

ONPA

Le réseau des **SENIORS** actifs et solidaires

Sorties et Séjours



Programme 2018 – Janvier à Juillet
www.onpa.fr



LE MOT DE MARIE NOËLLE

Chers Amis,

Afin de faire un programme voyages qui vous convienne, à toutes et à tous, j'essaie d'équilibrer au mieux les dates en tenant compte des vacances scolaires car un bon nombre d'entre vous garde ses petits enfants, les jours de fêtes (Pâques, Pentecôte, Ascension, etc...).

C'est pourquoi, certains mois, les dates choisies se succèdent mais si vous désirez retenir vos divers déplacements, vous savez que nous n'encaissons vos chèques qu'après le voyage.

Souhaitant que ce programme que j'ai choisi varié entre fêtes, culture, écologie, etc... vous plaise, je vous dis à bientôt.

Avec mes vœux les meilleurs pour 2018.

Amitiés à toutes et tous.

.

Marie Noëlle BAJOLET
Vice Présidente

Les modalités suivantes concernent les sorties et voyages hors séjour.

MODALITES D'INSCRIPTIONS :

En raison des nécessités de réservation et d'organisation auprès de nos partenaires, la date limite d'inscription aux voyages et sorties (hors séjour) est fixée à 7 jours **avant la date de sortie**.

Le règlement se fait par chèque au moment de l'inscription.
Le chèque est débité une semaine après la réalisation de la sortie.

CONDITIONS D'ANNULATION :

Ces sorties ne font pas l'objet d'assurance annulation comme les séjours. Aussi, nous appliquons des règles strictes d'annulation pour faire face aux problématiques de gestion en lien avec nos partenaires et transporteurs.

Remboursement sur présentation obligatoire d'un Certificat Médical et aux conditions suivantes :

- Annulation **plus de 7 jours avant** la date de sortie : remboursement de l'intégralité du montant
- Annulation **moins de 7 jours avant** la date de sortie : 10 € prélevé en frais de gestion et transport, le reste fera l'objet d'un « bon » en avoir sur une prochaine sortie hors séjour, **valable un an**.

Remboursement de l'intégralité du montant en **cas d'hospitalisation ou de décès sur présentation de justificatifs**.

L'ONPA se réserve la possibilité d'annuler une sortie si le nombre requis de 30 participants n'est pas atteint à la date limite d'inscription.

MODALITES D'INSCRIPTION :

Pour les séjours, les inscriptions doivent impérativement avoir lieu 30 jours avant la date du départ.

LES TARIFS SEJOURS

L'intégralité du règlement se fait par chèque le jour de l'inscription, avec un échéancier possible des retraits sur trois ou quatre mois, soit :

- Janvier, Février, Mars pour le séjour de Mai (ANCV)
- Avril, Mai, Juin, Juillet pour le séjour de Septembre

Comprennent :

- le transport aller et retour en autocar de tourisme
- l'hébergement en chambre double ou single
- la pension complète du dîner d'arrivée au petit déjeuner du jour de retour
- les excursions et visites guidées mentionnées au programme
- l'assurance annulation

Ne comprennent pas :

- les excursions non prévues au programme
- les boissons non prévues au programme
- les dépenses personnelles

FORMALITES POUR LES SEJOURS :

- Carte d'identité en cours de validité
- Ordonnances si vous suivez un traitement

CONDITIONS D'ANNULATION :

Se reporter aux conditions générales d'assurance stipulées dans le contrat.

Cette chartre vous rappelle les éléments à prévoir pour le bon déroulement de votre séjour. Merci de respecter ces consignes pour votre sécurité et votre confort.

VIGILANCE SUR LA TENUE A ADOPTER EN FONCTION DES ACTIVITES

Pour les marches et promenades durant le séjour, prévoir :

- de bonnes chaussures adaptées à la marche
- casquette ou chapeau si grand soleil
- un vaporisateur eau (eau ou autre) si chaleur

VETEMENTS A PREVOIR : il faut s'adapter au climat

- un imperméable léger
- un pull over ou gilet de laine
- des tee-shirts légers

SI VOUS ETES EN TRAITEMENT MEDICAL

Il est impératif que vous disposiez pendant votre séjour :

- de vos médicaments
- du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone de votre médecin traitant
- de votre dernière ordonnance

SUR PLACE

Les excursions peuvent présenter des difficultés en raison de leur pénibilité et cela également au regard de votre état de fatigue ou de santé. Il vous est possible de ne pas accompagner une sortie si vous le jugez nécessaire, dans ce cas vous pourrez rester sur le lieu d'hébergement. (pas de possibilité de remboursement de l'excursion, celles-ci sont incluses dans le prix globalisé du séjour).

Prévenir **IMPERATIVEMENT** de votre absence :

- si vous partez en ville, seule, et pensez surtout à prendre l'adresse de notre lieu de résidence :

- ainsi que du numéro de téléphone suivant :
 - o Marie Noëlle BAJOLET : 06.32 15 29 27

Nous sommes amenés à vivre ensemble pendant plusieurs jours. La convivialité et l'amitié sont de rigueur aussi bien en visites guidées, qu'au restaurant avec le personnel. Pensez à bien intégrer tout nouveau participant.

LISTES des VOYAGES et RECOMMANDATIONS

Les sorties, voyages et séjours sont conçus pour des seniors, mais peuvent présenter des difficultés relatives à la marche notamment. Il revient à chaque adhérent d'évaluer sa capacité à participer à l'une de ces sorties.

Pour vous aider dans votre choix, nous avons créé la codification suivantes :

- * faible : quasiment pas de marche sur la sortie
- ** moyen : visite nécessitant de la marche mais sans nivelé, avec possibilités de repos
- *** difficile : visite nécessitant de la marche longue (+ 1 heure) sur terrain un peu nivelé



Le logo signifie que les chaussures adaptées à la marche sont requises pour la sortie.

DATES	VOYAGES	DIFFICULTES
Dimanche 25 Février	Cuisinez la quiche lorraine	*
Mardi 27 Février	Visite du Fort Pelissier	***
Mardi 13 Mars	Poterie Goussaincourt	**
Dimanche 25 Mars	Carnaval vénitien	*
Mardi 10 Avril	En calèche chez Lelièvre	**
Dimanche 15 Avril	Cabaret le Belcour	*
Jeudi 19 Avril	Le parc des miniatures	***
Mardi 22 Mai	Village jardin de Gélaucourt	**
Jeudi 24 Mai	Mont Sainte Odile + asperges	***
Jeudi 14 Juin	Le Jura 1 histoire de Comté	***
Mardi 19 Juin	Goviller - Art contemporain	**
Dimanche 24 Juin	Le jardin de Berchigranges	**

SEJOURS :

Du 12 au 19 Mai 2018 ANCV ::

- Calme
- Hébergement et circuits répondant aux critères ANCV

Du 16 au 24 Septembre 2018 :

- DYNAMIQUE
- Excursions nécessitant une bonne aptitude à la marche et prendre de bonnes chaussures

**Venez cuisiner la Quiche Lorraine
Dimanche 25 Février 2018**

Difficulté : ★

C'est encore l'hiver et c'est pourquoi nous nous rendrons à **Ferrières à l'Auberge de la Mirabelle** pour ce premier Dimanche en Fête de 2018.

Nous arriverons à 11 h 30, et par petits groupes, autour d'une table, nous réaliserons avec un moule numéroté, **une véritable quiche lorraine**, que nous dégusterons lors du repas.

Puis place au déjeuner.

Dans ce cadre typique de Ferme Lorraine, nous dégusterons un Kir à la Mirabelle puis notre quiche.

Menu :

- Plat principal : Jambon braisé à la plancha, sauce madère. Haricots verts et frites
- Fromage sur lit de verdure
- Dessert : Ile flottante au caramel
- Café
- **Boissons comprises** : 1 bouteille de vin pour 4 personnes- Eau en carafe

A l'issue du déjeuner, et en fonction du temps, nous reprendrons la route de Nancy pour une arrivée en fin d'après-midi.

Tarif : 41 €

(transport, animation, repas)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 10 h 15
- Nancy Thermal : 10 h 30

**Visite du Fort Pélissier
Mardi 27 Février 2018**

Difficulté :  

Ce premier après-midi de l'année 2018, nous partirons à 13 h 30 pour nous rendre à **Blainville sur Madon afin de visiter le Fort de Pont Saint Vincent appelé Fort Pélissier.**

C'est un ouvrage de Séré de Rivières, construit entre 1879 et 1881. Durant la 1^{ère} guerre mondiale, le fort est utilisé comme dépôt de matériel par les Américains.

En 1943, il est aux mains de l'armée allemande.

Centre d'entraînement commando depuis 1970, il est rénové en 1980, sert de centre d'entraînement aux sapeurs-pompiers, puis est abandonné en 1996.

En 1999, il est racheté en vente à la bougie par une groupe de passionnés qui inaugure en 2005 le Fort de l'Aventure. Ce sont ces mêmes passionnés qui vous feront **visiter et vous concoctent un bon goûter.**

Nous reprendrons la route vers Nancy en fin d'après-midi.

Tarif : 18 €
(transport, visite, goûter)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 13 h 15
- Nancy Thermal : 13 h 30

**Visite de la Poterie de Goussaincourt
Mardi 13 Mars 2018**

Difficulté : ★ ★

Nous quitterons Nancy à 13 h afin de nous rendre dans les **Vosges à la Poterie de Goussaincourt.**

A 14 h, nous ferons une **visite guidée** de la poterie-faïencerie Saint Gervais.

Cette poterie artisanale dont les pièces sont uniques, entièrement façonnées à la main avec des teintes qui vous séduiront.

Vous pouvez d'ailleurs les commander selon vos goûts personnels. Pour plus de commodité, le groupe sera divisé en deux, une partie dans l'atelier, une partie en visite avec démonstration.

A l'issue de cette visite, nous nous rendrons pour **goûter à la Ferme de La Faisanderie** et regagnerons Nancy en début de soirée.

Tarif : 22 €
(transport, visite, goûter)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 12 h 45
- Nancy Thermal : 13 h

**Le Carnaval Vénitien à la Croisette d'Hérival
Dimanche 25 Mars 2018**

Difficulté : ★

Le carnaval de Remiremont vient d'avoir lieu. Afin d'éviter le froid et la fatigue, je vous invite à rencontrer les masques à la **Croisette d'Hérival au Val d'Ajol**.

Nous quitterons Nancy à 10 h pour nous rendre au Val d'Ajol chez le **boucher charcutier Daval** afin que ceux qui veulent acquérir la **célèbre andouille du Val d'Ajol** puissent le faire en toute quiétude. Nous prendrons ensuite la route de la Croisette pour déjeuner.

Menu :

- Kir, gâteaux salés et toasts chauds
- Pâté lorrain, salade verte
- Suprême de volaille sauce morilles
- Gratin dauphinois et petits légumes
- Assiette fromagère
- Profiteroles au chocolat chaud
- Café
- **Boissons comprises** : ¼ de vin par personne – Eau en carafe

A l'issue du déjeuner, **place au spectacle**. Les masques vénitiens défileront devant vous pour votre plus grand plaisir.

Après le défilé, vous pourrez leur parler, vous faire photographier avec eux ou danser et admirer leurs magnifiques costumes.

A 17 h 30, nous reprendrons la route pour une arrivée à Nancy en début de soirée.

Tarif : 51 €

(transport, repas, animation)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 9 h 45
- Nancy Thermal : 10 h

**En calèche chez Lelièvre
Mardi 10 Avril 2018**

Difficulté : ★ ★ 

Nous quitterons Nancy à 13 h 15 pour nous rendre à **Lucey, chez Lelièvre.**

La calèche est revenue !!!

Nous ferons enfin cette **belle balade en calèche dans les vignes** du domaine avec David un des propriétaires.

Au retour de la balade, nous irons **goûter dans le cellier en dégustant 5 vins.**

Nous dégusterons aussi cette bonne tourte que vous avez appréciée lors de notre dernière visite.

Le verre de dégustation vous est offert.

Petit temps d'achat pour ceux qui le désirent et nous regagnerons Nancy pour une arrivée vers 18 h 45 après cette visite dans notre terroir lorrain.

Tarif : 21 €

(transport, balade en calèche, goûter et dégustation de vins)

Départ : Transport Néodomien

- Arrêt de bus Place Carnot Passage de Haldat : 13 h
- Nancy Thermal : 13 h 15

**Cabaret « Le Belcour »
Dimanche 15 Avril 2018**

Difficulté : ★

Venez vous amuser au cabaret vosgien « **Le Belcour** » avec son nouveau spectacle « **Frénésie** ».

Les cinq artistes vous attendront pour vous faire rêver dans un univers de plumes, de paillettes, de rires et d'émotion.

Vous participerez à un déjeuner-spectacle.

Menu :

- Apéritif maison
- Foie gras de canard – Jambon cru accompagné de sa glace salée
- Aumônière croustillante de gambas sur son lit de verdure
- **Plat à choisir sur place :**
 - o Papillote de requin à la vanille
 - o **Ou** Filet mignon de porc à la poudre de dragée
- Assiette gourmande
- Café
- **Boissons comprises :** 1 bouteille d'eau minérale pour 4 personnes

Boissons non comprises : vin, champagne, etc... au choix et règlement de chacun.

Le déjeuner est servi par les artistes avec lesquels vous pourrez parler, vous faire photographier et le spectacle se déroule entre chaque plat, comme dans les cabarets parisiens, en particulier « chez Michou ».

A l'issue du spectacle, nous reprendrons l'autocar pour une arrivée prévue à Nancy en début de soirée.

Tarif : 70 €

(transport, déjeuner-spectacle hors boissons alcoolisées)

Départ : Transport Néodomien

- Arrêt de bus Place Carnot Passage de Haldat : 10 h 30
- Nancy Thermal : 10 h 45

Le Parc des Miniatures à Plombières
Jeudi 19 Avril 2018

Difficulté :    

Nous partirons de Nancy à 8 h 30, car nous sommes attendus à 10 H pour **visiter le Parc Miniatures**. Vous y découvrirez les sites et monuments de nos belles provinces d'Alsace et de Lorraine, de la cathédrale de Strasbourg à la place Stanislas.

A 12 h, nous nous rendrons au **Restaurant de l'Orangerie** où nous déjeunerons dans ce somptueux cadre deuxième empire.

Menu :

- Apéritif : kir maison
- Salade Napoléonienne (sucrine, poulet mariné à l'ail des ours, copeaux de Tomme, œuf poché)
- Filet mignon de porc farci d'abricots et de sauge
- Légumes du soleil et écrasé de pomme de terre
- Vacherin glacé Plombières
- Café ou thé
- **Boissons comprises** : ¼ de vin par personne – Eau

A l'issue du déjeuner, à 14 h 30, nous prendrons le **petit train touristique** (tout près de l'Orangerie). Un **guide nous fera découvrir le cœur historique de cette ville** aux 1 000 balcons.

Des romains firent connaître les bienfaits de l'eau des 27 sources, plus ou moins chaudes (étuve romaine entre 57 et 84 degrés) à Napoléon III qui fit mieux connaître la ville, car le 21 Juillet 1858 fut signé dans le pavillon des Princes le traité de Plombières et c'est à l'occasion de ce dîner que fut improvisée la Glace Plombières.

Après cette agréable visite culturelle, **temps libre dans la ville** à la rencontre des artisans, métiers d'art, commerçants et brocanteurs.

Nous reprendrons l'autocar à 17 h pour une arrivée prévue en début de soirée.

Tarif : 54 €

(transport, visite parc miniatures, repas avec boissons mentionnées, petit train)

Départ : Transport Néodomien

- Arrêt de bus Place Carnot Passage de Haldat : 8 h 15
- Nancy Thermal : 8 h 30

**Au village-jardin de Gélaucourt
Mardi 22 Mai 2018**

Difficulté :  

Nous quitterons Nancy à 13 h 15 afin de nous rendre dans **le charmant village typiquement lorrain de Gélaucourt.**

Vous connaîtrez toutes les installations faites afin de rendre ce village-jardin attrayant lors d'une **visite guidée par Monsieur le Maire** qui vous fera apprécier, avec humour, tous les avantages que recèle son village : verdure à profusion, fleurs, eau limpide et constructions aériennes.

A l'issue de cette visite, si le temps le permet, nous **goûterons dans le beau parc de Gélaucourt : collation comme vous les aimez accompagnée de vin du Toulinois.**

Tarif : 25 €

(transport, visite guidée, goûter)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 13 h
- Nancy Thermal : 13 h 15

**Visite du Mont Sainte Odile et Asperges chez Julien
Jeudi 24 Mai 2018**

Difficulté : ★★★ 

Nous quitterons Nancy à 8 H pour nous rendre à **Ottrott afin de faire une visite guidée du Mont Sainte Odile vers 10 h.**

Le Mont Saint Odile culminant à 764 mètres est surmonté par l'abbaye de Hohenburg, couvent fondé par Sainte Odile, patronne de l'Alsace, fille du Duc Etichon. C'est un site de pèlerinage très fréquenté, dont la vue s'étend jusqu'à la Forêt Noire.

A l'issue de cette visite, nous reprendrons l'autocar (vers 11 h 30 – 11 h 45) pour nous rendre **chez Julien à Fouday pour notre traditionnel déjeuner « Asperges »** (3/4 d'heure de route).

A 12 h 30 : **déjeuner (menu)**

- Apéritif : kir au vin blanc ou coupe de crémant d'Alsace au choix
- Velouté d'Asperges
- Asperges à volonté accompagnées de deux jambons et trois sauces
- Transparence de fruits exotiques
- **Boissons comprises** : eau en carafe - Café

Boissons au cours du repas non comprises (au choix de chacun)

A l'issue du déjeuner, vous pourrez vous détendre dans le parc du restaurant qui aura mis sa tenue printanière.

Nous quitterons Fouday à 17 h pour une arrivée prévue en tout début de soirée.

Tarif : 69 €

(transport, visite guidée, repas hors boissons)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 7 h 45
- Nancy Thermal : 8 h

Le Jura, une histoire de Comté
Jeudi 14 Juin 2018

Difficulté : ★ ★ ★ 

C'est l'été, nous quitterons Nancy à 6 h 30 pour nous rendre dans le Jura.

Nous arriverons à **Château-Chalon vers 10 h 30 pour une visite guidée de ce village classé « plus beau village de France »**, dominant les vignobles réputés. Découverte de la maison historique de la Haute Seille, puis **dégustation du célèbre Vin Jaune** chez un viticulteur.

Déjeuner restaurant à 13 h.

Menu :

- Assiette régionale (Saucisse de Morteau, jambon cru de pays, cancoillotte chaude, confit d'oignons au miel du Jura maison)
- Pommes de terre au four et salade composée
- Faisselle de fromage blanc des Alpagnes (sablé, myrtilles, coulis, chantilly)
- **Boissons incluses** : 25 cl de vin du Jura + café + eau en carafe

Après un **petit temps libre à Beaume les Messieurs**, nous prendrons la direction de **Lavigny pour une visite guidée de la Fruitière des Coteaux de la Seille**. Cette « fruitière » possède un espace dédié au Comté et au Morbier.

Depuis les larges baies vitrées de la galerie, vous aurez une **vision totale sur l'atelier de fabrication** : les 3 Comtés, le Morbier AOP, la Tome du Jura et la Raclette n'auront plus de secrets pour vous.

Après une **dégustation de 3 fromages** et un petit temps libre pour vos achats (si vous le désirez), nous reprendrons l'autocar pour une arrivée prévue en soirée.

Tarif : 70 €

(transport, visites, dégustations, repas avec boissons)

Départ : Transport C2V (Alsavosges)

- Obélisque Place Carnot : 6 h 15
- Nancy Thermal : 6 h 30

Goviller et son espace d'Art Contemporain
Mardi 19 Juin 2018

Difficulté :  

Nous quitterons Nancy à 13 h 15 afin de nous rendre à **Goviller**.

Ce charmant village du saintois a réussi à se faire connaître grâce à son **Espace d'Art Contemporain avec ses 21 plasticiens** venant de toute la France : sculptures peintures, œuvres d'art sont exposées jusque dans les écuries du parc.

Avec ses 1 000 m² d'engrangement transformés en lieu d'exposition, son potager et son jardin des vivaces, cette ferme lorraine est un lieu privilégié de rencontres et de créations.

A la fin de cette visite culturelle, nous **goûterons dans les jardins** et nous regagnerons Nancy pour une arrivée en tout début de soirée.

Tarif : 24 €
(transport, visite guidée, goûter)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 13 h
- Nancy Thermal : 13 h 15

**Auberge de Liézey et Jardin de Berchigranges
Dimanche 24 Juin 2018**

Difficulté :  

C'est l'été, nous quitterons Nancy à 9 h pour nous rendre dans les Vosges **visiter le Jardin de Berchigranges.**

Nous arriverons vers 10 h 30 pour une **visite guidée de ce jardin unique.** Au mois de Juin, vous verrez l'avènement de **leur couleur fétiche « Le Bleu »** : Pavots de l'Himalaya, Campanules, Delphiniums, Camassias et autres Anchusas vous attendent.

A la fin de cette ode permanente à la nature, nous gagnerons **l'Auberge de Liézey** pour un déjeuner typiquement vosgien.

Déjeuner à 13 h. **Menu :**

- Apéritif
- La Terrine Maison de Maurice, mon père
- Gratin de Liézey à la Tomme et saucisse fumée
- Tarte aux Brimbelles et sa chantilly
- Café
- **Boissons comprises** : 1 verre de vin par personne – Eau en carafe.

Nous reprendrons l'autocar vers 17 h pour une arrivée prévue vers 18 h 45.

Tarif : 63 €

(transport, visite, déjeuner avec boissons incluses)

Départ : Transport Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 8 h 45
- Nancy Thermal : 9 h

LA GRANDE MOTTE et SA REGION
Du Samedi 12 au Samedi 19 Mai 2018
8 jours/7 nuits

Samedi 12 Mai :

Départ à 6 h de Neuves Maisons pour nous rendre à la **Grande Motte**. Entre modernité et traditions, la Grande Motte vous ouvre les portes de la Méditerranée et de la Camargue. Le village club vous accueille au cœur de la station balnéaire, près de la plage et du port de plaisance. Nous arriverons en fin d'après-midi. Apéritif de bienvenue.

Diner et présentation du séjour.

Dimanche 13 Mai :

Matin : **découverte du Marché de la Grande Motte** (à côté du Centre de Vacances. Déjeuner au village-club.

Après-midi : **visite guidée de la Grande Motte**, la plus célèbre station de toute la côte languedocienne. Laissez-vous guider à l'ombre des pins, de la grande pyramide à **l'Eglise Saint Augustin** en passant par le labyrinthe initiatique de la **place des trois pouvoirs**. Le **centre commercial du point Zéro** apparaît comme une pleine réussite de l'urbanisme balnéaire contemporain.

Lundi 14 Mai :

Matin : départ pour une **Grande Fête Camarguaise**. Visite d'une manade en charrette, démonstration du travail des gardians dans cette ferme d'élevage de taureaux. Déjeuner Paëlla à la Manade.

Après-midi : **visite guidée des Saintes Maries de la Mer**, capitale de la Camargue. Dans ce village de pêcheurs hors du temps, découvrez la culture et la richesse d'un territoire authentique et préservé. C'est près de l'Eglise forteresse du XIIème siècle, que Mistral fait mourir Mireille. Temps libre.

Le soir : diner au village et soirée animée.

Mardi 15 Mai :

Matin : **découverte en petit train du domaine de Jarras** et des caves de Listel, suivie d'une dégustation de vins gris des sables. Déjeuner au village club.

Après-midi : **visite guidée du parc floral des 5 continents à Marsillargues**.

Le soir : diner au village et soirée animée.

Mercredi 16 Mai :

Matin : départ pour la région de **Sète**. Promenade en bateau. **Visite de l'Etang de Thau** avec la station thermale de Balaruc les Bains déjà fréquentée par les gallo-romains et son petit village de

pêcheurs qui a donné son nom aux huitres élevées au long de la côte de l'Etang de Thau : **Bouzigues**. Suivie d'une dégustation de Muscat de Frontignan dans une cave.

Après-midi : **visite de Sète**. Ascension en autocar sur le **Mont Saint Clair et sa Chapelle des Pèlerinages**, promontoire rocheux de 180 mètres de haut offrant une vue panoramique sur les 3 ports, le 1^{er} pour la pêche avec ses petites barques et ses gros chaluts, les filets rouges et bleus en tas sur le quai de la Marine, le second pour le commerce, le 3^{ème} pour le plaisir et sur l'Etang de Thau. Les immeubles 1930 éclatent sous le soleil. Vous ferez un passage par le **cimetière marin** qu'immortalisa Paul Valéry, au port, ainsi qu'au **cimetière Le Py** où repose Georges Brassens.

Le soir : dîner au village et soirée animée.

Jeudi 17 Mai : Journée Repos Chauffeur

Matin : libre ou gym douce et relaxation musculaire pour ceux qui le souhaitent, ou piscine.
Déjeuner au village club

Après-midi : après-midi libre. Nous sommes en ville, près du port et de la plage. Vous ne devriez pas vous ennuyer.

Le soir : dîner au village et soirée animée.

Vendredi 18 Mai :

Matin : promenade en mer. Le port n'est pas loin du club. **Ballade côtière de la Grande Motte au Grau du Roi**. Cette ballade vous fera découvrir la baie d'Aigues Mortes, visiter Port Camargue, la plus grande Marina d'Europe, le Grau du Roi, second port de pêche de méditerranée, ainsi que la Grande Motte et ses immeubles futuristes vus de la mer.

Déjeuner au village club.

Après-midi : libre pour derniers achats dans la ville ou sieste et valises.

Le soir : dîner au village et soirée animée.

Samedi 19 Mai :

Départ après le petit déjeuner, **munis d'un panier repas pour le déjeuner** et arrivée à Nancy en début de soirée.

TARIF ANCV	TARIF SANS ANCV
Double : 429 €	Double : 589 €
Single : 499 €	Single : 661 €

Ce séjour est ANCV, surtout programmé pour des personnes isolées et ne payant que peu d'impôts. Je ne peux donc pas multiplier les excursions qui en modifieraient le tarif et je dois respecter les directives de l'ANCV.

Payable en 3 fois en chèque à l'ordre de l'ONPA

AU PAYS DE TOULOUSE
« un parfum de Garrigues »**Du dimanche 16 au Lundi 24 Septembre 2018**
9 jours/8 nuits**Dimanche 16 Septembre :**

Arrivée en fin d'après-midi au Village de Saissac. Diner et nuit

Lundi 17 Septembre :

Matin : après le petit déjeuner, **visite accompagnée du Château médiéval de Saissac** du Xème Siècle, puis du village, un des plus pittoresques de la Montagne Noire. Ses maisons anciennes, ses belles fontaines et lavoirs, ses deux imposantes tours du XVIème siècle, la porte d'Autan du XIIIème siècle et les vestiges des fortifications du village.

Déjeuner au village club.

Après-midi : **A bord du Saint Roch, partons à la découverte du canal du Midi**, classé patrimoine mondial de l'Unesco en 1999. A partir de Castelnaudary, capitale du véritable cassoulet et du Lauragais, quai du Port, visite du grand bassin où se reflètent les monuments de la vieille ville. Franchissement de l'écluse simple et électrique de la Planque.

Diner et soirée animée.

Mardi 18 Septembre : journée complète à Toulouse l'Occitane

Matin : Ancienne capitale de la « langue d'oc » Toulouse est aujourd'hui la quatrième agglomération de France, Toulouse, savante, babillarde et rose, car son habit est de briques. C'est la patrie du Concorde et le l'Airbus.

Visite accompagnée de la ville : le Capitole, l'Hôtel de Ville, la salle des Illustres, l'Eglise des Jacobins, chef d'œuvre du gothique méridional, la basilique Saint Sernin, la plus belle des églises romanes, etc...

Temps libre et Déjeuner dans un restaurant près du Capitole.

Après-midi : **visite de l'Aérospatiale. Le site Jean Luc Lagardère** est entièrement dédié à l'assemblage final et la mise en vol de l'Airbus A380. La visite d'Airbus découverte vous livrera tous les secrets ou presque, du seul avion double-pont du monde, de sa conception jusqu'à sa commercialisation. Visite guidée d'1 h 30. Découvrez les installations de la chaîne d'assemblage de l'A380, puis l'usine Jean Luc Lagardère : depuis un belvédère intégré à l'usine, vue sur les postes d'essais généraux intérieurs et extérieurs, présentation détaillée du processus de production de l'A380 et enfin la salle de télémesure avec la présentation du programme A380 et de sa campagne de certification (premiers vols et campagnes d'essai)

Recommandations importantes :

Tout visiteur devra présenter une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport en cours de validité). Le permis de conduire est refusé, **y compris pour le chauffeur de l'autocar.**

Pas de bagages, que ce soit en soute de l'autocar qui entrera dans le site Airbus ou en consigne à l'accueil du musée. Les sacs à dos ou à main, **de petite taille** sont acceptés à l'intérieur du bus (**mais pas dans les soutes**).

Le bus doit être muni d'un micro et une place « guide » libre à côté du chauffeur.

Le soir : diner et soirée animée

Mercredi 19 Septembre :

Matin : **la Montagne Noire et ses richesses.** Balade commentée sur la digue et les Jardins du barrage de Saint Ferréol, le plus vieux barrage artificiel d'Europe, puis découverte de la Bastide de Revel, magnifique bastion du XIVème siècle avec ses rues pittoresques, sa halle et ses arcades couvertes. Ce fut le QG de Pierre-Paul RIQUET, lors de la construction du Canal du Midi.

Déjeuner au village.

Après-midi : **visite de la Cité de Carcassonne.** Avec sa double enceinte concentrique, ses cinquante deux tours restaurées par Viollet-le-Duc, la cité de Carcassonne est classée « **patrimoine mondial de l'Unesco** ». Visite guidée de la Cité, ses rues médiévales, ses remparts, sa superbe basilique Saint Nazaire, synthèse de l'architecture militaire et religieuse du Moyen Age, puis temps libre.

Attention : mettre de bonnes chaussures plates car il y a des pavés dans les rues qui souvent sont en pente.

Le soir : diner et soirée animée

Jeudi 20 Septembre : Journée Repos Chauffeur

Matin : libre, détente,
Déjeuner au village

Après-midi : **selon possibilité du prestataire.** Découverte d'une ferme (au départ du village 3 km aller/retour). Rencontre avec un jeune agriculteur qui vous fera découvrir son exploitation de vaches limousines et cochons élevés en plein air et déguster ses produits **ou** ballade jusqu'au village de Saissac (2 km aller/retour).

Le soir : diner et soirée animée

Vendredi 21 Septembre : Partons pour la journée découvrir Narbonne et la Méditerranée

Matin : **Capitale antique de la Gaule Narbonnaise, Narbonne,** métropole wisigothique, éphémère cité musulmane, offre aujourd'hui le visage d'une ville-centre, viticole, active, carrefour de communication. **Découverte guidée** des Palais des Archevêques dominé par le donjon du XIIIème siècle, balade au cœur du marché dans les Halles, puis temps libre dans la ville.

Puis nous partirons **déjeuner au restaurant à Gruissan, au bord de la mer.** Gruissan, dans le massif de la Clape couvert de vignobles. A côté du vieux village de pêcheurs qui enserme de ses toits

ocres la Tour Barberousse, vous trouverez Gruissan Plage, station touristique nouvelle : balade en bord de mer, le port de plaisance, les commerces.

Après-midi : **direction l'Abbaye cistercienne de Fondfroide pour une visite guidée.** Nichée au creux d'un vallon des Corbières, à l'entrée d'une gorge sauvage, l'Abbaye avec son cloître et sa salle capitulaire du XIIème siècle est l'un des plus beaux ensembles cisterciens du midi de la France. Visite de la Roseraie qui rassemble plus de 2000 rosiers composant 11 massifs.

Soir : diner et soirée au village.

Samedi 22 Septembre : Cordes sur Ciel et Albi

Matin : sur une butte dominant la vallée du Cérou, cinq enceintes fortifiées défendent l'accès à la bastide de Cordes sur Ciel fondée au XIIIème siècle. Ce village médiéval classé parmi « les plus beaux village de France » en 2014, se para lors de sa fondation en 1222 du nom de « Cordoue », car on y fabriquait des cordonneries. Avec ses nombreuses maisons gothiques, cette ancienne ville maitresse de l'Albigeois constitue encore actuellement une saisissante évocation du Moyen Age au même titre que le Mont Saint Michel ou Avignon. **Montée en minibus au sommet de la butte et visite accompagnée du village** à travers les ruelles et les maisons aux façades richement décorées. Visite libre du Musée du Sucre crée par Yves THURIES.

Déjeuner au restaurant

Après-midi : **départ pour Albi la Rouge.** Bâtie en briques sur les bords du Tarn, la ville semble recouverte d'un manteau rouge. **Visite guidée de la cathédrale Sainte Cécile**, le monument le plus impressionnant du Sud Ouest, véritable forteresse à l'extérieur, joyau gothique à l'intérieur. Le centre ancien de la ville offre tout l'intérêt d'une cité historique, véritable musée dans la rue. **Temps libre pour une découverte personnelle de la ville.**

Dimanche 23 Septembre :

Matin : libre, détente au village et valises.

Déjeuner au village

Après-midi : dernière petite excursion pour découvrir la **Bastide de Mirepoix.** Cette superbe bastide, créée en 1279, est liée à la famille de LEVIS depuis la croisade contre les Albigeois. **Visite accompagnée de la place principale** entourée de maisons à colombages des XIII et XIVème siècles dont le premier étage s'avance sur les célèbres « couverts » et de la cathédrale de style gothique méridional renfermant la plus large nef de France, sans pilier.

Temps libre dans la ville, puis départ pour Fanjeaux. Erigée sur un éperon rocheux, ce village offre un immense panorama sur la plaine du Lauragais et la Montagne Noire. **Balade commentée** dans ce village, berceau des Dominicains.

Le soir : diner et soirée d'adieu

Lundi 24 Septembre :

Départ après le petit déjeuner pour une arrivée à Nancy en début de soirée.

TARIF :
Double : 937 €
Single : 1 033 €

Paiement en 4 fois avec chèque à l'ordre de Tourisme Néodomiens



Office Nancéien des Personnes Agées

105, rue Saint Georges CS 30348
54006 Nancy Cedex

Tél : 03 83 32 05 40
Fax : 03 83 32 91 22
www.onpa.fr
contact@onpa.fr
www.facebook.com/Onpa



«Il n'y a pas de jeunes, de vieux, des actifs, des inactifs, il y a des hommes qui, dignité humaine oblige, se doivent considération mutuelle, aides et attentions réciproques.»

Professeur Gerard CUNY, cofondateur de l'ONPA

