

LA PRÉVENTION SANTÉ

BIEN-ÊTRE



2024.2025



Orpan

L'association des seniors nantais

CONNAISSÉZ-VOUS L'ORPAN ?



L'ORPAN agit, mobilise et réfléchit avec les partenaires nantais au sein de son réseau afin de proposer des activités sociales, culturelles ou de loisirs, offrir des services et organiser des actions de sensibilisation à destination de tous les seniors nantais.

Partenaire de la Ville de Nantes dans la prise en compte des publics seniors, **L'ORPAN avec son équipe de 14 permanents, s'engage au quotidien**, accompagne et expérimente de nouvelles réponses aux besoins spécifiques des seniors d'aujourd'hui et de demain.

Devenez adhérent !

Il vous suffit de venir à l'accueil de l'ORPAN ou de compléter le formulaire d'adhésion disponible sur www.orpan.fr

Cotisation annuelle : 17 €
ou 14 € pour une adhésion numérique

Devenez bénévole !

Après l'adhésion aux valeurs de l'ORPAN, vous pourrez vous impliquer dans certaines initiatives ou vous investir au sein des instances dirigeantes.

Pour plus d'informations, contactez-nous !

QUAND S'INSCRIRE ?..

...aux activités aquatiques

Les inscriptions se feront uniquement de manière individuelle à l'accueil de l'ORPAN aux horaires habituels d'ouverture et aux dates ci-dessous :

Piscine de la Durantière :

☛ **Cours du lundi 12h et 12h50**

Aquagym Petit Bain, Aquagym Grand Bain et Je perfectionne ma nage

INSCRIPTIONS : à partir du lundi 2 septembre, 9h.

☛ **Cours du mardi 12h et 12h50**

Aquagym Petit Bain et Aisance Aquatique

INSCRIPTIONS : à partir du mardi 3 septembre, 9h.

☛ **Cours du mercredi 9h50 et 10h40**

Aquagym Petit Bain et Aquagym Grand Bain

INSCRIPTIONS : à partir du mercredi 4 septembre, 9h.

Piscine du Petit Port :

☛ **Cours du mardi 12h10 et 13h05**

Aquagym Petit Bain

INSCRIPTIONS : à partir du mardi 10 septembre, 9h.



...aux ateliers et stages

(Sauf activités aquatiques)

Les inscriptions aux ateliers et stages

« Prévention santé bien-être » seront possibles :

☛ **À partir du jeudi 5 septembre de 9h30 à 15h30**

Lors de la journée découverte à la Maison de quartier de l'île - 2 rue Conan Mériadec et sur le site www.orpan.fr

☛ **Ou à partir du lundi 9 septembre à l'accueil de l'ORPAN et sur le site www.orpan.fr**

Retrouvez le détail des modalités d'inscription et de fonctionnement p. 22

66



Profitez de ce moment privilégié pour rencontrer les intervenants des stages et ateliers et participer aux démonstrations et initiations !

REPAS À PARTIR DE 12h30

MOULES FRITES !

13 € dessert compris

(carte blanche 10 €)

Inscription jusqu'au 30 août 2024

Renseignement au : 02 40 99 26 00

Vous avez aussi la possibilité de venir avec votre pique-nique. Tables et chaises à votre disposition !

99

Sommaire

Rendez-vous mensuels

- P.4.....Conférences Santé
Rendez-vous Psycho
Rendez-vous Santé Bien-Être Nutrition

Sorties prévention santé bien-être

- P.4.....Séjour Santé Bien-Être
à 5 Randonnée vivifiante
Longe côte Marche aquatique **Nouveau !**

Prévention santé

- P.6.....Tout savoir sur ma mémoire **Nouveau !**
- P.6.....Siel ma mémoire !
- P.7.....J'entretiens ma mémoire
- P.7.....Ma boussole cérébrale
- P.8.....Cuisinez Santé
- P.8.....Équilibr'âge
- P.9.....Pour un Équilibre Plus Sûr (PEPS)
- P.9.....Équilibre et Prévention des chutes
- P.10.....Voyage sensoriel
- P.10.....Automassages et maux du quotidien **Nouveau !**
- P.11.....Sommeil et sophrologie
- P.11.....Yoga doux pour le dos **Nouveau !**

Activité physique

- P.12.....Reprise douce d'une activité physique
- P.12.....Gym'mémoire
- P.13.....Fitness Danse seniors **Nouveau !**
- P.13.....Dansons !
- P.14.....Escrime seniors **Nouveau !**
- P.14.....Silver XIII équilibre
- P.15.....Bungy Pump **Nouveau !**
- P.15.....Multisports seniors
- P.16.....Découverte du Taïso
- P.16.....Réveil énergétique par le Qi Gong
- P.17.....Aquagym Petit bain
- P.17.....Aquagym Grand bain
- P.18.....Aisance aquatique
- P.18.....Je perfectionne ma nage
- P.19.....Activités Nautiques **Nouveau !**

Bien-être

- P.20.....Méditation, relaxation et automassage
- P.21.....Bien-être par la réflexologie
- P.21.....Chant et bien-être **Nouveau !**

Modalités d'inscription et de fonctionnement

P.22

Tarifs

P.23

Partenaires

P.23

Rendez-vous mensuels

GRATUIT
Ouvert aux seniors

Chaque mois, retrouvez les thèmes, dates et lieux sur notre lettre mensuelle ou sur notre site internet www.orpan.fr



CONFÉRENCES Santé

L'ORPAN vous propose un temps d'information interactif mensuel où est abordé un thème de santé. Une occasion pour vous d'en savoir un peu plus sur le fonctionnement de notre corps. Ces conférences sont animées par des praticiens spécialisés.

Un vendredi par mois de 14h30 à 16h, d'octobre 2024 à mai 2025.

LIEU : Salle Coligny - 15 bis place Edouard Normand - (située à l'arrière du Temple Protestant)
Sans inscription



RENDEZ-VOUS Psycho

Un rendez-vous psycho est une invitation à échanger avec des seniors de son quartier d'un sujet du quotidien, d'une expérience vécue et/ou de l'actualité dans un cadre bienveillant.

Inscriptions obligatoires



RENDEZ-VOUS Santé / Bien-Être / Nutrition

Ces temps d'informations et de discussion en groupe restreint vous permettront d'aborder différents sujets autour de la santé comme la nutrition, l'activité physique..., mais aussi de découvrir des pratiques autour du bien-être et de l'estime de soi.

Inscriptions obligatoires

Sorties prévention santé bien-être

TARIF
139 €
105 € carte blanche
Ouvert aux seniors

SÉJOUR Santé Bien-Être

L'ORPAN vous propose un parcours santé bien-être sous la forme d'un mini séjour (2 jours - 1 nuit) **du jeudi 19 au vendredi 20 septembre 2024 !**

Au programme : Randonnée, activités physiques douces, relaxation et atelier nutrition... dans un cadre ressourçant !

Départ de Pirmil le jeudi 19 septembre matin
et retour le vendredi 20 septembre aux alentours de 18h.

TARIF MAXIMUM : 139 € / Tarif Carte Blanche maximum : 105 €



Ce séjour comprend :

- **L'hébergement au Centre de vacances La Brise de Mer**
À 200 m de la mer, à Saint-Michel-Chef-Chef, en pension complète (sauf le déjeuner du jeudi midi : pique-nique prévu par vos soins),
- Le transport en car,
- et l'ensemble des activités proposées.



*Kit de linge de lit et serviettes fournies.
Pas de chambre individuelle.*

Informations et inscriptions à l'accueil de l'ORPAN uniquement.

RANDONNÉE Vivifiante



Tonique et vivifiante, cette randonnée de marche à allure soutenue s'adresse aux bons marcheurs.
Selon la destination - Distance à parcourir : 8-10 km (rythme 4/5 km par heure)

Attention : Sortie extérieure en car sous réserve d'un minimum de 35 participants sur 49.



Horaires :

Le Vendredi après-midi

(horaires variables en fonction du lieu de randonnée)

2024 - Session 1 - Vendredi 22 novembre

Au bord de l'Erdre

Départ de l'ORPAN

GRATUIT

2025 - Session 2 - Vendredi 7 février

Le sentier des douaniers

de Bourgneuf en Retz

à la Bernerie en Retz

Départ de la Place Pirmil

TARIF 18 €

2025 - Session 3 - Vendredi 4 avril

Aux alentours d'Oudon/Champtoceaux

Départ de l'esplanade du Cardo

TARIF 18 €

Informations diverses :

Équipement OBLIGATOIRE comprenant des chaussures adéquates pour la marche, des vêtements protégeant du vent et de la pluie et d'une bouteille d'eau.



NOUVEAU

LONGE CÔTE Marche Aquatique



Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située au minimum au niveau du nombril.

Accessible à toutes et à tous, inutile d'être sportif confirmé et même de savoir nager, il suffit d'adapter sa pratique à son niveau.

Il permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance.

Une activité bienfaisante et relaxante où chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe pour une activité vivifiante en plein air.

Au programme de cette séance de 1h :

Marche, jeux de coopération et d'opposition, cardio, exercice haut et bas du corps...

Encadré par des éducateurs sportifs diplômés.

Le Vendredi après-midi

Lieu : La Baule Escoublac

Boulevard de l'Océan

Départ de la Gare Nord de Nantes

(les horaires vous seront confirmés lors de votre inscription.)

L'encadrement, le prêt de l'équipement obligatoire et le transport sont compris dans le tarif.

2024 - Session 1

Vendredi 4 octobre

TARIF 20 €

2025 - Session 2

Vendredi 21 mars

TARIF 20 €

2025 - Session 3

Vendredi 16 mai

TARIF 20 €

Informations diverses :

Équipement OBLIGATOIRE

prêté par le prestataire.

Merci de prévoir une bouteille d'eau.



Sortie extérieure en train



Sous réserve d'un nombre de participants minimum de 23 personnes.



NOUVEAU

Tout savoir sur ma mémoire !

Vous sentez votre mémoire moins efficace ?
Vous souhaitez comprendre pourquoi et y remédier ?

Ce nouveau format de 6 séances, qui s'inscrit dans un cadre préventif, vous propose de mieux connaître et comprendre le fonctionnement de votre mémoire et vos oublis.

Vous découvrirez également les stratégies de stimulations possibles que vous pourrez ensuite développer chez vous.

Encadré par **Élisabeth PREL**
Psychomotricienne

Stage

Le Mardi de 10h à 11h30

(6 séances de 1h30) - 11 participants

2024 - Session 1

5, 12, 19, 26 novembre
3, 10 décembre

2025 - Session 2

25 février
4, 11, 18, 25 mars
1er avril

LIEU : ORPAN

Salle au 1er étage
6 place du Port
Communeau
Accès : Tram 2, Bus 23, 12
ou C2 - arrêt "50 Otages"

TARIFS

D 27 €
C 34 €
B 41 €
A 47 €
Hors Nantes 59 €

Siel ! ma mémoire !

Ces ateliers mémoire concernent les personnes désireuses d'entretenir leur mémoire. Avec « Siel ! Ma mémoire ! », vous bénéficierez d'un accompagnement et de conseils pour assimiler des mécanismes et méthodes.

SIEL BLEU vous proposera de découvrir des exercices variés permettant d'aborder les différents types de mémoire en toute convivialité.

Encadré par **Caroline GUEGAN**
Intervenante de l'association SIEL BLEU

Stage

Le Vendredi de 9h45 à 10h45

(10 séances de 1h) - 12 participants

2024 - Session 1

4, 11, 18 octobre
8, 15, 22, 29 novembre
6, 13, 20 décembre

2025 - Session 2

24, 31 janvier
7, 28 février
7, 14, 21, 28 mars
4, 25 avril

LIEU : Maison des associations Port Boyer

Salle A
80 rue Port Boyer
Accès : Bus 23
arrêt "Port Boyer"
ou C6 - arrêt "Eraudière"

TARIFS

D 30 €
C 38 €
B 45 €
A 52 €
Hors Nantes 65 €



J'entretiens ma mémoire

La mémoire s'exerce au quotidien, notamment avec quelques bonnes habitudes ou par des techniques de mémorisation.

Au rythme d'une semaine sur deux, dans un cadre interactif, des exercices que vous pourrez mettre en pratique au quotidien d'une séance à l'autre vous seront proposés.

Apprentissage de stratégies et échanges d'expériences sont au cœur de cet atelier qui vise à vous permettre de vous approprier totalement l'entretien de votre mémoire.

Encadré par **Élisabeth PREL**
Psychomotricienne

Ma boussole cérébrale !

La perception, l'attention, la mémoire, la motricité, le langage, le raisonnement, l'orientation sont les fonctions cognitives.

Cette réserve cérébrale s'entretient par : les mots, les gestes, les mouvements, l'oralité, la voix, un travail sur la concentration, le langage du corps permettant à chacun d'être en interaction avec son environnement, d'interagir avec les autres, de s'adapter en fonction des situations nouvelles.

Préserver les facultés cognitives et améliorer l'équilibre corporel en combinant mouvement corporel et activité intellectuelle est la structure de cet atelier.

Encadré par **Laurence HAMERY**
Art thérapeute et metteuse en scène
de l'association 4Art6

Atelier

Le Mercredi de 10h à 11h45
(12 séances de 1h45) - 11 participants

2024/2025

2, 16 octobre
6, 20 novembre
4, 18 décembre
8, 22 janvier
5, 26 février
12, 26 mars

LIEU : Maison de quartier de la Bottière

Salle de réunion
147 route de Sainte Luce
Accès : Bus 11
arrêt "Bois Robillard"
ou Tram 1 - arrêt "Souillarderie"

TARIFS

D 63 €
C 79 €
B 95 €
A 110 €
Hors Nantes 137 €

Stage

Le Mercredi de 9h15 à 10h45
(15 séances de 1h30) - 10 participants

2024/2025

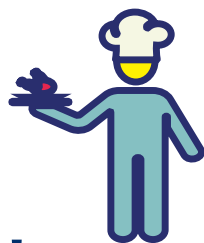
9, 16 octobre
6, 13, 20, 27 novembre
4, 11, 18 décembre
8, 15, 22, 29 janvier
5, 26 février

LIEU : Pôle associatif Désiré Colombe

Salle de danse Charles Brunelière
8 rue Arsène Leloup
Accès : Bus 23, C1, C3
arrêt "Edit de Nantes"
ou Bus 11 - arrêt "René Bouhier"

TARIFS

D 68 €
C 84 €
B 101 €
A 118 €
Hors Nantes 147 €



Cuisinez Santé !

Au sein des locaux de Miam Nutrition, participez à un stage alliant théorie et pratique sur le thème de votre choix. **Au programme** : des astuces, des idées recettes et un éclairage nutritionnel !

Session 1

À la découverte des produits laitiers végétaux

Présentés comme une alternative aux laits d'origine animale, les laits végétaux sont de plus en plus présents dans nos magasins d'alimentation.

Mais comment les utiliser ?

Session 2

Rehausser ses plats avec des épices !

Venues des quatre coins du monde, les épices s'invitent volontiers dans votre cuisine pour y apporter un parfum agréable. Ce stage vous permettra de découvrir quelques combinaisons audacieuses d'épices qui ajouteront une nouvelle dimension à vos plats.

Session 3

Comment utiliser les graines dans notre alimentation !

Graines de chia, de tournesol, de lin, de sésame...

Ces petits aliments sont loués pour leur grande richesse nutritionnelle. Quels bénéfices pour notre santé, et comment les intégrer dans notre alimentation de tous les jours ?

Encadré par Magalie PARE

Fondatrice de MIAM NUTRITION et titulaire d'un DU en Nutrition et maladies métaboliques

Stage

(2 séances de 3h) - 10 participants

2024 - Session 1
À la découverte des produits laitiers végétaux

Les Lundis de 10h à 13h
7, 14 octobre

2025 - Session 2
Rehausser ses plats avec des épices !

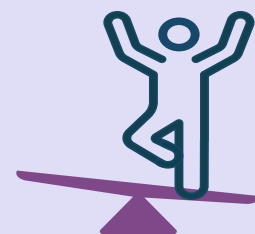
Les Mardis de 10h à 13h
14, 21 janvier

2025 - Session 3
Comment utiliser les graines dans notre alimentation !

Les Mardis de 10h à 13h
22, 29 avril

LIEU : MiamNutrition
8 rue Charles Brunellière
Accès : Tram 1
arrêt "Chantiers navals"

TARIFS
D 18 €
C 23 €
B 27 €
A 31 €
Hors Nantes 39 €



Équilibr'âge

Savoir où j'en suis de mon équilibre, prévenir le risque de chutes. Retrouver confiance en soi et de l'autonomie après une chute...

C'est ce que vous propose Kiné Ouest Prévention au travers d'ateliers ludiques visant à regagner de la force musculaire, de la souplesse articulaire, à travailler son équilibre, des conseils concernant l'aménagement de son domicile, se relever du sol...

Une évaluation individuelle de ses capacités en début et en fin de parcours vous permettra d'apprécier votre marge de progression.

Encadré par un/une Kinésithérapeute de l'association KINE OUEST PREVENTION

Stage

Le Jeudi de 10h à 11h30

(6 séances de 1h30) - 12 participants

2024 - Session 1
3, 10, 17 octobre
7, 14, 21 novembre

2024/2025 - Session 2
5, 12, 19 décembre
9, 16, 23 janvier

LIEU : Maison des associations Port Boyer
Salle A
80 Rue Port Boyer
Accès : Bus 23
arrêt "Port Boyer"
ou C6 - arrêt "Eraudière"

TARIFS
D 27 €
C 34 €
B 41 €
A 47 €
Hors Nantes 59 €



Pour un Équilibre Plus Sûr (PEPS)

Conçu à partir de la méthode Feldenkrais, PEPS est un programme de prévention des chutes et des troubles de la marche. Il propose un réapprentissage progressif des fonctions de l'équilibration et de la marche. Il a été spécifiquement élaboré pour aider les personnes, qui se trouvent confrontées à des difficultés d'équilibre, exposées notamment au risque de chute.

Au programme de cet atelier :

- Retrouver confiance dans ses appuis.
- Transférer son poids lors de différentes actions : se lever d'une chaise, se rasseoir, soulever un pied...
- Développer la flexibilité du tronc en réarticulant bassin, colonne vertébrale et cage thoracique.
- Mobiliser les muscles fléchisseurs de la cheville.
- Améliorer la coordination du membre inférieur : cheville-genou-hanche.
- Exercer la proprioception.
- Mobiliser les orientations de la tête en douceur pour mieux se relier à l'environnement.
- Se relever du sol

Encadré par **Sophie DALSACE**
Praticienne **FELDENKRAIS**,
de l'association **FELDEN'PEPS**

Équilibre et Prévention des chutes

Peur de chuter ou de rechuter ? Des appréhensions pour marcher, se déplacer. Les trottoirs deviennent une hantise... C'est la vie quotidienne qui en pâtit et la confiance avec. Prévenir une chute, c'est apprendre à se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre !

Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne. Si une chute devait malgré tout survenir, les ateliers auront enseigné au bénéficiaire les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.

Les thèmes abordés : Souplesse, résistance, lecture du terrain, prévention des comportements et éléments à risque et aisance au sol.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e) en début de cet atelier

Encadré par un(e) intervenant(e) en activités physiques adaptées de l'association **SIEL BLEU**

Atelier

Le Mardi de 14h à 15h15

(16 séances de 1h15) - 14 participants

2024/2025

8, 15 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10, 17 décembre
7, 14, 21, 28 janvier
4, 25 février
4 mars

LIEU : Pôle associatif Désiré Colombe

Salle de danse Charles Brunelière
8 rue Arsène Leloup
Accès : Bus 23, C1, C3
arrêt "Edit de Nantes"
ou Bus 11 - arrêt "René Bouhier"

TARIFS

D 60 €
C 75 €
B 90 €
A 105 €
Hors Nantes 131 €

Atelier

Le Lundi de 11h15 à 12h15

(20 séances de 1h) - 12 participants

2024/2025

7, 14 octobre
4, 18, 25 novembre
2, 9, 16 décembre
6, 13, 20, 27 janvier
3, 24 février
3, 10, 17, 24, 31 mars
28 avril

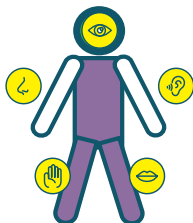
LIEU : Espace Marion Cahour

18 rue de Savenay
Accès : Tram 3
arrêt "Viarme"

TARIFS

D 60 €
C 75 €
B 90 €
A 105 €
Hors Nantes 131 €





Voyage sensoriel

Ce stage est une invitation à stimuler nos sens à travers un parcours nantais en allant découvrir différents lieux et leur environnement propre tels qu'un musée, un jardin, une gare, un café, une rue, une cathédrale... Prendre conscience des paysages, des sons, des odeurs, des matières, goûter des saveurs...

Autant de signaux qui nous ouvrent sur le monde extérieur et nous permettent une meilleure compréhension.

Utiliser ses 5 sens au quotidien nous permet d'être beaucoup plus attentif, développe en nous une capacité d'écoute plus importante, une meilleure perception des choses, aussi une mémorisation plus efficace.

Une manière de pratiquer nos sens pour ne pas les laisser s'évanouir.

Encadré par Laurence HAMERY
Comédienne et metteur en scène
dans le milieu de la santé
de l'association 4art6

Stage

Le Jeudi de 14h à 16h

(8 séances de 2h) - 10 participants

2024 - Session 1

10, 17 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5, 12 décembre

2025 - Session 2

6, 13, 20, 27 mars
3, 24 avril
15, 22 mai

LIEU : ORPAN

Salle au 1er étage
6 place du Port
Communeau
Accès : Tram 2, Bus 23, 12
ou C2 - arrêt "50 Otages"

TARIFS

D 48 €
C 60 €
B 72 €
A 84 €
Hors Nantes 105 €

NOUVEAU



Automassages et maux du quotidien

Et si on apprenait à soulager nos maux du quotidien avec nos mains ? C'est ce que ce stage vous propose grâce à l'automassage : une technique simple pour se masser soi-même qui peut vous apporter du bien-être au quotidien. Des gestes, sources de nombreux bienfaits, que vous pourrez reproduire, à votre rythme, dans l'endroit de votre choix, en toute autonomie.

Au programme de ce stage :

- Détendre, assouplir et dissiper les douleurs haut du corps (du cou aux trapèzes) et bas du dos (dont bassin).
- Gérer son stress et faciliter le sommeil.
- Retrouver de l'équilibre dans son ventre : zone du transit et du stress.
- Les maux du quotidien ou saisonniers qui nous entourent : maux de tête, de nez, de gorge, acouphènes, fatigue oculaire, nausées, etc...
- Stimuler les zones réflexes pour favoriser le bien vieillir.
- Routine du matin : des gestes simples pour démarrer la journée et dynamiser son corps.
- Et bien d'autres thèmes encore...

Encadré par Stéphanie HIVERT
Praticienne Bien-Être DÉTENTE NOMAD

Stage

Le Mardi 10h30 à 11h45

(8 séances de 1h15) - 15 participants

2024 - Session 1

8, 15 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10 décembre

2025 - Session 2

14, 21, 28 janvier
4, 25 février
4, 11, 18 mars

LIEU : Pôle associatif Désiré Colombe

Salle de danse Charles
Brunelière
8 rue Arsène Leloup
Accès : Bus 23, C1, C3
arrêt "Edit de Nantes"
ou Bus 11 - arrêt "René Bouhier"

TARIFS

D 30 €
C 38 €
B 45 €
A 52 €
Hors Nantes 65 €

Sommeil et sophrologie



Dormir c'est un besoin aussi vital que boire, manger ou respirer. Le sommeil est une clé essentielle de notre santé. Il est donc important de mieux connaître son sommeil pour bénéficier d'une nuit réparatrice et éviter les risques dus au manque de repos.

La sophrologie peut apporter des réponses efficaces.

Ce stage abordera :

- Les apports théoriques pour comprendre le fonctionnement du sommeil et son évolution en fonction de l'âge.
- Quelques conseils d'hygiène de vie et les bons gestes à adopter.
- Des exercices de respiration pour favoriser la détente.
- Le travail sur les tensions musculaires pour ressentir le relâchement corporel.

Un support, avec les exercices et les conseils proposés lors du stage, vous sera remis.

Encadré par Valérie PLOUMION
Sophrologue de l'association L'Affaire d'une vie

NOUVEAU



Yoga doux pour le dos !

Stress, sédentarité, mauvaises postures ou habitudes... de nombreux facteurs peuvent être à l'origine des douleurs chroniques au niveau du dos.

Bien que le yoga doux ne puisse se substituer à un traitement médical, il peut être efficace pour apaiser et prévenir les douleurs dorsales qui nuisent à votre quotidien.

Il contribue à améliorer votre souplesse et à renforcer l'ensemble de vos muscles du corps, sa pratique permet un meilleur maintien du dos et aide ainsi à soulager les dorsales, les lombaires et les zones cervicales.

De plus, ses techniques de respiration et de méditation vous aideront à apaiser votre mental et à détendre votre corps.

Encadré par Maeliss BOZON
Professeur de Yoga et Chorégraphe
de la Compagnie Taivaalla

Stage

Le Jeudi de 14h15 à 15h30

(6 séances de 1h15) - 12 participants

2024 - Session 1

3, 10, 17 octobre
7, 14, 21 novembre

2025 - Session 2

6, 13, 20, 27 mars
3, 24 avril

**LIEU : Maison de quartier
Madeleine Champ de Mars**

Salle B
22 rue Emile Péhant
Accès : Tram 2 ou 3
arrêt "Hôtel Dieu",
C2 - arrêt "Monteil"

TARIFS

D 23 €
C 28 €
B 34 €
A 39 €
Hors Nantes 49 €

Stage

Le Vendredi 9h10 à 10h10

(10 séances de 1h) - 12 participants

2024/2025 - Session 1

8, 15, 22, 29 novembre
6, 13, 20 décembre
10, 17, 24 janvier

2025 - Session 2

28 février
7, 14, 21, 28 mars
4, 25 avril
2, 9, 16 mai

**LIEU : La Locomotive
Maison de Quartier
Erdre-Batignolles**

Salle de Danse au 1er étage
109 avenue de la Gare de
Saint-Joseph
Accès : Tram 1
arrêt "Halvèque"

TARIFS

D 30 €
C 38 €
B 45 €
A 52 €
Hors Nantes 65 €

Activité physique



Reprise douce d'une activité physique

De nombreuses personnes ne pratiquent pas d'activité physique, pourtant, celle-ci est indispensable pour le bien-être et lutter contre les méfaits de la sédentarité.

Ce stage est destiné aux personnes désireuses de reprendre une activité physique tout en douceur.

Chacun(e) travaillera à son rythme selon ses propres capacités physiques dans une ambiance conviviale loin de la performance et de la compétition.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenante en début de stage

Encadré par Caroline GUEGAN
Intervenante en activités physiques adaptées de l'association SIEL BLEU

Stage

Le Vendredi de 11h à 12h
(10 séances de 1h) - 15 participants

2024 - Session 1
4, 11, 18 octobre
8, 15, 22, 29 novembre
6, 13, 20 décembre

2025 - Session 2
24, 31 janvier
7, 28 février
7, 14, 21, 28 mars
4, 25 avril

LIEU : Maison des associations Port Boyer
Salle A
80 rue de Port Boyer
Accès : Bus 23
arrêt "Port Boyer"
ou C6 - arrêt "Eraudière"

TARIFS
D 30 €
C 38 €
B 45 €
A 52 €
Hors Nantes 65 €



Gym'mémoire

Quand la motricité de notre corps s'associe aux mécanismes de mémorisation.

Vous éprouvez des difficultés de mémorisation, vous souhaitez préserver votre mémoire, l'activité physique peut vous aider.

Le programme **Gymmémoire®** vise le **réentraînement des mécanismes de mémorisation**. Par des jeux de mémorisation, il cherche à entretenir et à renforcer la mémoire. Le travail ludique permet d'améliorer l'attention et la vigilance. Il sollicite la prise d'informations sur son environnement, son stockage et sa restitution. Le programme **Gymmémoire®** recourt à des pratiques physiques variées et il fait le lien avec les activités de la vie quotidienne. Les situations pédagogiques simples, accessibles et ludiques sollicitent la mobilité.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e) en début de stage

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve du Comité Départemental de Loire-Atlantique de l'EPGV

Stage

Le Mardi de 10h45 à 12h
(12 séances de 1h15) - 15 participants

2024/2025
8, 15 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10, 17 décembre
7, 14, 21 janvier

LIEU : Maison des associations Port Boyer
Salle A
80 rue de Port Boyer
Accès : Bus 23
arrêt "Port Boyer"
ou C6 - arrêt "Eraudière"

TARIF UNIQUE
D
C
B
A
Hors Nantes } 35 €*
}

*L'EPGV étant soutenu par la conférence des financeurs pour la réalisation de ce stage, un tarif spécial vous est donc proposé.

NOUVEAU



Fitness Danse Seniors

La Fitness Danse Senior est une activité physique dynamique et divertissante qui vous permet de vous dépenser tout en apprenant des pas de danse.

Elle vous permettra de travailler **vos** endurance, **vos** souplesse, **vos** coordination et améliorer **vos** renforcement musculaire tout en favorisant l'amusement grâce à sa grande variété musicale. Inspirée des activités telles que l'aérobic et la zumba, cette activité adaptée est accessible à toutes et tous !

Pas besoin d'être danseur pour participer, l'essentiel est de bouger et de s'amuser !

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e) en début de stage

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve du Comité Départemental de Loire-Atlantique de l'EPGV

Dansons !

La danse pour prendre plaisir et s'évader et pour également améliorer la motricité, l'équilibre, gagner en confiance et en bien-être émotionnel.

Grâce aux musiques avec des rythmes variés, différentes parties du corps seront mises en mouvement et permettront de lâcher prise !

Encadré par Maeliss BOZON Interprète et Chorégraphe de la Compagnie Taivaalla

Atelier

Le Mardi de 17h à 18h15

(12 séances de 1h15) - 15 participants

2024/2025 - Session 1

8, 15 octobre
5, 12, 19, 26 novembre
3, 10, 17 décembre
7, 14, 21 janvier

2025 - Session 2

25 février
4, 11, 18, 25 mars
1er, 22, 29 avril
6, 13, 20, 27 mai

LIEU : Association DON BOSCO

Salle de gymnastique
25 chemin de Bonneville
Accès : Bus 23
arrêt "Bonneville"
ou C6 - arrêt "Keren"

TARIF UNIQUE

D
C
B
A
Hors Nantes } 35 €*

Stage

Le Vendredi de 10h20 à 11h20

(10 séances de 1h) - 12 participants

2024/2025 - Session 1

8, 15, 22, 29 novembre
6, 13, 20 décembre
10, 17, 24 janvier

2025 - Session 2

28 février
7, 14, 21, 28 mars
4, 25 avril
2, 9, 16 mai

LIEU : La Locomotive Maison de Quartier Erdre-Batignolles

Salle de Danse au 1er étage
109 avenue de la Gare de
Saint-Joseph
Accès : Tram 1
arrêt "Halvèque"

TARIFS

D
C
B
A
Hors Nantes } 60 €
75 €

*L'EPGV étant soutenu par la conférence des financeurs pour la réalisation de ce stage, un tarif spécial vous est donc proposé.

NOUVEAU



Escrime Seniors

L'association NEC ESCRIME vous propose de découvrir l'Escrime Senior, pratique adaptée et accessible à toutes et à tous.

Datant de plusieurs siècles, l'escrime met en avant l'art de manier l'épée. L'objectif ? Toucher son adversaire tout en évitant d'être atteint soi-même.

Cette pratique sportive complète requiert des qualités tant physiques que mentales.

D'un point de vue physique, l'escrime sollicite l'ensemble du corps de manière équilibrée. Cette activité renforce la musculature, améliore la souplesse et favorise le développement de l'endurance. Mais celle-ci n'est pas seulement bénéfique sur le plan physique, elle offre également des avantages sur le plan mental, émotionnel en agissant sur la réflexion, concentration et la gestion du stress.

Bien plus qu'une simple activité sportive, cette version adaptée vous apportera un bien-être général !

**Certificat médical obligatoire
à remettre à l'intervenant(e) en début de stage**

**Encadré par Fleur Astrid ZACHARIASEN
Maître d'armes à l'association NEC ESCRIME**

Stage

Le Vendredi de 10h30 à 12h
(8 séances de 1h30) - 16 participants

2024 - Session 1
4, 11, 18 octobre
8, 15, 22, 29 novembre
6 décembre

2025 - Session 2
17, 24, 31 janvier
7, 28 février
7, 14, 21 mars

**LIEU : Complexe Sportif
Mangin Beaulieu**
2 rue des Boires
Salle d'Armes
Accès : Tram 2 et 3
arrêt "Vincent Gâche"
ou Busway 5
arrêt "Fonderies"

TARIFS

D	}	72 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		90 €



Silver XIII Équilibre

Le Silver XIII vous propose une activité physique qui vous permettra de vous maintenir en forme dans une ambiance conviviale et joviale !

Une activité gymnique douce qui s'inspire des gestes, du matériel et des règles du rugby (jeu de ballon, passe...) mais sans contact, ni course !!!

Durant les séances, vous allez être amené à travailler votre équilibre, votre apprentissage du relevé de sol, le renforcement des réflexes et de la coordination... Les séances s'organiseront sous forme d'atelier ou de jeu adapté à chacun(e).

Un test au début et à la fin du stage vous seront proposés pour évaluer votre progression.

**Certificat médical obligatoire
à remettre à l'intervenant(e) en début de stage**

**Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve
de Comité Départemental
de Loire-Atlantique du Rugby XIII**

Stage

Le Jeudi de 11h15 à 12h15
(12 séances de 1h) - 15 participants

2024/2025 - Session 1
3, 10, 17 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5, 12, 19 décembre
9, 16 janvier

2025 - Session 2
27 février
6, 13, 20, 27 mars
3, 24 avril
15, 22 mai
5, 12, 19 juin

**LIEU : Maison de
quartier de l'Île**
Salle polyvalente
2 rue Conan Mériadec
Accès : Tram 2/3 ou C5
arrêt "Vincent Gâche"

TARIF UNIQUE

D	}	45 €*
C		
B		
A		
Hors Nantes		

*Tarif découverte proposé par le Comité Départemental de Loire-Atlantique du Rugby XIII.

NOUVEAU



Bungy Pump

Plus tonique que la randonnée pédestre, le Bungy Pump, variante ludique de la marche nordique permet, grâce à des bâtons à ressorts, de se muscler sans y penser.

Cette pratique permet d'associer marche, exercices de renforcement musculaire et étirements, en douceur, sans choc articulaire et de travailler en coordination les membres inférieurs et supérieurs. Envie de tester ? Pour cela, nous vous proposons 2 sessions aux rythmes différents afin que vous puissiez choisir celle qui vous convient le mieux :

- **Session 1** : Bungy Pump « Marche adaptée Sport Santé » - **rythme modéré**
- **Session 2** : Bungy Pump « Marche active Sport santé » - **rythme dynamique**

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e) en début de stage

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve du Comité Départemental de Loire-Atlantique de l'EPGV

Stage

Le Lundi de 9h15 à 10h30

(12 séances de 1h15) - 10 participants

2024/2025 - Session 1

Marche adaptée Sport Santé

rythme modéré

8, 15 octobre

5, 12, 19, 26 novembre

3, 10, 17 décembre

7, 14, 21, 28 janvier

2025 - Session 2

Marche active Sport Santé

rythme dynamique

4, 11, 18, 25 mars

1er, 22, 29 avril

6, 13, 20, 27 mai

3 juin

LIEU : Maison des associations Port Boyer

Salle A

80 rue de Port Boyer

Accès : Bus 23

arrêt "Port Boyer"

ou C6 - arrêt "Eraudière"

TARIF UNIQUE

D

C

B

A

Hors Nantes

} 35 €* }

Atelier

Le Lundi de 15h15 à 16h15

(22 séances de 1h) - 15 participants

2024/2025

7, 14 octobre

4, 18, 25 novembre

2, 9, 16 décembre

6, 13, 20, 27 janvier

3, 24 février

3, 10, 17, 24, 31 mars

28 avril

5, 12 mai

LIEU : Maison de quartier Madeleine Champ de Mars

Salle A

22 rue Emile Péhant

Accès : Tram 2 ou 3

arrêt "Hôtel Dieu",

C2 - arrêt "Monteil"

TARIFS

D

C

B

A

Hors Nantes

} 132 € }

} 165 € }

+ Licence sportive

UFOLEP obligatoire : 30,81 €



Multisports Seniors

Tout au long de l'année, sous forme de cycles, venez découvrir diverses activités physiques adaptées dans un esprit de loisirs et accessibles à tous.

3 cycles proposés :

- Renforcement et assouplissement musculaire (Gymnastique d'entretien, stretching...)
- Équilibre et adresse (Parcours, jeux de raquettes et de ballons...)
- Mobilité active (marche nordique, marche d'orientation...)

Certificat médical obligatoire ou questionnaire médical à remplir si un certificat médical a été remis pour cette même activité en 2023 - 2024

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve de l'UFOLEP

*L'EPGV étant soutenu par la conférence des financeurs pour la réalisation de ce stage, un tarif spécial vous est donc proposé.





Découverte du Taïso

Le Taïso (préparation du corps en japonais) est une méthode moderne, venue du Japon construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet d'améliorer progressivement son potentiel physique.

Un programme spécifique et complet adapté aux seniors : renforcement musculaire, assouplissements, habileté motrice, équilibre, coordination, prévention et gestion des chutes.

Les séances se déroulent en trois temps : échauffement des muscles et des articulations, exercices (équilibre, travail musculaire...) et retour au calme (assouplissements, relaxation).

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e) en début de stage

Encadré par un(e) Educateur/trice sportif/ve de l'association DOJO NANTAIS

Stage

Le Lundi de 17h à 17h45
(8 séances de 45 mn) - 13 participants

2024 - Session 1	2025 - Session 2
7, 14 octobre	27 janvier
4, 18, 25 novembre	3, 24 février
2, 9, 16 décembre	3, 10, 17, 24, 31 mars

LIEU : DOJO du Petit Port (Centre de Loisirs du Petit Port)
Boulevard du Petit Port
Accès : Tram 2 - arrêt "Petit Port" (l'entrée est la même que celle de la Piscine)

TARIFS 45 mn	
D	} 48 €
C	
B	
A	
Hors Nantes	} 60 €



Réveil énergétique par le Qi Gong

Cultivez votre énergie au quotidien ! Réveil du corps tout en douceur, mobilité articulaire, équilibre et ressourcement.

À travers des mouvements lents, des étirements, des automassages (Do In), la libération de la respiration et la méditation, vous découvrirez les ressources de votre corps pour davantage de confiance et de confort au quotidien.

Les bienfaits : Détente, mobilité articulaire. Apprendre à se ressourcer au quotidien. Améliorer la qualité de sommeil. Augmenter sa vitalité. Développer sa conscience corporelle. Vivre le moment présent et développer la concentration.

Chaque personne sera invitée à apprendre, à écouter son corps, à prendre soin de ses propres limites, pour rester dans une pratique confortable afin de retirer un maximum de bénéfices.

Encadré par Julie SABOURAULT Professeur de Qi Gong

Atelier

(20 séances de 1h) - 12 participants

2024/2025

Session 1	Session 2
Le Mardi de 14h à 15h	Le Mardi de 15h10 à 16h10
	5, 12, 19, 26 novembre
	3, 10, 17 décembre
	7, 14, 21, 28 janvier
	4, 25 février
	4, 11, 18, 25 mars
	22, 29 avril
	6 mai

LIEU : Pôle Associatif Félix Thomas
Salle A
39 rue Félix Thomas
Accès : Tram 2 - arrêt "St Félix" ou Bus 10, 23 arrêt "Beauger"

TARIFS	
D	} 120 €
C	
B	
A	
Hors Nantes	} 150 €





Aquagym Petit bain

Comme son nom l'indique, l'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. Cette activité associe entretien physique et moment de détente.

Accessible à tous, elle peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

Elle permet de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

Cette activité est pratiquée dans la partie peu profonde du bassin.

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve des activités aquatiques ORPAN

Aquagym Grand bain

Cette activité Aquagym se déroule uniquement dans le bassin où le pratiquant n'a pas pied.

Les exercices peuvent s'effectuer avec du matériel (planches, frites...) mais laissent la possibilité à chaque participant d'évoluer à son niveau. Comme l'aquagym « petit bain », cette activité associe entretien physique et moment de détente. Cette activité est pratiquée dans la partie profonde du bassin.

Facultative, une ceinture de flottaison peut être portée en fonction de votre aisance dans l'eau. (Plus de renseignements auprès de l'ORPAN).

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve des activités aquatiques ORPAN

LIEU : PISCINE DE LA DURANTIÈRE

11 rue de la Durantière

Accès : Bus 11 - arrêt "Petit Breton"

Le Lundi à 12h ou à 12h50

Du 7 octobre au 16 juin
(26 séances de 45 mn)
26 participants

Le Mardi à 12h ou 12h50

Du 8 octobre au 10 juin
(28 séances de 45 mn)
26 participants

Le Mercredi à 9h50 ou 10h40

Du 2 octobre au 4 juin
(28 séances de 30 mn) *
26 participants

Le Lundi à 12h50

Du 7 octobre au 16 juin
(26 séances de 45 mn)
15 participants

Le Mercredi à 9h50

Du 2 octobre au 4 juin
(28 séances de 45 mn)
15 participants

Le Mercredi à 10h40

Du 2 octobre au 4 juin
(28 séances de 30 mn) *
15 participants

LIEU : PISCINE DU PETIT PORT

Boulevard du Petit Port

Accès : Tram 2 - arrêt "Petit Port"

Le Mardi à 12h ou à 12h50

Du 8 octobre au 24 juin
(28 séances de 45 mn)
24 participants

Ateliers

TARIFS 26 SÉANCES 45 MN

D	}	144 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		180 €

TARIFS 28 SÉANCES 45 MN

D	}	156 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		195 €

* TARIFS 28 SÉANCES 30 MN

D	}	78 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		98 €

+ Licence Fédération Française retraite Sportive de 36 €

Certificat médical obligatoire ou questionnaire médical à remplir à l'inscription si un certificat médical a déjà été remis à l'association pour cette même activité pour la saison 2022 2023 ou 2023 2024.

Merci de bien prendre connaissance des modalités d'inscription et de fonctionnement page 22 de ce programme.

Pas de séance pendant les vacances scolaires ni jours fériés





Aisance aquatique

L'aisance aquatique s'adresse aux non nageurs et aux nageurs peu à l'aise dans l'eau.

Il est possible de s'y engager si on ne sait pas nager, si on n'est pas à l'aise dans l'eau ou encore si on a eu de mauvaises expériences aquatiques.

L'aisance aquatique se construit dans le bassin où le pratiquant n'a pas pied. Elle vise à acquérir une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique comme l'entrée et la sortie de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, s'orienter, se déplacer pour rejoindre le bord du bassin.

Elle est à distinguer de l'apprentissage des nages codifiées.

Au sein d'un groupe limité à 6 personnes, ces 12 séances s'adapteront à vos besoins et à votre progression.

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve des activités aquatiques ORPAN

Stage

Le Mardi à 12h ou 12h50

(12 séances de 45 mn) - 6 participants

2024/2025

8, 15 octobre

5, 12, 19, 26 novembre

3, 10, 17 décembre

7, 14, 21 janvier

2025

25 février

4, 11, 18, 25 mars

1er, 22, 29 avril

6, 13, 20, 27 mai

Session 1 - 12h

Session 2 - 12h50

Session 3 - 12h

Session 4 - 12h50

LIEU : Piscine de la Durantière

11 rue de la Durantière

Accès : Bus 11

arrêt "Petit Breton"

TARIFS

A	}	144 €
B		
C		
D		
Hors Nantes		180 €

Je perfectionne ma nage

Vous savez nager, mais vous n'êtes pas très sûr(e) de votre nage et vous avez envie de la perfectionner ? Vous avez envie d'apprendre une autre façon de nager qui vous correspondrait mieux ?

Au sein d'un groupe limité à 6 personnes, ces 12 séances s'adapteront à vos besoins et à votre progression.

Cette activité se pratique dans le sens de la largeur (10 m de traversée contre 25 m habituellement) et dans la partie profonde du bassin.

Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve des activités aquatiques ORPAN

Stage

Le Lundi à 12h

(12 séances de 45 mn) - 6 participants

2024/2025 - Session 1

7, 14 octobre

4, 18, 25 novembre

2, 9, 16 décembre

6, 13, 20, 27 janvier

2025 - Session 2

24 février

3, 10, 17, 24, 31 mars

28 avril

5, 12, 19, 26 mai

2 juin

LIEU : Piscine de la Durantière

11 rue de la Durantière

Accès : Bus 11

arrêt "Petit Breton"

TARIFS

D	}	144 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		180 €

NOUVEAU



Activités nautiques

Envie de tester une activité qui change de l'ordinaire ?
Envie de vous lancer un défi ?

Les activités nautiques vous offrent une multitude d'avantages pour votre santé en préservant votre mécanique corporelle et cognitive (équilibre, renforcement musculaire, coordination, concentration). Dans un environnement ressourçant et apaisant, elles contribueront également à votre bien-être mental (réduction du stress, développement de la confiance en soi).

Très simple d'utilisation et d'une grande stabilité, **le canoë, le seil et le hansa** conviennent parfaitement aux débutants et respectent l'évolution de chacun.

Une façon ludique, privilégiée de redécouvrir l'Erdre !

Aucune aptitude pré-requise, pas nécessaire de savoir nager non plus.

**Encadré par un(e) éducateur/trice sportif/ve
« activités nautiques » de la Ville de Nantes**

Informations diverses :

Équipement **OBLIGATOIRE** comprenant des chaussures adéquates, des vêtements protégeant du vent et de la pluie et d'une bouteille d'eau.



Stage

Le Mardi de 14h à 16h
(6 séances de 2h) - 15 participants

2024 - Session 1

8, 15 octobre
5, 12, 19, 26 novembre

2025 - Session 2

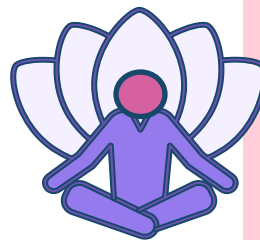
25 mars
1er, 22, 29 avril
6, 13 mai

LIEU : Base Nautique Municipale

Route de la Jonelière
Accès : Bus 26
arrêt "Jonelière" + 500
mètres de marche

TARIF MUNICIPAL APPLIQUÉ

D	} 24 €
C	
B	
A	
Hors Nantes	



Méditation, relaxation et automassage

Dans la vie quotidienne de nombreuses situations peuvent impacter notre bien-être : mauvaise posture, fatigue musculaire, stress...

Pas si évident de lâcher prise, quand nous ne pouvons pas changer ni les événements de la vie, ni les autres... Mais se détendre, apaiser ses tensions en quelques minutes, où que l'on se trouve, c'est possible.

A travers cet atelier, vous découvrirez plusieurs pratiques de bien-être associées :

Méditation, relaxation, Marche Afghane, Automassage (Do In)...

Encadré par Fleur Astrid ZACHARIASEN
Praticienne Bien-être certifiée

Stage

Le Jeudi de 9h30 à 11h

(8 séances de 1h30) - 12 participants

2024 - Session 1

3, 10, 17 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5 décembre

2025 - Session 2

16, 23, 30 janvier
6, 27 février
6, 13, 20 mars

LIEU : Maison de quartier de l'Île
Salle polyvalente
2 rue Conan Mériadec
Accès : Tram 2/3 ou C5
arrêt "Vincent Gâche"

TARIFS

D	}	72 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		90 €



Bien-être par la réflexologie

La réflexologie est une technique de digitopression qui se pratique sur les parties du corps disposant du plus grand nombre de récepteurs épidermiques (pieds, mains, visage).

Sur chacune de ces parties du corps, on retrouve une représentation fidèle du corps humain.

La réflexologie a pour objectif de stimuler les capacités d'autorégulation du corps.

C'est une méthode préventive de bien-être pour réduire les tensions nerveuses, relaxer en profondeur, renforcer les défenses immunitaires, soulager en rétablissant l'équilibre naturel du corps.

Le programme se déroulera autour des objectifs suivants :

- Connaître l'origine, les principes et les bienfaits des trois techniques réflexologiques (pieds, mains, visage).
- Être capable d'identifier les principales zones réflexes.
- Être capable de stimuler de manière appropriée chaque zone.

Encadré par Céline CHAUVEL
Réflexologue

Stage

Le Jeudi de 14h15 à 16h15

(7 séances de 2h) - 10 participants

2024 - Session 1

3, 10, 17 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5 décembre

2025 - Session 2

16, 23, 30 janvier
6, 27 février
6, 13, 20 mars

LIEU : Espace Marion Cahour

18 rue de Savenay
Accès : Tram 3
arrêt "Viarme"

TARIFS

D	}	84 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		105 €

NOUVEAU



Chant et bien-être

On prend un chemin de l'intériorité pour aller jusqu'au chant collectif. Un temps pour une profonde relaxation. Un temps pour le réveil du corps avec des automassages, des étirements, des postures de yoga simples dans lesquelles le souffle petit à petit se transforme en vibration et laisse en douceur émerger la voix.

Ensuite viennent le chant des voyelles, les vocalises simples et ludiques, du chant spontané puis des chansons à capella issues pour la plupart du répertoire traditionnel français et chants du monde.

Un atelier ressourçant et harmonisant dans lequel le corps et la voix sont en connivence, pour apporter un réel bien-être et où il est inutile de savoir chanter pour y participer.

Encadré par Hélène PANCHOUT
Art thérapeute et praticienne Yoga du son

Stage

Le Jeudi de 14h15 à 15h45

(8 séances de 1h30) - 15 participants

2024/2025 - Session 1

5, 12, 19 décembre
9, 16, 23, 30 janvier
6 février

Le Jeudi de 10h à 11h30

2025 - Session 2

6, 27 février
6, 13, 20, 27 mars
3, 24 avril

LIEU : Maison de quartier Madeleine Champ de Mars

Salle A
22 rue Emile Péhant
Accès : Tram 2 ou 3
arrêt "Hôtel Dieu",
C2 - arrêt "Monteil"

LIEU : Maison des associations Port Boyer

Salle A
80 rue de Port Boyer
Accès : Bus 23
arrêt "Port Boyer"
ou C6 - arrêt "Eraudière"

TARIFS

D	}	72 €
C		
B		
A		
Hors Nantes		90 €

Modalités d'inscription et de fonctionnement

Toute inscription à un atelier ou un stage nécessite l'adhésion à l'ORPAN.

Le règlement peut s'effectuer soit par chèque établi à l'ordre de l'ORPAN (un chèque par atelier ou stage), soit par carte bancaire, chèques vacances ou sur le site www.orpan.fr.

Chaque atelier/stage n'est organisé que s'il est enregistré un minimum d'inscriptions défini par l'ORPAN ; En cas d'annulation, un courrier ou mail sera adressé au plus tard 14 jours avant l'ouverture de l'activité.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

L'application d'une réglementation nationale d'aide aux victimes dans laquelle doivent s'inscrire les associations fréquentant les piscines, oblige l'ORPAN à garantir la présence dans l'équipement de deux personnes qualifiées Premier Secours en Equipe. Ainsi pour répondre à cette obligation, les activités ont été doublées sur chaque créneau.

Par conséquent, l'ouverture de chaque créneau s'effectuera que s'il est enregistré un nombre minimum d'inscriptions sur les deux activités simultanées.

Lors des inscriptions, chaque adhérent(e) doit remettre les documents ci-dessous :

- 1 fiche inscription ORPAN*
- 1 chèque de 36 € correspondant à la Licence sportive FFRS obligatoire à l'ordre du CODERS 44
- 1 certificat médical datant de moins de 3 mois ou 1 questionnaire médical* complété et signé dans le cadre d'un renouvellement pour une même activité pratiquée depuis moins de 3 ans et en l'absence de nouvelles contre-indications (En cas de doute sur la validité de votre certificat médical, contactez l'accueil de l'ORPAN).

* Documents disponibles dès maintenant auprès de l'ORPAN.

Tout dossier incomplet ne pourra valider votre inscription.

En cas d'absence lors du lancement des inscriptions, merci de prendre contact avec l'accueil de l'ORPAN.

ANNULATION DE SÉANCE

Pour la saison 2024/2025, 28 séances vous sont proposées au tarif de 26 séances ou 26 séances au tarif de 24 séances (lundi), par conséquent, en cas d'absence imprévue de l'éducateur sportif, de la fermeture de piscine, aucune séance ne sera rattrapée, ni remboursée.

La réglementation demandant à l'ORPAN de garantir la présence de nos 2 éducateurs pour être en capacité d'intervenir en situation d'accident, malaises, signifie que l'absence d'un éducateur entraînera l'annulation de l'autre séance organisée à la même heure.

Modalités de remboursement (stages et ateliers, activités aquatiques comprises)

Tout atelier ou stage peut être annulé et remboursé jusqu'à 14 jours après la date d'inscription.

Si l'inscription est effectuée à moins de 14 jours du début de l'atelier ou de stage, il y aura de fait renonciation à toute rétractation, sans remboursement. Pour les stages (de maximum 12 séances), aucun remboursement ne sera effectué au-delà des 14 jours de rétractation y compris pour raison médicale.

Pour les ateliers (de plus de 12 séances), un remboursement peut être demandé en cas d'arrêt définitif pour raison médicale, le montant remboursé sera calculé à compter de la date de réception de cette demande.

La demande doit être effectuée par écrit (courrier ou mail) accompagnée obligatoirement du certificat médical justifiant l'arrêt.

Tarifs 2024 - 2025

Le coût des ateliers et stages est calculé sur la base d'un tarif horaire unique.

Le règlement valide l'inscription et peut s'effectuer par internet sur www.orpan.fr ou par chèque à l'ordre de l'ORPAN ou par carte bancaire à l'accueil de l'ORPAN.

Le coût des ateliers et stages bénéficiant d'une aide financière de la Conférence des financeurs est calculé en fonction des tranches des revenus mensuels - *revenu brut global divisé par 12* - ou du lieu de résidence, selon le barème ci-dessous.

Cette tarification s'applique sur présentation de l'avis d'imposition 2023.

Barème revenus mensuels adhérent					
	TARIF D	TARIF C	TARIF B	TARIF A	HORS NANTES
Personne seule :	Revenus inférieurs à 1012 €	Revenus de 1012 € à 1138 €	Revenus de 1138 € à 1544 €	Revenus supérieurs à 1544 €	Domiciliée(s) Hors Nantes
En couple :	Revenus inférieurs à 2023 €	Revenus de 2023 € à 2090 €	Revenus de 2090 € à 2670 €	Revenus supérieurs à 2670 €	



Au delà des tarifs préférentiels que vous propose la carte blanche dans près de 60 lieux culturels et sportifs, pour toute activité physique à l'année, vous pouvez bénéficier d'une aide supplémentaire jusqu'à 150 € (reste à charge 25 € minimum) selon vos revenus.

Vous pouvez obtenir votre carte blanche au CCAS de Nantes
1 bis place Saint-Emilien
02 40 41 90 00

Nos partenaires

La Maison des Aidants

Vous accompagnez au quotidien, un proche en perte d'autonomie et vous ne pouvez plus assister aux activités proposées. La Maison des Aidants peut vous accompagner dans la recherche de temps de répit pour assurer un accompagnement de votre proche pendant que vous participez à la programmation de l'ORPAN.

Vous pouvez prendre contact avec la Maison des Aidants au 02 51 89 17 60.



L'Équipe Mobile Gériatrique Territoriale du CHU de Nantes

Dans une volonté de favoriser le maintien de l'autonomie des seniors et de prévenir l'apparition de fragilités, l'Équipe Mobile Gériatrique Territoriale du CHU de Nantes, en collaboration avec votre médecin traitant, vous propose un bilan de santé complet réalisé par une infirmière en Pratique Avancée.

Profitez, de ce moment, qui vous est entièrement consacré et de conseils personnalisés.

Informations pratiques :

*Ce bilan s'adresse aux personnes de + de 75 ans.

*Permanence 1 jeudi /mois à l'ORPAN

et dans d'autres lieux à proximité de chez vous.

*Renseignements à l'accueil de l'ORPAN au 02 40 99 26 00.





**L'ORPAN
C'EST ICI !**



ORPAN, l'association des seniors nantais
6 Place du Port Communeau - 44000 Nantes
 Accès : Bus 12, 23, C2 ou Tram 2 - arrêt "50 Otages"



02 40 99 26 00
 contact@orpan.fr
 www.orpan.fr



www.facebook.com/ORPAN.Nantes
 twitter.com/ORPAN_nantes

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et 14h à 17h



Avec le soutien financier de :
Conférence des financeurs
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE