



Édito

Les activités proposées en 2019 ont été nombreuses, variées et très prisées des adhérents de l'ORPAN. Tout d'abord merci de votre participation, ce fort taux nous laisse penser qu'elles correspondent à vos attentes.

L'année se termine par d'autres temps importants pour les Seniors nantais.

Avec le colloque du Réseau Francophone Villes Amies des Aînés qui se déroulera à la Cité des Congrès le 3 décembre, les repas festifs du CCAS sur vos quartiers et FestiVAînés pour sa 3^{ème} édition - proposé par notre partenaire le cinéma Bonne Garde - c'est encore un Petit Déjeuner le 24 décembre organisé dans le cadre **des quartiers se rencontrent...** et pour finir l'année ensemble un déjeuner partagé le jour de la Saint Sylvestre... Autant de rencontres possibles pour échanger et construire des projets pour l'année à venir.

Un grand Merci à l'ensemble des partenaires, administrateurs, adhérents, qui cette année ont rappelé d'une manière volontaire les valeurs et les engagements de l'association, avec la mise en place d'une **charte d'engagements réciproques basée sur le Respect, la Solidarité, le Partage et la Convivialité.**

Alors dans l'attente du plaisir de vous retrouver en janvier pour échanger nos vœux, je vous souhaite à toutes et tous de très belles fêtes de fin d'année.

Catherine PIAU
Présidente



INSCRIPTIONS

Activités

- **Gratuites** à partir du Vendredi 29 novembre 2019
- **Payantes** à partir du lundi 2 décembre 2019

en ligne sur www.orpan.fr
ou par téléphone

Aucun remboursement pour les activités payantes

FERMETURE

MARDI 17 DÉCEMBRE

TOUTE LA MATINÉE



ACTIVITE EN
PARTENARIAT

Mercredi

4

décembre

Permanence notariale

Dans le cadre d'une convention de partenariat avec la Chambre des Notaires de Loire-Atlantique, des notaires retraités assurent bénévolement des permanences notariales, sur rendez-vous auprès de l'accueil de l'ORPAN.

14h30
17h30

ORPAN

6 Place du Port-Communeau
Accès : Tram 2 ou Bus 12 ou 23
ou C2 arrêt "50 Otages"

Gratuit

Inscription obligatoire
jusqu'au 3 décembre
réservé aux adhérents

ÉCHANGES
DE SAVOIRS

Vendredi

6

décembre

Art Floral : composition pour Noël

Madeleine AZZOPARDI, adhérente, vous propose une composition d'hiver. Il est obligatoire de se munir d'un sécateur et apporter un sac poubelle.

10h00
12h00

ORPAN

6 Place du Port-Communeau
Accès : Tram 2 ou Bus 12 ou 23 ou C2 arrêt "50 Otages"

10€

Inscription obligatoire
du 2 au 4 décembre
réservé aux adhérents



PRÉVENTION
SANTÉ

Vendredi

6

décembre



Conférence santé "L'odorat"

Grâce au nez, nous pouvons sentir toutes sortes d'odeurs : les plus délicieuses comme les plus désagréables. Mais comment fonctionne notre nez ? Que se passe-t-il réellement dans notre cavité nasale ? Qu'est-ce que l'anosmie ? Quelles sont les principales causes de ce trouble sensoriel ?

14h30
16h30

Salle Coligny (à l'arrière du temple protestant)
Place Edouard Normand
Accès : Tram 3 - arrêt "Jaurès" ou "Viarme"

Gratuit

Sans inscription
ouvert aux seniors



ÉCHANGES
THÉMATIQUES

Vendredi

6

décembre

Rencontre d'auteurs à la Géothèque...

Karl Joseph a illustré de ses photographies la série policière de Colin Niel multiprimée et située en Guyane. Nous vous invitons à rencontrer ce photographe qui vous fera découvrir l'Amazonie française à travers la vie des Guyanais, aussi bien sur la côte Atlantique que dans les régions plus rurales.

15h00
16h30

La Géothèque
14 rue Racine

Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 29 novembre au 4 décembre
réservé aux adhérents

ÉCHANGES DE
SAVOIRS

Mardi

10

décembre

Présentation du livre "Palestine au coeur du III^{ème} millénaire, amitié sans frontière"

Autour de son dernier livre qui retrace ses rencontres et son engagement en faveur des minorités (femmes, expatriés...) notamment au sein de l'association Loire-Gaza-Jérusalem dont il est le président, Jean-Claude VALOMET, adhérent ORPAN, vous fera découvrir une région de contrastes au patrimoine culturel millénaire.

14h30
16h00

Mairie de Doulon
37 Boulevard Louis Millet
Accès : Tram 1 - arrêt "Mairie de Doulon"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 29 novembre au 8 décembre
réservé aux adhérents

INITIATIVES
SOLIDAIRES

Mercredi

11

décembre

Sortons ensemble

Venez organiser et partager vos idées de visites, sorties, ciné entre seniors...

15h00
16h30

Salle Pôle Strasbourg
23 Rue de Strasbourg

Accès : C1, C6, bus 11 et 12 - Arrêt "Hôtel de Ville"

Gratuit

Sans inscription
ouvert aux seniors

Danses du Moyen Âge et de la Renaissance

Venez découvrir et danser en toute convivialité !

Et aussi, n'oubliez pas les autres activités d'échanges de savoirs proposées chaque mois

(Voir le programme spécifique saison 2019/2020 : écriture, cuisine, danses en ligne, collage créatif...)

15h00
17h00

Maison de Quartier de la Bottière

147 route de Saine Luce

Accès : Bus 11 - arrêt "Bois Robillard"

Gratuit

Inscription obligatoire

du 29 novembre au 11 décembre

réservé aux adhérents



Atelier d'écriture

Des exercices faciles pour écrire des petits textes parfois drôles, beaux et émouvants.

Atelier animé par des adhérents de l'ORPAN.

9h30
11h30

Maison de Quartier de l'Île

2 rue Conan Mériadec

Accès : C5 - arrêt "Nizan"

Gratuit

Inscription obligatoire

pour chaque session

réservé aux adhérents

Généalogie

Atelier participatif autour de la généalogie pour débiter et soutenir la recherche. Vous pouvez venir avec votre outil informatique ou utiliser le matériel mis à votre disposition.

Atelier animé par des adhérents de l'ORPAN.

10h00
11h30

ORPAN

6 Place du Port Communeau

Accès : Tram 2 - arrêt "50 Otages"

Gratuit

Inscription obligatoire

pour chaque session

réservé aux adhérents

Collage Créatif

Une petite oeuvre à réaliser à chaque séance pour partager une activité de détente et de créativité.

Matériels : une paire de ciseaux, un bâtonnet de colle, un magazine à découper.

Atelier animé par des adhérents de l'ORPAN.

13h45
15h45

Maison de Quartier Madeleine Champ-de-Mars

salle Arts Plastiques - 22 Rue Emile Pehant

Accès : Tram 2 et 3 - arrêt "Hôtel Dieu"

Gratuit

Inscription obligatoire

pour chaque session

réservé aux adhérents

Visite du Centre Chorégraphique National de Nantes

Nous vous invitons à venir découvrir le CCNN ainsi que le festival de danse "Trajectoires" qui aura lieu en Janvier 2020. Cette rencontre sera animée par Pauline Tessier Talon, médiatrice culturelle.

15h30
16h30

Centre Chorégraphique National de Nantes

23 rue Noire

Accès : Tram 3 - arrêt "Poitou"

Gratuit

Inscription obligatoire

du 29 novembre au 10 décembre

réservé aux adhérents

Déjeuner au restaurant

suivi de la représentation théâtrale "Arndor, prince de Reykjavik"

Déjeuner au restaurant "La Canne à sucre"

Menu : Rougail de saucisse, riz, gâteau à la noix de coco, café

Suivi de la représentation "Arndor, prince de Reykjavik" (1h30) par la Compagnie du Théâtre de l'Avant première, à la salle Vasse.

Nous sommes à la cour du roi Baldur et de la reine Margitt et on s'y ennue ferme. L'apparition d'Arndor, mutique, va créer l'évènement. Par défi et par provocation, la princesse Lisbeth décide de l'épouser...

(numéro à contacter le jour de la sortie en cas d'urgence : 07 68 60 03 01)

12h30
16h30

Restaurant "la canne à sucre"

22 rue Copernic

Accès : Bus C1, C3, 23 - arrêt "Copernic"

28€

Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 6 décembre

réservé aux adhérents



ÉCHANGES THÉMATIQUES
Mardi
17
décembre

Visite du théâtre du Cyclope et présentation des ateliers seniors

Nous vous invitons à venir découvrir le théâtre du Cyclope ainsi que ses différents projets auxquels vous pourrez participer. Cette rencontre sera animée par Alissa Denissova, chargée de production.

14h30
16h00

Théâtre du Cyclope
82 rue Maréchal Joffre
Accès : Bus 11/12 C1/C6 - arrêt "Foch/Cathédrale"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 29 novembre au 16 décembre
ouvert aux seniors

ÉCHANGES DE SAVOIRS
Mardi
17
décembre

Balade tranquille

Jean-pierre et Annick BELZIC, adhérents, vous proposent une promenade de la gare à la Grêneraie, en passant pas l'Île de Nantes.

14h30
16h00

Arrêt "Gare Nord"
Cours John Kennedy
Accès : Tram 1 - arrêt "Gare Nord"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 29 novembre au 16 décembre
réservé aux adhérents

ÉCHANGES THÉMATIQUES
Mercredi
18
décembre

Ciné - patrimoine "Le pigeon"

Film italien de Mario Monicelli (1958 - 1h51) en VO

Cosimo se fait arrêter par la police alors qu'il tente de dérober une voiture. Pour sortir de prison plus rapidement, il demande à ses complices extérieurs de lui trouver un "pigeon", quelqu'un qui prendra sa place derrière les barreaux...

14h00
16h00

Le Cinématographe
12 bis rue des Carmélites
Accès : Bus 11/12 C1/C6 - arrêt "St Pierre"

2,50€

Inscription obligatoire
du 2 au 16 décembre
réservé aux adhérents

ÉCHANGES THÉMATIQUES
Vendredi
20
décembre

Ciné-débat autour du film "Gloria Mundi"

Film français de Robert Guédiguian (2019 - 1h46)

Daniel sort de prison. Sylvie, son ex-femme, l'a prévenu qu'il était grand-père : leur fille vient de donner naissance à une petite fille. Daniel découvre une famille recomposée qui lutte par tous les moyens pour rester debout. Quand un coup du sort fait voler en éclat ce fragile équilibre...

Paiement sur place

9h30
12h30

Katorza
3 rue Corneille
Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"

4,50€

Sans inscription
ouvert aux seniors

PRÉVENTION SANTÉ
Lundi
2
Janvier

Stage Autour des gestes qui sauvent

"Les blessures du quotidien"

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous réagiriez si quelqu'un de votre entourage subissait une chute importante, présentait une douleur à la poitrine ou une détresse respiratoire ? Seriez-vous prêt à intervenir ? Cette séance thématique sera encadrée par un formateur de la Protection Civile 44.

10h00
12h00

ORPAN
6 Place du Port-Communeau
Accès : Tram 2 ou Bus 12 ou 23 ou C2
arrêt "50 Otages"

de 6€ à 13,10€ en
fonction de vos revenus

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 22 décembre
réservé aux adhérents

PRÉVENTION SANTÉ
Mardis
7 & 14
janvier

Stage Autour des sens "

Papilles et plaisir "Moins salé, moins sucré : quelques solutions"

En alliant théorie, pratique et dégustation, ce stage propose tant une approche santé que bien-être et plaisir ! Et vous permettra de vous initier à de nouvelles saveurs, habitudes alimentaires et techniques culinaires. Encadré par Marie Costil, Diététicienne

Horaires des séances : 1ère séance : 9h30 à 11h30 - 2ème séance : 9h15 à 12h15

Maison des Confluences
4 place du Muguet Nantais
Accès : Busway - arrêt "Clos Toreau"

de 15€ à 32,80€ en
fonction de vos revenus

Inscription et paiement obligatoires
jusqu'au 23 décembre
réservé aux adhérents

