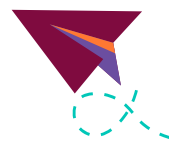




Lettre d'information octobre 2020



Édito

C'était le 23 septembre 1970 ! la création de l'**OPAN** (Office des Personnes Agées de Nantes) devenu l'**ORPAN** (Office des Retraités et Personnes Agées de Nantes) en 1984 puis l'**ORPAN, l'association des seniors nantais** en 2018.

Depuis 50 ans, notre association, pour vous et avec vous, a été précurseur et initiateur d'actions et de services qui font encore aujourd'hui le quotidien des seniors à Nantes.

La situation sanitaire a pour conséquence de reporter toutes les manifestations envisagées pour fêter cet événement anniversaire. Mais ce n'est que partie remise !

L'ORPAN reprend ses activités mensuelles...

Les règles imposées pour l'organisation d'activités ou de rencontres sont très cadrées et font l'objet de protocoles contraignants. Nous sommes astreints à des procédures strictes et nous comptons sur votre vigilance pour respecter le port du masque, les gestes barrières et de distanciation physique ainsi que sur votre bienveillance pour nous prévenir en cas d'absence.

Testez le nouveau site Internet ORPAN...

L'inscription à l'ensemble de nos activités est possible via notre site. Alors n'hésitez pas à faire la démarche sur www.orpan.fr Si vous souhaitez être accompagné.e pour une première fois ou tout simplement être rassuré.e, n'hésitez à nous appeler au 02 40 99 26 00.

À très bientôt et bonne rentrée à Toutes et Tous !

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

aux activités
à partir du
Jeudi 1er octobre 2020
sur www.orpan.fr
ou par téléphone

FERMETURE

MARDI 13 OCTOBRE
TOUTE LA MATINÉE


Orpan
L'association des seniors nantais



Vendredi

2

octobre

Rencontre d'auteurs à la Géothèque avec Claude MARTHALER

Découverte du monde

Ce cyclonaute passionné, devenu conférencier et écrivain, a passé quelques 16 années à parcourir la planète à vélo, dont un tour du monde de 7 ans (1994-2001, 122 000 km, 60 pays traversés). Sa passion d'enfance pour la bicyclette, devenue également son gagne-pain, se confond aujourd'hui, comme les deux roues au cadre de sa bicyclette.

15h00
17h00

La Géothèque
14 rue Racine
Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"

Gratuit

Inscription obligatoire
le 1er octobre
réservé aux adhérents

Lundi

5

octobre

Bouger ensemble : le réveil du lundi

Pour bien commencer la semaine, une motivation collective pour réveiller son corps en douceur avec Michèle CAPRAIS et Manu SUM, adhérents seniors.

Prévoir des vêtements et chaussures confortables.

Inscription trimestrielle pour une pratique tous les lundis du 5 octobre au 28 décembre.

10h00
11h30

Salle Winnipeg
Rue de la Coulée
Accès : C2 - arrêt "Coulée"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 5 octobre
réservé aux adhérents

Mardi

6

octobre

Découverte du collage créatif

Mireille PELLERIN et Rosemonde CORMIER, adhérentes seniors vous proposent un moment de créativité et de détente.

Munissez-vous d'une paire de ciseaux, d'un bâton de colle et d'un magazine.

14h00
16h00

Maison de Quartier "Madeleine Champs de Mars"
22 Rue Emile Péhan
Accès : C3, C2 - arrêt "Monteil"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 5 octobre
réservé aux adhérents

Mardi

6

octobre

Présentation de la saison culturelle de la Bouche d'Air

Culture

Présentation de la saison culturelle 2020/2021 de la Bouche d'Air par Magalie DENET, chargée de l'action culturelle.

Puis vous assisterez au filage du spectacle de fin de résidence du duo "Cordes sensibles" fruit d'une rencontre humaine entre un slameur poète et un contrebassiste : Nina KIBUANDA et Xavier NORMAND.

14h15
15h45

Salle Paul Fort
9 rue Basse Porte
Accès : Tram 2 - arrêt "50 otages"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 5 octobre
réservé aux adhérents

Jeudi

8

octobre

Séance découverte de l'atelier "plaisir d'écrire"

Pour le plaisir de vous exprimer sur les thèmes de chaque séance, donnez la plume à votre imaginaire, vos pensées, vos valeurs, vos sentiments, votre créativité et découvrez la joie de les partager en toute convivialité.

Munissez-vous d'une simple feuille et d'un stylo.

9h45
11h45

Maison des Associations "Mangin Beaulieu"
12 rue Anatole de Monzie
Accès : Lignes C4, C5 - arrêt "Ile de Nantes"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 7 octobre
réservé aux adhérents

octobre

Jeudi 8

ou

Mercredi 14

Sortons ensemble

Venez organiser et partager vos idées de visites, sorties, avec d'autres seniors...

10h00
11h30

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

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 7 octobre
ouvert aux seniors

Jeudi

8

octobre

Danses en ligne du jeudi

Venez découvrir et danser en toute simplicité avec un groupe d'adhérents seniors ; vous pouvez aussi présenter vos danses.

Prévoir des vêtements et des chaussures confortables.

Une séance mensuelle.

15h15
16h30

Salle Radar du Pin Sec
24 Boulevard Henri Dunant
Accès : Ligne 11 - arrêt "Dunant"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er octobre au 9 décembre
réservé aux adhérents

Ciné-débat autour du film "Adolescentes" film français de Sébastien LIFSHITZ de 2019 - (2h15)

Actualité et société

Emma et Anaïs sont inséparables et pourtant, tout les oppose. Depuis leur 13 ans jusqu'à leur majorité, cinq ans de vie où se bousculent les transformations et les premières fois. A leurs 18 ans, on se demande alors quelles femmes elles sont devenues et où en est leur amitié.

Port du masque obligatoire durant toute la séance, inscription et paiement obligatoire à l'ORPAN.

9h45
12h30

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

4,50€

Inscription et paiement obligatoires
du 1er au 8 octobre
réservé aux adhérents

Danses en ligne du lundi : atelier trimestriel...

Venez découvrir et danser en toute simplicité avec un groupe d'adhérents seniors. Vous pouvez aussi présenter vos danses.

Inscription trimestrielle pour une pratique de 2 séances par mois.

Prévoir des vêtements et des chaussures souples.

14h30
16h00

Salle Géraudière (sous la maison de l'emploi)
81 rue des Renards
Accès : Tram 2 - arrêt "Santos Dumont"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 11 octobre
réservé aux adhérents

Collage créatif : atelier trimestriel...

Mireille PELLERIN et Rosemonde CORMIER, adhérentes seniors, vous proposent à chaque séance, un moment de créativité différent et de détente à décliner pendant un trimestre.

Munissez-vous d'une paire de ciseaux, d'un bâton de colle et d'un magazine à découper.

14h00
16h00

Maison de Quartier "Madeleine Champs de Mars"
22 Rue Emile Péant
Accès : C2, C3 - arrêt "Monteil"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 12 octobre
réservé aux adhérents

Café découverte autour de l'association Habitat et Humanisme

Actualité et société

Présentation de l'association Habitat et Humanisme.

Le logement est un élément majeur de l'insertion sociale. Lorsqu'on est en situation de précarité l'accès au logement devient très difficile. Comment accompagner les personnes en situation de précarité bénéficiaires des minimas sociaux ?

Habitat et Humanisme est une association qui depuis plus de 35 ans accompagne les personnes à très faibles ressources vers le logement en développant les liens sociaux, l'insertion sociale et l'estime de soi.

Cette rencontre sera animée par Alain DUBREUIL et Jean-François BOSSEAU, membres de l'association.

14h30
16h00

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

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 12 octobre
réservé aux adhérents

Balade commentée à Trememoult

Au départ de la gare maritime, munissez-vous d'un titre de transport courant pour le Navibus. Attention, départ ponctuel.

Proposé par Martine FLE et Marie-Catherine FAUCHON, adhérentes seniors.

14h00

Gare maritime
Quai de la Fosse
Accès : Tram 1 - arrêt "Gare Maritime"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 13 octobre
réservé aux adhérents

Plaisir d'écrire : atelier trimestriel...

Pour le plaisir de vous exprimer sur les thèmes de chaque séance, donnez la plume à votre imaginaire, vos pensées, vos valeurs, vos sentiments, votre créativité et découvrez la joie de les partager en toute convivialité.

Munissez-vous d'une simple feuille et d'un stylo.

9h45
11h45

Maison des Associations "Mangin Beaulieu"
12 rue Anatole de Monzie
Accès : Lignes C4, C5 - arrêt "Ile de Nantes"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 14 octobre
réservé aux adhérents

Vendredi

16

octobre

Balade à vélo commentée sur les Iles de Loire

Danièle MIZRAHI, adhérente senior, vous propose un parcours facile d'accès.

Venir avec un vélo en état et son matériel de sécurité (casque, gilet réflecteur).

14h00
17h00Boulevard des Pas Enchantés à St Sébastien sur Loire
Accès : Pont Léopold-Sédar-Senghor (côté sud)

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 15 octobre
réservé aux adhérents

Vendredi

16

octobre

**Conférence santé : L'insuffisance cardiaque des seniors**

Le cœur est la pompe indispensable au bon fonctionnement du système circulatoire et l'organisme est très sensible à ses moindres difficultés. Lorsque son activité est perturbée, quelles qu'en soient les raisons, on se trouve en état d'insuffisance cardiaque (IC). Qu'est-ce qui fatigue le cœur ? Quels symptômes doivent alerter ?

Présenté par le Pr. Jean-Noël TROCHU - Chef du service cardiologie et des maladies vasculaires du Pôle hospitalo-universitaire de Nantes - institut du thorax et du système nerveux.

14h30
16h00Salle Coligny (à l'arrière du temple protestant)
Place Edouard Normand
Accès : Tram 3 - arrêt "Jaurès" ou "Viarme"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 15 octobre
ouvert aux seniors

Vendredi

16

octobre

Présentation de la saison culturelle du Lieu Unique et du parcours du spectateur*Culture*

Vous avez envie de vous laisser guider vers de nouvelles découvertes culturelles et artistiques... Venez découvrir le parcours du spectateur ! Dans le cadre de la saison culturelle du Lieu Unique et du parcours du spectateur.

Cette présentation sera animée par Quitterie SCHIRR-BONNANS, attachée aux relations aux publics.

14h30
16h30Lieu Unique
Quai Ferdinand Favre
Accès : Bus C2/C3 - arrêt "Lieu Unique"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 15 octobre
réservé aux adhérents

Mardi

20

octobre

Visite guidée de l'exposition "L'amour avec accent" par l'artiste Guillaume BOULAY*Actualité et société*

L'amour a beau être universel, on se doute que la vie de couple n'est pas tout à fait la même en Suède qu'au Mexique. Et dans les autres pays, comment se passent la rencontre, la vie à deux, les séparations ? Et les rapports avec la famille, les étrangers ?

Venez découvrir les réponses à ces questions avec les installations, podcasts, dessins, films de Guillaume Boulay, Michel Duval, Gilles Drahon et Jean-Louis Tartarin..

10h00
12h00Espace Cosmopolis
18 rue Scribe
Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 19 octobre
réservé aux adhérents

Mardi

20

octobre

Balade commentée : découverte de Saint Joseph

Balade proposée par Marcelle LORET, adhérente senior.

Prévoir des chaussures adaptées, un titre de transport pour le retour et le prix d'une consommation.

14h00
16h30Arrêt "Embellie"
Allée de l'Embellie
Accès : C6 - arrêt "Embellie"

Gratuit

Inscription obligatoire
du 1er au 19 octobre
réservé aux adhérents

Mercredi

21

octobre

Ciné - patrimoine : film surprise !*Patrimoine*

Venez découvrir un film du patrimoine culturel français dans ce beau cinéma d'art et d'essai !

14h30
16h30Le Cinématographe
12 bis rue des Carmélites
Accès : Bus 11/12 C1/C6 - arrêt "Saint Pierre"

2,50€

Inscription et paiement obligatoires
du 1er au 20 octobre
réservé aux adhérents