14/06/27

YOGA SUR CHAISE

Bruno DE LUCA

Cette activité procure un bien-être profond et une détente accessible à tous. Elle a pour finalité d'améliorer la mobilité au travers de différentes postures adaptées et de mouvements doux qui permettent de travailler sur la flexibilité des muscles et de la colonne vertébrale.

ONPA

- **Mercredi de 9h à 10h**
- **Mercredi de 10h10 à 11h10**

Du 16/09/26 au 09/06/27

- **Jedi de 9h à 10h**

Du 17/09/26 au 10/06/27

MIEUX-ÊTRE

Cathy FONT

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

ONPA

- **Lundi de 10h30 à 11h30**
- **Vendredi de 10h15 à 11h15**
- **Vendredi de 11h30 à 12h30**

Du 18/09/26 au 11/06/27



GYM EQUILIBRE

Bruno DE LUCA

La Gym Equilibre s'adresse surtout aux personnes qui ont tendance à se sentir déséquilibrées ou qui ont des problèmes de concentration, de vision, d'écoute et d'attention.

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

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

ONPA

- **Judi de 11h20 à 12h20**

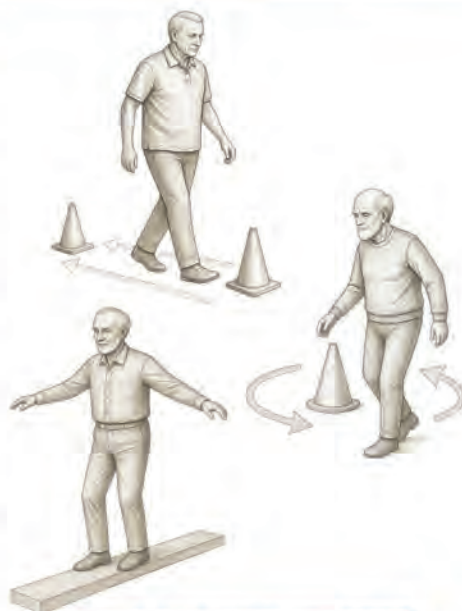
Du 17/09/26 au 10/06/27



Conférence introductive par le Dr Séverine MAIAUX (OHS Lorraine)

Après cette conférence, vous pourrez vous inscrire auprès de Bruno qui vous fixera un rendez-vous pour le test d'entrée sur l'atelier.

Date à définir sur novembre à l'ONPA (Inscription obligatoire)



ATELIER EQUILIBRE

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.

ONPA

- **Mercredi de 11h30 à 12h30**
(dates de début à définir)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 Mouilleron** : 129 rue Gabriel Mouilleron à Nancy
- **Piscine le Lido** : rue Virginie Mauvais à Saint Max



BADMINTON

Aymen ABAHOUSSE

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

Il améliore l'endurance, la vitesse, l'adresse et la précision des gestes, la souplesse et la concentration.

Gymnase Poincaré (petite salle)

- **Lundi de 9h à 10h**
- **Lundi de 10h à 11h**

Du 14/09/26 au 14/06/27

Tarif des activités :

- **T1** : 110 € (non imposables)
- **T2** : 132 € (Nancy)
- **T3** : 143 € (Hors Nancy)

TENNIS DE TABLE

Nicolas VOIRAND

« Pour rester jeune,
jouez 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.

Salle Didion

- **Vendredi de 14h à 15h**

Du 18/09/26 au 11/06/27



ACTIVITÉS PHYSIQUES

ZUMBA

Valérie PETIT

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

Salle Didion

- **Jeudi de 15h30 à 16h30**

Du 17/09/26 au 10/06/27



DANSE

Wilfried MARGERIT

Rock'n'Roll, danses de Salon (Cha-Cha-Cha, Tango, Valse, Paso-Doble) et danses solo (Madison, Charleston, etc...).

Salle Didion

Débutants :

- **Vendredi de 9h15 à 10h15**

Avancés :

- **Vendredi de 10h15 à 11h15**

Du 18/09/26 au 11/06/27

SELF DÉFENSE

Bruno DE LUCA

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

ONPA

- **Jeudi de 10h10 à 11h10**

Du 17/09/26 au 10/06/27



AQUAGYM

**métropole
Grand Nancy**

*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.

Piscine du Lido

- **Vendredi de 16h15 à 17h**

Hors vacances scolaires

Inscription à la Piscine du Lido

Carte d'accès à la piscine et tarif
aquagym :

Tarifs révisables au 01/09/2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tarif 1 : 110 €

Tarif 2 : 132 €

Tarif 3 : 143 €

GYM DYNAMIQUE

Cathy FONT

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

ONPA

- **Mercredi de 14h30 à 15h30**

Du 16/09/26 au 09/06/27



GYM D'ENTRETIEN

Morgane BÉTRÉMIEUX

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.

Gymnase Poincaré

- **Jeudi de 9h à 10h**
- **Jeudi de 10h15 à 11h15**

Du 17/09/26 au 10/06/27

GYM DOUCE

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

Morgane BÉTRÉMIEUX

Maison Sittler

- **Lundi de 9h15 à 10h15**

Du 14/09/26 au 14/06/27

Jean CUNY

Salle Mouilleron

- **Lundi de 10h30 à 11h30**

Du 14/09/26 au 14/06/27

Cathy FONT

ONPA

- **Mercredi de 15h45 à 16h45**

Du 16/09/26 au 09/06/27

- **Vendredi de 9h à 10h**

Du 18/09/26 au 11/06/27



A noter

Pour toute activité nécessitant un tapis, nous vous demandons de bien vouloir venir avec votre propre tapis.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

STRETCHING

Eric DIDIER

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

Salle Didion

- **Jeudi de 9h à 10h**

Du 17/09/26 au 10/06/27

ONPA

- **Vendredi de 14h à 15h**

Du 18/09/26 au 11/06/27



QI GONG

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.

ONPA

- **Vendredi de 9h45 à 10h45**
- **Vendredi de 11h à 12h**

Du 18/09/26 au 11/06/27

PILATES

Eric DIDIER

Méthode de renforcement des muscles profonds qui combine des mouvements doux et contrôlés pour améliorer la posture et augmenter la flexibilité. Il vise à améliorer l'équilibre et la coordination tout en favorisant une meilleure respiration.

Salle Didion

- **Lundi de 10h à 11h**
- **Lundi de 11h05 à 12h05**

Du 14/09/26 au 14/06/27

- **Jeudi de 10h05 à 11h05**
- **Jeudi de 11h10 à 12h10**

Du 17/09/26 au 10/06/27

ONPA

- **Lundi de 13h30 à 14h30**
- **Lundi de 14h35 à 15h35**
- **Lundi de 15h40 à 16h40**

Du 14/09/26 au 14/06/27



LOISIRS

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



TAROT

Gérard KOEBERLE

ONPA

- **Mercredi de 13h30 à 16h45**

A partir du 16/09/2026



BRIDGE

Jean-Louis MARCHAL-DOMBRAT

ONPA

- **Lundi de 13h30 à 16h45**

A partir du 14/09/2026

JEUX MÉMOIRE

Michaël MALVEAU

ONPA

- **Mardi de 13h30 à 16h45**

A partir du 15/09/2026

SCRABBLE

Françoise CHEVALIER

ONPA

- **Jeudi de 13h30 à 16h45**

A partir du 17/09/2026

JEUX DE SOCIÉTÉ

Michaël MALVEAU

ONPA

- **Vendredi de 13h30 à 16h45**

A partir du 18/09/2026

PÉTANQUE

Roland DARMOIS

- **Du Lundi au Jeudi de 13h30 à 17h**

A partir du 14/09/2026

2 lieux en fonction du temps :

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



5 €
l'année



LANGUES



ITALIEN

Carla GUGLIELMIN

ONPA

Grands débutants :

- **Mercredi de 9h à 10h**

Intermédiaires :

- **Mercredi de 10h10 à 11h10**

Du 16/09/26 au 09/06/27

Conversation :

- **Vendredi de 9h à 10h**

Grammaire / Traduction :

- **Vendredi de 10h10 à 11h10**

Du 18/09/26 au 11/06/27

Tarif des activités :

- **T1** : 100 € (non imposables)
- **T2** : 122 € (Nancy)
- **T3** : 133 € (Hors Nancy)



ANGLAIS

Marie-Christine JACQUET

ONPA

Intermédiaires :

- **Lundi de 14h30 à 15h30**

Conversation :

- **Lundi de 15h30 à 16h30**

Du 14/09/26 au 14/06/27

Pré-intermédiaires :

- **Jeudi de 14h30 à 15h30**

Remise à niveau :

- **Jeudi de 15h30 à 16h30**

Du 17/09/26 au 10/06/27

A noter

Une sortie au **Festival du Film Italien de Villerupt** est prévue entre le 23 octobre et le 8 novembre 2026.

Précisions à venir au courant du mois de septembre.

A noter

Un voyage en Angleterre est à l'étude pour l'année à venir. N'hésitez pas à venir faire part de votre intérêt pour participer à ce séjour.



ARTS ET CRÉATIONS

PEINTURE ET DESSIN

Tous niveaux

Isabelle MOINE

Vous pourrez travailler les bases du dessin : proportions, composition, théorie des couleurs, perspective, pastel, sanguine et pierre noire, aquarelle, encre, acrylique, 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 !

ONPA

- **Jeudi de 9h30 à 12h**

Du 17/09/26 au 10/06/27

T1 : 200 €
T2 : 222 €
T3 : 243 €



70 €
l'année

CLUB PHOTO

**Laurent BARON &
Jean-Luc IVANOFF**

Les séances proposées abordent les différentes techniques de prises de vue et les retouches sur logiciel, avec la préparation d'une exposition en fin d'année.

ONPA

- **Jeudi de 14h15 à 16h45**

Du 17/09/26 au 10/06/27



T1 : 140 €
T2 : 162 €
T3 : 183 €

AQUARELLE ET ENCRE

Isabelle MOINE

Utilisez tout le potentiel de l'aquarelle et de l'encre en réalisant des paysages, des natures mortes, des portraits, etc.

ONPA

- **Lundi de 10h à 12h**

Du 14/09/26 au 14/06/27



T1 : 208 €
T2 : 230 €
T3 : 251 €

DESSIN

Yann HOVADIK

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

ONPA

- **Lundi de 14h à 16h45**

Du 14/09/26 au 14/06/27

ARTS ET CRÉATIONS



COUTURE

Clémence GUEIB

Apportez vos tissus, choisissez le patron qui vous plaît et Clémence sera à vos côtés pour vous accompagner dans votre projet de création (sac, robe, jupe,...).

ONPA

- **Mercredi de 9h à 11h30**

Du 16/09/26 au 09/06/27

T1 : 275 €
T2 : 300 €
T3 : 325 €

ATELIER THÉÂTRE

Le Théâtre, quel bel art !! C'est parti pour une année de joie et de bonne humeur ! Quelques exercices pour être en forme, des saynètes, des répétitions et.... un bouquet final, le spectacle pour la fin d'année.

Salle Didion

- **Jeu de 14h à 15h30**

Du 17/09/26 au 10/06/27

Etant toujours en recherche d'un intervenant pour cet atelier, le tarif annuel sera défini en septembre.



ATELIER D'HÉLÈNE

Hélène GIRARD

20 €
l'année

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

ONPA

- **Mardi de 14h à 16h45**

Du 15/09/26 au 01/06/27



CHORALE

Stéphane THEREL

T1 : 80 €
T2 : 92 €
T3 : 98 €

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.

Salle Didion

- **Mardi de 13h45 à 15h15**

Du 15/09/26 au 01/06/27

CULTURE ET INFORMATIONS

PETITS DÉJEUNERS SENIORS

Un invité, un petit déjeuner et un thème différent par mois, pour découvrir et échanger sur des sujets variés (culture, artisanat local, patrimoine, santé, etc.)

ONPA

- **Mardi de 9h30 à 11h30**

2026 :

- 06/10 : *La Grande Epicerie Générale*
- 03/11 : *Le Code de la Route*
- 01/12 : *La Musique et ses bienfaits*

2027 : 05/01 - 02/02 - 09/03 - 06/04
04/05 - 01/06 - 06/07

LES ARTS ET LA CULTURE S'INVITENT CHEZ VOUS

Michaël MALVEAU

Venez découvrir ou redécouvrir des histoires concernant différentes civilisations (Inca, Maya, Aztèques...), le patrimoine lorrain... et bien d'autres choses encore !

ONPA

- **Mardi de 14h à 16h**

2026 : *Les bâtiments emblématiques*

En 3 parties : 06/10 - 03/11 - 01/12

2027 : 05/01 - 02/02 - 06/04 - 04/05 -
01/06 (thèmes à venir)

Tarif unique pour les conférences
et petits déjeuners : **8 €**

PROMENADES HISTORIQUES

Daniel DA PONTE

Lors de balades, Daniel vous fera découvrir différents lieux de Nancy.

- **Dates à venir**

GÉNÉALOGIE

25 €
l'année

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.

ONPA

- **Mercredi de 10h à 11h30**

2026 : 07/10 - 04/11 - 02/12

2027 : 06/01 - 03/02 - 10/03
07/04 - 05/05 - 02/06

Sujets disponibles à l'accueil de l'ONPA et sur notre site Internet www.onpa.net

CULTURE ET INFORMATIONS

RENDEZ-VOUS ART ET CULTURE

Christophe RODERMANN

D'une œuvre, d'une période, d'un artiste à l'autre, Christophe Rodermann vous invite à découvrir l'Histoire de l'Art et la richesse de notre Patrimoine dans la passion, la bienveillance et la convivialité.

ONPA

- **Mardi de 14h à 15h** ou
- **Mardi de 15h15 à 16h15**

Grands et petits chefs-d'œuvre de l'Histoire :

2026 : 22/09 - 29/09 - 13/10 - 10/11 - 17/11
08/12 - 15/12

2027 : 12/01 - 19/01 - 09/02 - 16/02 - 09/03
16/03 - 13/04 - 20/04 - 11/05 - 18/05
08/06 - 15/06



CLUB PLAISIR DE LIRE

André LEPAGE

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

ONPA

- **Jeudi de 14h15 à 16h30**

2026 : 01/10 - 05/11 - 03/12

2027 : 07/01 - 04/02 - 11/03
01/04 - 13/05 - 03/06

15 €
l'année

SORTIES ET SÉJOURS

SÉJOURS

Séjours d'une semaine au sein d'une structure d'hébergement adaptée aux seniors en partenariat avec l'ANCV (participation financière pour les personnes non imposables).

SORTIES

Visites touristiques se déroulant sur la journée ou la demi-journée afin de découvrir la Lorraine et ses environs. Les sorties à la journée comprennent le déjeuner au restaurant le midi.



Agenda et programme détaillé disponibles à l'accueil de l'ONPA et en ligne sur notre site Internet www.onpa.net

SOLIDARITÉ

LE RÉSEAU DES SENIORS VOLONTAIRES

Venez tenter l'**aventure du 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 et des enfants ou adolescents**. Un éventail d'actions vous attend à l'accueil de l'association, et vous pouvez aussi suggérer des actions inédites.

Visites à domicile, animations, accès aux droits, créativité, soutien scolaire... sont autant de possibilités pour chacun de s'investir.



Réunion de Rentrée :
Mardi 29 septembre
à 10h à l'ONPA

LES DIFFÉRENTES MISSIONS BÉNÉVOLES :

- Visite de convivialité
- Brigade Culture et Partage
- Référent de quartier
- Culture à domicile

Animateurs d'ateliers

- Ecrivain public
- Animateur d'activité ONPA
- Info Seniors

Solidarité seniors

Solidarité inter- génération

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

Pour aller plus loin

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

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

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.



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 **Rencontres et partages autour des livres** : Des bénévoles de l'ONPA se rendent au domicile des bénéficiaires pour apporter des livres et échanger. Notre partenariat avec la Médiathèque de la Manufacture nous permet de proposer des livres adaptés (petits ou gros caractères, livres audio, romans, policiers, biographies...)
- Des **Balades au bras** : proposées dans le quartier du bénéficiaire, avec au préalable une évaluation des besoins et capacités physiques.



A noter

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 34 03 25 ou par mail à l'adresse monalisa@onpa.net

INFORMATIONS VILLE DE NANCY

LISTE DES FOYERS CLUBS

Foyer Club Saint Nicolas - Saint Sébastien	 58-60 rue Saint Nicolas  Mardi et Vendredi de 13h30 à 17h
Foyer Club des III Maisons	 10 rue de l'Atrie  Vendredi de 13h30 à 17h30
Foyer Club Saint-Fiacre Equipes Saint Vincent	 10 rue de l'Atrie  Mardi de 14h à 18h
Notre Foyer Chevardé	 Résidence Autonomie Chevardé - 38 rue de Dieuze  Mercredi de 14h à 18h
Les Amis du Moulin de Boudonville	 Maison Robert Sittler - 55 rue de la Colline  Jeudi de 14h à 17h
Foyer Armande et Albert Marc	 257 avenue Raymond Pinchard  Mardi et Jeudi de 13h30 à 18h
Foyer Club Foch - Anatole France	 2 allée du Lys Rouge  Lundi de 14h à 17h30
Foyer Aloisya Martinelle	 129 rue Gabriel Mouilleron  Mercredi de 14h à 17h30
Les Amis du Foyer René II	 2 rue Claude Deruet - ZAC Provençal  • Lundi de 13h30 à 17h30 (Danse) • 1er Mercredi du mois de 13h30 à 17h30 (Jeux)
Les Amis d'Haussonville	 2 rue Claude Deruet - ZAC Provençal  1 Samedi par mois de 14h à 18h (tournoi de belote)
Donop C Top	 Résidence Autonomie Donop - 27 rue du Col. Grandval

INFORMATIONS VILLE DE NANCY

ACTIONS DU CCAS

Le **Centre Communal d'Action Sociale** (CCAS) informe, écoute, oriente et accompagne les seniors et leurs aidants dans leurs démarches.

- Un seul contact téléphonique : **03 83 39 03 48**
- Une adresse mail : poleseniors@nancy.fr
- Des formulaires et des infos pratiques : nancy.fr/services/seniors-a-nancy

Retrouvez tous les services, l'offre d'hébergement, les animations et les actions de solidarité dans le **guide "Seniors à Nancy"** :



SOMMAIRE

ÉDITO	P3
M'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ	P5
SIMPLIFIER MON QUOTIDIEN	P6
ADAPTER MON LOGEMENT	P8
ME FAMILIARISER AU NUMÉRIQUE	P9
ME DÉPLACER	P10
CHOISIR MES LOISIRS	P12
LIEN SOCIAL ET SOLIDARITÉS	P16
ME RENDRE UTILE	P19
PARTICIPER À LA VIE DE MON QUARTIER	P20
ENVISAGER UN NOUVEAU CHEZ MOI	P22
NUMÉROS UTILES	P24

Pour rappel

Chaque année, les épisodes de fortes chaleurs peuvent représenter un risque particulier pour les personnes âgées, isolées ou fragilisées. Dans ce contexte, la Ville et son CCAS se mobilisent afin d'assurer une veille attentive et un accompagnement adapté des habitants les plus vulnérables face à un épisode de grande chaleur. Pour bénéficier de ce dispositif de prévention, votre inscription est gratuite et confidentielle. Elle peut être effectuée par téléphone auprès du CCAS au **03.83.39.03.48** ou sur le site de la ville de Nancy : nancy.fr. Elle permet aux équipes du CCAS de vous contacter par téléphone lors des périodes de canicule. Cet appel a pour but de s'assurer de votre bien-être, de vous apporter des conseils de prévention et, si nécessaire, de vous orienter vers les aides adaptées à votre situation.

Office Nancéien des Personnes Agées



ADRESSE

105, rue Saint-Georges
54000 NANCY



TÉLÉPHONE

03 83 32 05 40



COURRIEL

contact@onpa.net



SITE INTERNET

www.onpa.net



Horaires d'ouvertures :

Du lundi au vendredi

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h45

Nancy,

CCAS
Nancy,

Carsat Retraite
Nord-Est & Santé
au travail

MEURTHE
MOSELLE



Laxou

Crédit Mutuel
Enseignant