

Lettre d'information

Avril 2024

En mars, en cette année sportive particulière, nous vous avons proposé un mois thématique consacré au Sport sous toutes ces facettes !

Nous tenions sincèrement à vous remercier ainsi que l'ensemble des partenaires et toute l'équipe de l'ORPAN qui a conçu cette programmation très diversifiée et éclectique. Vous avez été très nombreux à répondre présents et à participer aux différents temps d'initiations, de visites, de découvertes et d'activités.

Durant le mois d'avril, découvrez tout un panel de propositions : des temps dédiés, des rendez-vous en proximité, des sorties avec l'agenda Cultures à Nantes, des échanges thématiques et de très nombreux temps de rencontres ! Nous lançons également un appel à participation pour concocter avec vous les balades commentées de l'été, le 8 avril : nous sommes à l'écoute de vos idées et propositions ! Le 18 avril nous vous proposons un temps de présentation des candidats membres délégués, en vue des élections qui se dérouleront du 21 au 29 mai 2024 à l'accueil de l'ORPAN et par correspondance.

Alors à vos agendas et venez dès le mardi 2 avril 2024 vous inscrire, par internet ou à l'accueil de l'ORPAN dès 9h et par téléphone pour les activités gratuites à partir de 14h.

Très beau mois d'avril à vous,

Elisabeth LEFRANC,
Présidente de l'ORPAN

Réunion de présentation des candidats membres délégués

Jeudi 18 avril de 10h à 12h

Les futurs candidats aux élections des membres délégués se présenteront aux adhérents : ils vous partageront les activités auxquelles ils participent, auxquelles ils contribuent, et l'intérêt de leurs candidatures.

GRATUIT - Inscription obligatoire jusqu'au 17 avril
LIEU : Nantes Soins à Domicile - 6 rue de Bel Air
Accès : Bus 12, 23, C2- arrêt «Talensac»

Accueil des nouveaux adhérents !

Vous avez adhéré récemment à l'ORPAN ou vous souhaitez le faire, prenons le temps d'échanger sur les activités et les actions, les modalités d'inscriptions, vos envies... Nous sommes à votre écoute pour favoriser votre venue à l'association.

Petit-déjeuner de bienvenue

Vendredi 12 avril de 10h à 11h30

Inscription obligatoire jusqu'au 12 avril

ou Goûter de bienvenue

Lundi 29 avril de 15h à 16h30

Inscription obligatoire jusqu'au 29 avril
GRATUIT - LIEU : ORPAN

Naviguez avec nous sur le site internet de l'ORPAN !

Mercredi 17 avril de 10h30 à 12h

Un espace destiné à tous les seniors curieux d'en savoir plus sur le site internet de l'ORPAN. Ce temps de découverte se finalisera par la création du compte utilisateur (pour permettre à chaque adhérent de procéder à ses inscriptions en ligne). N'oubliez pas vos outils numériques !

GRATUIT - Inscription obligatoire dès maintenant !
LIEU : ORPAN

Inscriptions pour les activités à partir du Mardi 2 avril

Fermeture de l'ORPAN :
Mardi 16 et 23 avril
toute la matinée.



PRÉVENTION SANTÉ BIEN-ÊTRE

Ouvert aux seniors

CONFÉRENCE SANTÉ

“Le périnée, ce muscle méconnu”

Vendredi 19 avril de 14h30 à 16h

Le périnée est une partie essentielle du corps humain, tant chez les femmes que chez les hommes. Souvent méconnu et peu discuté, à quoi sert ce muscle qui joue pourtant un rôle capital dans notre quotidien pour notre santé et notre bien-être ? Quels sont les facteurs et les conséquences d'un périnée affaibli lorsque l'on vieillit ? Pourquoi est-il important de le muscler et comment ? Présentée par KINE OUEST PREVENTION

GRATUIT - Sans inscription
LIEU : Salle Coligny - 15 Bis Place Edouard Normand
(situé à l'arrière du temple protestant)
Accès : Tram 3 - arrêt «Viarme»

RENDEZ-VOUS NUTRITION

“Zoom sur Les épices et herbes aromatiques”

Mercredi 24 avril de 10h à 11h30

Les épices et herbes aromatiques ont de nombreuses qualités dont nous pouvons profiter au quotidien. Du geste plaisir au geste santé, en route vers la découverte des épices et herbes aromatiques !

Présenté par Magali PARE de MIAM NUTRITION

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 22 avril
LIEU : Maison de quartier Madeleine Champ de Mars
22 rue Emile Péhant
Accès : C2 - arrêt «Monteil»

CINÉ-RATTRAPAGE AUTOUR DU FILM "ELAHA"**Jeudi 11 avril de 9h30 à 12h30**

Elaha, une jeune femme d'origine kurde de 22 ans, cherche par tous les moyens à faire reconstruire son hymen pensant ainsi rétablir son innocence avant son mariage - 2024 - 1h50 - VOST
Suivi d'un débat animé par Maureen BEAUMONT du cinéma Le Concorde.

TARIF 5 € - Inscription et paiement obligatoires du 2 au 10 avril
LIEU : Cinéma Le Concorde - 79 boulevard de l'Égalité
Accès : Bus 10 ou 11 - arrêt «Convention»

CONFÉRENCE SUR LE TATOUAGE**Jeudi 11 avril de 14h30 à 16h**

A partir de son petit ouvrage de vulgarisation intitulé Le tatouage (dans la collection L'opportune des Presses universitaires Blaise Pascal), Valérie ROLLE reviendra sur les transformations récentes de cette pratique de modification corporelle. Comment ses publics se sont-ils recomposés ? Le tatouage est-il finalement une forme d'art ?..

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 10 avril
LIEU : Pôle associatif Désiré Colombe - Salle Flora Tristan
8 rue Arsène Leloup
Accès : Bus 11 - arrêt «René Bouhier» ou Bus 23, C1, C3 - arrêt «Edit de Nantes»

3 CONFÉRENCES SUR LES THÈMES :

- **"RALENTIR"**
Vendredi 12 avril de 14h à 15h30
- **"ARTISTE À VÉLO"**
Vendredi 12 avril de 15h45 à 16h15
- **"L'ELECTRO"**
Lundi 15 avril de 16h30 à 17h30

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 11 avril
LIEU : Stereolux - 4 boulevard Léon Bureau
Accès : Busway 5 - arrêt «Prairie au Duc»
Renseignements complémentaires auprès de l'ORPAN
ou sur notre site internet : www.orpan.fr

ATELIER DE POÉSIE DANS LE CADRE DU FESTIVAL DE POÉSIE "LES MOTS À LA BOUCHE"**Samedi 13 avril de 10h30 à 16h30**

Nous vous invitons à aborder l'écriture poétique de façon simple et divertissante entre des personnes allophones, maîtrisant peu notre langue et des amateurs en herbe pour faire poème commun. Atelier mené par la poétesse nantaise Émilie BRUGUIERE. **Repas pris en commun sur place (12h30/14h)** - Assortiment de crudités/ Riz sauté aux légumes de saison/Plateau de fromages/Salade de fruits/Boissons chaudes et petits encas. Vous pouvez apporter, si vous le souhaitez, quelques mignardises à partager...

TARIF 4 € - Inscription et paiement obligatoires du 2 au 12 avril
LIEU : Immeuble Zellige - 67 boulevard de la Prairie au Duc
Accès : Busway 5 - arrêt «Prairie au Duc»

CYCLE FESTIVAL DES 3 CONTINENTS :

- **PROJECTION DU FILM "SOFIA"**
Samedi 13 avril de 15h à 16h30
LIEU : Médiathèque Floresca - Guépin - 15 rue de la Haluchère
Accès : Tram 1 - arrêt «Souillarderie» Bus 12 - arrêt «Basse Chênaie»
- **PROJECTION DU FILM "HORS JEU"**
Mercredi 24 avril de 16h à 17h
LIEU : Médiathèque Lisa Bresner - 23 Bd Emile Romanet
Accès : Tram 1 - arrêt «Jamet»
GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 23 avril
Renseignements complémentaires auprès de l'ORPAN
ou sur notre site internet : www.orpan.fr

CARNET DE VOYAGE "ÎLE DE NANTES"**Mardi 16 avril de 15h à 16h30**

Chaque année, l'ARDEPA - Association Régionale pour la Diffusion et la Promotion de l'Architecture, propose des voyages afin de partir à la découverte de l'architecture, des villes et des architectes, en France et dans le monde entier.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 15 avril
LIEU : Médiathèque Jacques Demy - Salle Jules Vallès
24 quai de la Fosse
Accès : Tram 1 - arrêt «Médiathèque»

CONFÉRENCE "DU SHAH AUX AYATOLLAHS : CHRONIQUE CONTEMPORAINE DE L'IRAN"**Mercredi 17 avril de 14h30 à 16h**

À partir d'images d'archives audiovisuelles, Thierry PIEL, historien, maître de conférences à Nantes Université et Ulrich HUYGEVELDE, Géopolis-Brussels analyseront l'histoire récente de l'Iran depuis la révolution blanche de 1963.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 16 avril
LIEU : Espace Cosmopolis - 18 rue scribe
Accès : C1, C3, C6 - arrêt «Delorme»

CAFÉ DÉCOUVERTE DE L'ASSOCIATION "MANOU PARTAGES"**Jeudi 18 avril de 14h30 à 16h30**

Manou Partages propose un temps de café découverte afin de vous faire découvrir l'association et ses missions dont la première est la mise en lien des familles et des grands-parents de coeur.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 17 avril
LIEU : ORPAN

TOILES DU SUD "CHASSE GARDÉE" FILM FRANÇAIS - 2023 (1H41)**Jeudi 18 avril de 14h30 à 17h**

Dans un village sans histoire, une maison de rêve en pleine nature est à vendre. Pour Simon et Adelaïde, à l'étroit dans leur appartement parisien avec leurs deux enfants, c'est l'occasion idéale de faire le grand saut et de quitter l'enfer de la ville.

TARIF 4,50 € - Carte blanche : 3 € - paiement sur place
Sans inscription - Ouvert aux seniors
LIEU : Cinéma Bonne Garde - 20 rue Frère Louis
Accès : Tram 2 ou 3 - arrêt «Pirmil»

CONCERT EN DÉAMBULATION AVEC LA FANFARE "RIVER SWING" - Ouvert aux seniors**Vendredi 19 avril de 16h15 à 18h**

GRATUIT - Sans inscription
LIEU : Ecole du port Boyer - 53 rue de l'Eraudière
Accès : Bus 23 - arrêt «Pouliguen»

CONCERT DE LA FAUSSE COMPAGNIE**Samedi 20 avril à 11h**

GRATUIT - Sans inscription
LIEU : Médiathèque Lisa Bresner - 23 Bd Emile Romanet
Accès : Tram 1 - arrêt «Jamet»

SPECTACLE "HOM" DU GROUP FLUO**Dimanche 28 avril de 15h à 16h30**

GRATUIT - Inscription auprès de la Maison de quartier :
02 40 50 60 40
LIEU : Maison de quartier de Doulon - 1 rue de la Basse-Chesnaie
Accès : Bus 12 ou 87 - arrêt «Colinière»

Renseignements complémentaires auprès de l'ORPAN
ou sur notre site internet : www.orpan.fr

CINÉ - CONFÉRENCE "LA VOIX DES RIVIÈRES"**Vendredi 19 avril de 15h à 16h**

Autrefois lieux hautement sociaux, cadres des conversations des lavandières, des parties de pêche, des pique-niques en famille, des premières approches amoureuses, des jeux d'enfants... les rivières de la Martinique sont aujourd'hui désertées. Les habitants leur préfèrent les maisons, la plage et la mer - 52 mn - 2021

TARIF 5 € - Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 18 avril

LIEU : ASTA - 9 rue des Epinettes

Accès : Tram 1 ou Bus 12 - arrêt «Mairie de Doulon»

CONFÉRENCE PHILO : CORPS ET PHILOSOPHIE - QUAND «DANSER» ET «PENSER» DEVIENNENT SYNONYMES**Jeudi 25 avril de 15h à 16h30**

Et si la danse, pratique sensible, corporelle et intuitive, loin de s'opposer à la philosophie, pratique intelligible, cérébrale et conceptuelle, offrait à cette dernière une certaine manière d'être et de se réaliser ? Conférence proposée par Julie COAREC-MICHAUD, philosophe.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 24 avril

LIEU : Médiathèque Jacques Demy - Salle Jules Vallès

24 quai de la Fosse

Accès : Tram 1 - arrêt «Médiathèque»

CINÉ-DÉBAT AUTOUR DU FILM "IL RESTE ENCORE DEMAIN"**Vendredi 26 avril de 9h30 à 12h30**

Mariée à Ivano, Delia, mère de trois enfants, vit à Rome dans la seconde moitié des années 40. Face à son mari violent, Delia ne trouve du réconfort qu'auprès de son amie Marisa avec qui elle partage des moments de légèreté et des confidences intimes. Film Italien - 2024 - 1h58 - VOST

TARIF 5 € - Inscription et paiement obligatoires du 2 au 25 avril

LIEU : Katorza - 3 rue Corneille

Accès : C1, C3, Bus 23 - arrêt «Copernic»

CAFÉ INSOLITE "RENCONTRE AVEC L'ARTISTE FABRICE AZZOLIN"**Vendredi 26 avril de 14h30 à 16h**

Découverte et échanges avec l'artiste plasticien Nantais autour de son exposition «La symétrie des rêves» qui aura lieu à partir du 19 avril au Muséum d'histoire naturelle.

Rencontre animée par Michel VALMER.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 25 avril

LIEU : Médiathèque Jacques Demy - Salle Jules Vallès

24 quai de la Fosse

Accès : Tram 1 - arrêt «Médiathèque»

INITIATIVES SOLIDAIRES**DÉJEUNER AU RESTAURANT suivi d'une séance de cinéma****Dimanche 14 avril de 12h à 16h**

Déjeuner au restaurant "Le Café du Commerce"

Suivi d'une séance au cinéma Gaumont (Film au choix).

Menu : Boeuf Bourguignon - Religieuse au chocolat

(boissons non comprises).

Présence d'escalier.

Numéro à contacter le jour de la sortie en cas d'urgence :

07 68 60 03 01

TARIF 25 € - Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 9 avril

LIEU : 9 - 10 place du Commerce

Accès : Tram 1, 2, 3 - arrêt «Commerce»

DANSES COLLECTIVES**Mardi 2 avril de 14h à 17h**

Mazurkas, contredanses, cercles, mixers, valse lentes et pas marchés... Marie-Paule BOUYER, adhérente senior, vous propose un après-midi ouvert à tous niveaux pour découvrir facilement et en toute convivialité des danses de différents folklores (Prévoir des chaussures adaptées et de l'eau).

GRATUIT - Inscription obligatoire jusqu'au 2 avril

LIEU : Salle de l'Egalité - 6 Boulevard Léon Jouhaux

Accès : Tram 1 - arrêt «Egalité»

**SORTONS ENSEMBLE****Mercredi 3 avril de 14h30 à 16h**

Venez organiser et partager vos idées de visites, sorties, restaurants, balades, cinémas... Une occasion de rencontrer d'autres adhérents seniors.

GRATUIT - Inscription obligatoire jusqu'au 2 avril

LIEU : Salle Pôle Strasbourg - 23 rue de Strasbourg

Accès : C1, C6, Bus 11 ou 12 - arrêt «Hôtel de Ville»

PLAISIR D'ÉCRIRE**Jeudis 4, 11, 18 et 25 avril de 10h à 11h30**

Donnez la plume à votre imaginaire, vos pensées, vos valeurs, vos sentiments, votre créativité et découvrez la joie de les partager en toute convivialité. Un atelier de 4 dates proposé par Annick LE ROHELLEC et Michelle BEGOT, adhérentes seniors. Munissez-vous d'un carnet.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 3 avril

LIEU : Maison des Associations Mangin Beaulieu (salle E)

12 rue Anatole de Monzie

Accès : Tram 2 ou 3 - arrêt «Mangin»

INITIATION À LA GOUACHE**Session 1 : Lundis 8 et 15 avril de 9h30 à 12h****ou Session 2 : Lundis 22 et 29 avril de 9h30 à 12h**

Mona RICHARD, adhérente senior, vous invite à une session de découverte de la gouache en deux séances (croquis d'après photo, mélange des couleurs et composition). Impossibilité de cumuler les deux sessions du 8 et 15 et du 22 et 29. Liste du matériel à prévoir consultable auprès de l'ORPAN.

TARIF 6 € - Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 5 avril

LIEU : Maison des Haubans - 1 bis, Bd de Berlin

Accès : Busway 5 ou C3 - arrêt «Haubans»

PROGRAMMATION ESTIVALE 2024 : LES BALADES COMMENTÉES**Lundi 8 avril de 10h à 12h30**

Un rendez-vous ouvert à tous les adhérents souhaitant se mobiliser pour cette action pour évoquer les balades commentées passées et futures et construire ensemble le programme de l'été 2024, dates, horaires et binômes. À l'issue de cette réunion, nous déjeunerons dans un petit restaurant de quartier (paiement sur place). En cas d'empêchement, vous pouvez contacter Nolwenn BRETON pour proposer vos idées !

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 8 avril

LIEU : ORPAN

**BOUGER ENSEMBLE :
RÉVEILLEZ VOTRE CORPS EN DOUCEUR !****• SÉANCES DU LUNDI****Lundis 8 avril au 24 juin de 10h à 11h30**

Activité proposée par Manuel SUM et Michèle CAPRAIS, adhérents seniors. Engagement pour tous les lundis du 8 avril au 24 juin 2024 (sauf le 20 mai).

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 5 avril

LIEU : Maison de quartier La Mano - 3 rue Eugène Thomas

Accès : Tram 2 ou C2 - arrêt «Chêne des Anglais»

• SÉANCES DU JEUDI**Jeudis 11 avril au 27 juin de 9h30 à 10h30**

Activité proposée par Manuel SUM et Dominique ROSSINI, adhérents seniors. Engagement pour tous les jeudis du 11 avril au 27 juin 2024 (pas de séance en période de vacances scolaires ni jours fériés).

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 9 avril

LIEU : Maison des associations de Port Boyer

80 rue de Port Boyer

Accès : Bus 23 - arrêt «Port Boyer»

Impossibilité de cumuler les inscriptions du lundi et du jeudi des séances bouger ensemble.

INITIATION AU CARTONNAGE**Lundi 8 et 15 avril de 14h à 16h30**

Yolande ELAIN et Elise LE BLOAS, adhérentes seniors vous proposent 2 ateliers d'initiation au cartonnage pour réaliser un modèle de votre choix. Les participants auront à acheter le papier approprié entre les deux rendez-vous. Prévoir un cutter, une règle, des ciseaux et un stylo.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 5 avril

LIEU : ORPAN

DANSES EN LIGNES**Lundis 8, 22 avril, 13, 27 mai, 10 et 24 juin de 14h30 à 16h15**

Madison, rock... des styles variés à pratiquer collectivement. Activité proposée par Sylvie MARTIN, Annie LESNE, Pierrette PERICO, adhérentes seniors. Chaussures adaptées et bouteille d'eau à prévoir. Inscription pour le trimestre.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 5 avril

LIEU : Salle de la Géraudière (sous la Maison de l'Emploi)

81 rue des Renards

Accès : Tram 2 - arrêt «Santos Dumont»

COLLAGE CRÉATIF**Les mardis 9 et 23 avril de 13h15 à 15h45****ou les mardis 16 et 30 avril de 13h15 à 15h45**

Participez à cet atelier de 2 séances (avec une création par séance) proposé par Mireille PELLERIN et Rosemonde CORMIER, adhérentes seniors. Munissez-vous d'une paire de ciseaux, d'un magazine à découper et d'un bâton de colle.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 5 avril

LIEU : Maison de Quartier Madeleine Champ de Mars

22 rue Emile Péhant

Accès : Tram 2, 3 - arrêt «Hôtel Dieu» ou C2, C3 - arrêt «Monteil»

GROUPE D'ENTRAIDE GÉNÉALOGIQUE**Jeudi 11 avril de 9h30 à 11h30**

Rendez-vous participatif pour trouver ou proposer du soutien pour vos recherches généalogiques, proposé par Pierre TOURMEN, Anne-Marie HUVEY et Nicole BONNAUD, adhérents seniors.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 9 avril

LIEU : ORPAN

ATELIER DE CUISINE : À VOS TABLIERS !**Jeudi 11 avril de 9h30 à 13h30**

Madeleine AZZOPARDI et Annick PAPIN vous proposent de préparer et déguster vos recettes préférées dans une ambiance conviviale. Recettes du jour : Irish Stew (ragoût de mouton) et dessert glacé meringué.

TARIF 10 € - Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 9 avril

LIEU : Maison de Quartier des Confluences

4 place du Muguet Nantais - Bd Emile Gabory

Accès : Busway 4 - arrêt «Clos Toreau»

LECTURES PARTAGÉES**Jeudi 11 avril de 14h30 à 16h30**

Isabelle VERCRUYSSSE, adhérente senior vous propose un temps de partage et d'échanges en toute convivialité autour de deux romans : "Le liseur de 6h27" de Jean-Paul DIDIERLAURENT et "A la ligne" de Joseph PONTIUS.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 9 avril

LIEU : ORPAN

DANSES EN LIGNE POUR DÉBUTANTS**Jeudis 11 et 25 avril de 14h45 à 16h30**

Découverte de danses de styles musicaux variés. Proposée par Sylvie MARTIN, Annie LESNE et Dany PIGUEL, adhérentes seniors (Prévoir des chaussures adaptées et une bouteille d'eau).

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 9 avril

LIEU : Salle du Radar du Pin Sec- 24 Bd Henri Dunant

Accès : Bus 11 - arrêt «Dunant»

RENCONTRE CAFÉ-TRICOT AU CAFÉ CLAPTON**Vendredis 12 et 26 avril de 15h à 17h**

Participez à un temps convivial autour d'une consommation dans le Clapton Café avec votre tricot. L'occasion de rencontrer des adhérentes qui participent à un projet solidaire de tricot pour l'Ukraine.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 10 avril

LIEU : 1 bis Rue Camille Berruyer

Accès : C3 - arrêt «Delorme»

ATELIER DE CRÉATION ET RÉPARATION DE BIJOUX FANTAISIE**Mercredi 17 avril de 10h à 12h ou de 14h à 16h**

Venez confectionner et/ou réparer un bijou fantaisie à partir d'un ancien bijou avec l'aide de Chantal CAILLEBOTTE, adhérente senior. Merci d'apporter pour votre création un bijou que vous souhaitez transformer ou réparer et/ou un joli bouton. Le reste du matériel sera fourni sur place.

TARIF 7 € - Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 15 avril

LIEU : Maison de quartier de la Bottière - 147 Rte de Sainte-Luce

Accès : Bus 11- arrêt «Bois Robillard» ou Tram 1 - arrêt «Souillarderie»

ART FLORAL : COMPOSITION DE PRINTEMPS**Vendredi 19 avril de 10h à 12h**

Madeleine AZZOPARDI, adhérente senior vous propose de réaliser une composition printanière. Se munir d'un sécateur.

TARIF 15 € - Inscription et paiement obligatoires

du 2 au 17 avril

LIEU : Salle du Grand Blottereau - 16 Boulevard Auguste Péneau

Accès : Bus 12 - arrêt «Grand Blottereau»

LECTURE À VOIX HAUTE**Mardi 30 avril de 17h à 18h15**

Chantal BIDET, adhérente senior, mettra en vie des textes d'auteur de son choix. Les participants sont invités à apporter et lire un texte s'ils le souhaitent.

GRATUIT - Inscription obligatoire du 2 au 29 avril

LIEU : ORPAN