

# ONPA

## Le réseau des **SENIORS** actifs et solidaires

### Sorties et Séjours



Programme 2018 – Octobre à Décembre  
[www.onpa.fr](http://www.onpa.fr)



## **LE MOT DE MARIE NOËLLE**

Chers Amis,

Le programme « fin 2018 » est à votre disposition.

Je l'ai prévu, tenant compte de vos remarques lors des réunions voyages, le plus varié possible, alternant culture, tourisme, gastronomie et fêtes... il y en a pour tous les goûts.

Je vous rappelle la prochaine réunion « Voyages » le Mardi 22 Novembre, 60 rue Saint Nicolas à 10 h.

Nous pourrons parler des 2 séjours prévus en 2019 et du programme du 1<sup>er</sup> semestre 2019. J'ai commencé mes recherches et je crois savoir qu'elles répondront aux souhaits exprimés par de nombreux voyageurs et voyageuses.

A bientôt  
Avec toute mon amitié.

**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 suivante :

- \* faible : quasiment pas de marche sur la sortie
- \*\* moyen : visite nécessitant de la marche mais sans dénivelé, 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
Jeu <span style="font-size: small;">di</span> 4 Octobre	Le brame du Cerf à Ste Croix	***
Mardi 16 Octobre	Visite du Château d'Haroué	**
Dimanche 21 Octobre	Rêves et Illusions au cabaret la Gabiotte	*
Mardi 6 Novembre	Visite d'une truffière	**
Jeu <span style="font-size: small;">di</span> 15 Novembre	Saveurs d'Alsace	**
Dimanche 25 Novembre	Les Cochonnailles chez Julien	*
Jeu <span style="font-size: small;">di</span> 6 Décembre	Rêve d'un soir au Casino de Bourbonne les Bains	*
Dimanche 9 Décembre	Allons chercher notre dinde aux Jardins Gourmands	*
Samedi 15 Décembre	Marché de Noël à Sion	***

### SEJOURS :

**En Mai 2019 avec l'aide ANCV** : le programme sera fixé fin septembre :

- Calme
- Hébergement et circuits répondant aux critères ANCV

**En Septembre 2019** :

- DYNAMIQUE
- Excursions nécessitant une bonne aptitude à la marche

**Le Brame du Cerf à Sainte Croix  
Jeudi 4 Octobre 2018**

Difficulté : \*\*\*



Nous quitterons Nancy 9 h 30 pour une arrivée prévue vers 11 h.

Accueil au **Parc de Sainte Croix** puis ceux qui **marchent bien**, pourrons se rendre dans le **parc pour une visite libre jusqu'au domaine des loups**. Les autres pourront profiter des boutiques et des expositions toujours intéressantes à Rhodes.

A 12 h 30, nous nous retrouverons au **restaurant pour le repas « Bûcheron »** :

**Menu :**

- Apéritif forestier
- Soupe de pois cassés
- Saucisse à cuire – Palette
- Pain campagnard
- Munster
- Tarte aux myrtilles

**Boissons non comprises au cours du repas, ni café, à la charge et au choix de chacun.**

A 15 h 30, nous **embarquerons à bord du Safari-train** pour une visite guidée d'une heure « **spéciale Brame du Cerf** ».

A 16 h 30 – 16 h 45, petit temps libre pour vos dernières visites dans les boutiques et vers 17 h 15, nous reprendrons la route pour une arrivée prévue à Nancy au plus tard à 19 h .

**Tarif tout compris : 54 €  
(visite – déjeuner sans boissons – transport)**

Horaires de départ :Tourisme Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 9 h 15
- Nancy Thermal : 9 h 30

**Visite du Château d'Haroué  
Mardi 16 Octobre 2018**

Difficulté : \*\* 

Nous quitterons Nancy à 13 h 15 pour nous rendre à **HAROUE**, afin de visiter ce **château célèbre en Lorraine**.

Construit par **Germain Boffrand** entre 1720 et 1728 pour **Marc de Beauvau Craon**, connétable de Lorraine, vice-roi de Toscane, sur les douves d'un château médiéval ancien, propriété des Bassompierre en 1599.

L'architecte a su intégrer les 4 tours avec d'autres pratiques « amusantes » que vous découvrirez.

Il fut au XVIIIème siècle propriété du **Duc Léopold** et du **Roi Stanislas**.

Ce château vous enchantera par la beauté de ses salons, décorés par tous les grands artistes de l'époque : **Jean Lamour, Guibal, Pillement**. Le parc à la française et le jardin à l'anglaise vous permettront d'apprécier le château sous tous les angles.

A l'issue de cette visite, nous nous rendrons à l'Office du Tourisme de Sion pour le traditionnel goûter.

Vers 17 h 30, nous reprendrons la route pour une arrivée à Nancy vers 18 h 30.

**Tarif tout compris : 30 €  
(visite – goûter – transport)**

Horaires de départ : Tourisme Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 13 h 00
- Nancy Thermal : 13 h 15



**Revue « Rêves et Illusions » au cabaret la Gabiotte  
Dimanche 21 Octobre 2018**

Difficulté : ★

Pour ce Dimanche en Fête, nous nous rendrons à **Fougerolles**, au pays de la Cerise, au **Cabaret « La Gabiotte »**, nouveau en Haute Saône.

Nous partirons à 9 h 45 pour une arrivée prévue un peu avant 12 h afin d'assister à la **revue « Rêves et Illusions »** dans un cadre confortable et chaleureux. Vous êtes invités au voyage tout le long du repas.

**Menu Déjeuner :**

- Apéritif maison
- Assiette landaise (foie gras de canard, magret de canard fumé, gésiers sur son lit de verdure)
- **Au choix :**
  - o Pavé de saumon sauce au beurre blanc et sa garniture
  - o **Ou** Jambonnette de volaille farcie aux bolets et raisins secs et sa garniture
- Assiette de gourmandises sucrées

**Boissons comprises :** 1 bouteille d'eau minérale pour 4 personnes.

**Boissons non comprises** au cours du repas, alcoolisées ou non, sont au choix et au règlement de chacun.

**Pour le plat de résistance**, comme au cabaret le Belcour, votre choix vous sera demandé sur place.

Tout au long du déjeuner, comme dans les cabarets parisiens, la revue se déroulera pour votre plus grand plaisir.

A l'issue du spectacle, vers 17 h - 17 h 30, nous reprendrons notre autocar, pour une arrivée prévue à Nancy en début de soirée.

**Tarif tout compris : 70 €  
(déjeuner spectacle avec les boissons mentionnées – transport)**

Horaires de départ : Tourisme Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 9 h 30
- Nancy Thermal : 9 h 45

**Visite d'une truffière  
Mardi 6 Novembre 2018**

Difficulté : \*\*



Noël sera bientôt là : nous quitterons Nancy à 9 heures pour nous rendre dans la Meuse, où le village de **Burey en Vaux** perpétue la tradition de la truffe.

La Meuse était un **terroir à Truffe**, l'un des premiers en France entre le XVIIème et le XIXème siècle, mais la guerre, le remembrement et la recherche intensive ont participé à sa rareté.

En Meuse, il y a **3 variétés de truffes** :

- la Truffe du Périgord,
- la Truffe de Meuse mésentérique,
- la Truffe de Bourgogne : celle qui est développée dans la truffière que nous allons visiter. Elle a un goût subtil de noix et de noisette.

**Visite, démonstration de recherche truffe « la Truffe à Chuchu ».**

Puis, **déjeuner « Tout à la Truffe »** :

- Apéritif avec toasts et la truffe
- Brouillade (œufs) à la truffe et sa chantilly à la truffe
- Brie de Meaux à la truffe
- Dessert à la truffe

**Boissons comprises** : 1 verre de vin de Meuse – eau en carafe – café

Vous aurez même le privilège de recevoir des idées-recettes de la maison.

Après le déjeuner, vos achats si vous le désirez et vos idées-recettes, nous reprendrons l'autocar pour une arrivée à Nancy en fin d'après-midi.

**Tarif tout compris : 33 €  
(visite – déjeuner avec boissons mentionnées – transport)**

Horaires de départ :Tourisme Néodomien

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

**Saveurs d'Alsace**  
**Jeudi 15 Novembre 2018**

Difficulté : \*\*



Nous quitterons Nancy à 8 h 15 pour nous rendre en Alsace du Nord. Arrivée à **Uberach** vers 10 h30 pour une visite commentée de la **Brasserie artisanale**.

**Dégustation et possibilités d'achats.**

Puis, nous irons **déjeuner au restaurant** :

**Menu :**

- Tourte au Riesling et salade mêlée
- Filet mignon de porc fermier
- Galette de pommes de terre et petits légumes
- Gâteau moelleux au chocolat fait maison

**Boissons non comprises** au cours du repas, alcoolisées ou non, sont au choix et au règlement de chacun.

L'après-midi, **visite de la fabrique de biscuits d'apéritifs Boehli**. Sur un espace de 500 m2, vous évoluerez dans un parcours ludique et gourmand, tunnel à Bretzels long de plus de 20 mètres qui vous plonge au cœur de l'usine.

**Dégustation en fin de visite. Temps libre dans la boutique.**

Sur la route du retour, **arrêt au magasin d'usine Alelor, seule moutarderie** d'Alsace depuis 1873. Moutardes de différents saveurs et intensité, mais aussi Raifort et condiments.

Nous rentrerons à Nancy en soirée.

**Tarif tout compris : 61 €**  
**(déjeuner sans boissons – transport)**

Horaires de départ : C2V de Lunéville

- Obélisque Place Carnot : 8 h
- Nancy Thermal : 8 h 15

**Les Cochonnailles chez Julien à Fouday  
Dimanche 25 Novembre 2018**

Difficulté : ★

Pour ce Dimanche en Fête, nous prendrons la route de l'Alsace afin de participer au déjeuner des « **Cochonnailles** » **chez Julien**, restaurant que vous appréciez toutes et tous.

**C'est la fête du Cochon et « Dans le cochon, tout est bon de la tête à la queue ».**

Nous quitterons Nancy à 10 h pour une arrivée à Fouday pour 12 h.

**Menu gastronomique alsacien :**

- Apéritif : Kir au vin blanc d'Alsace, ou Muscat ou coupe de crémant
- Soupe de boudin
- Fromage de tête, terrine maison, rillettes maison et céleri rémoulade
- Pieds de porc vinaigrette
- Trou Alsacien (sorbet arrosé de Marc de Gewurztraminer)
- Choucroute « Très Très garnie » (boudin, lard salé, quenelle de foie, saucisse paysanne, jambonneau salé, crépinette, collet salé, saucisse à cuire)
- Munster
- Dessert « Surprise »

**Boissons comprises** : café, eau en carafe

**Boissons non comprises** au cours du repas, alcoolisées ou non, au choix et au règlement de chacun

L'après-midi, vous pourrez :

- soit faire une petite promenade digestive dans les jardins qui auront revêtu leurs parures d'hiver
- soit écouter le DJ et faire quelques pas de danses, mais vu l'affluence, il y a peu de place pour danser.

Nous quitterons Fouday vers 17 h 30 pour une arrivée prévue à Nancy en début de soirée.

**Tarif tout compris : 65 €  
(déjeuner avec boissons mentionnées – transport)**

Horaires de départ : Tourisme Néodomien

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

**« Rêve d'un Soir » au Casino de Bourbonne les Bains**  
**Jeudi 6 Décembre**  
**Difficulté : \***

Nous quitterons Nancy à 10 h pour nous rendre au **Casino de Bourbonne les Bains** assister au **déjeuner-spectacle « Rêve d'un soir »**.

Venez partager l'émotion d'un des plus grands spectacles de l'année dans une ambiance festive et feutrée.

Dany, Dorian et Franck, trio étonnant, chant, magie, harmonica vous feront vivre des instants inoubliables :

**Menu du déjeuner-spectacle :**

- 1 kir pétillant et amuses-bouche
- Tarte fine aux oignons et foie gras
- Pavé de saumon à l'oseille, riz et brocolis
- Carpaccio d'ananas au caramel beurre salé

**Boissons comprises** : ¼ de vin blanc ou rouge – eaux minérales – café

A l'issue de ce déjeuner-spectacle, celles et ceux qui le désirent peuvent se **rendre dans les salles du Casino (2 tickets de jeu offert à chaque participant à cette journée) – Entrée gratuite** (machine à sous, roulette anglaise électronique, black Jack).

**Attention : si vous voulez vous rendre au Casino, une pièce d'identité est obligatoire.**

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

**Tarif tout compris : 65 €**  
**(déjeuner-spectacle avec boissons mentionnées – transport)**

Horaires de départ : Tourisme Néodomien

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

**Allons chercher notre dinde aux Jardins Gourmands  
Dimanche 9 Décembre 2018**

Difficulté : ★

Nous allons fêter « Noël » à **Pesmes au restaurant « Les Jardins Gourmands »** dont vous appréciez l'accueil, l'ambiance, la musique et bien entendu la gastronomie. Nous prendrons la route à 9 h 15 pour une arrivée prévue à Pesmes vers 11 h 30.

**Menu de Noël :**

- Kir au vin pétillant et ses accompagnements
- Terrine festive au saumon et sa tranche de saumon fumé
- Bouchée à la Reine
- Civet de Cerf sauce poivrade
- Panier du Jardinier
- Salade aux noix et sélection de fromages régionaux
- Et en dessert : la Gourmandise de Noël !

**Boissons comprises** : vins blanc et rouge – eau en carafe.

Vers 16 h, le **Père Noël** fera son apparition et distribuera des papillotes à toutes et tous.

Tout au long du repas, et l'après-midi place à la **danse avec le musicien** que vous appréciez tous.

Bien entendu, vous repartirez avec votre **cadeau de Noël traditionnel offert par Sylvie** :

- 1 dinde de Noël d'environ 3 kg
- **Ou** 1 pintade fermière
- **Ou** 1 lot de 2 bouteilles de Crémant du Jura

Lors de la réservation de votre voyage, **vous choisirez votre cadeau**, un bon d'échange vous sera remis pour Pesmes.

**Recommandations :**

- aucune possibilité de changer ce cadeau
- vous munir de votre bon d'échange afin que Sylvie puisse vous remettre votre cadeau de Noël.

Je veux ainsi éviter les problèmes que nous avons déjà rencontrés. **Merci de votre compréhension.**

**Tarif tout compris : 69 €  
(déjeuner avec boissons mentionnées – transport)**

Horaires de départ : Tourisme Néodomien

- Obélisque Place Carnot : 9 h
- Nancy Thermal : 9 h 15

**Marché de Noël à Sion  
Samedi 15 Décembre 2018**

Difficulté : \*\*\*



Pour fêter l'avent, nous nous rendrons à **Sion**, afin de participer au « **Marché de Noël** » de la **Colline Sion-Vaudémont** et profiter de l'ambiance festive de Noël.

C'est la 26<sup>ème</sup> édition de ce marché de Noël du terroir lorrain.

Nous quitterons Nancy à 10 h 30 pour une arrivée à Sion vers 11 h 30.

Tout près de la Basilique, de **nombreuses animations** sont proposées aux visiteurs. **90 exposants** venant de toute la Lorraine vous attendent pour vous faire découvrir leurs produits régionaux : **décoration de Noël, foie gras, escargots, volailles, sucreries, vins**, de quoi vous donner des idées gastronomiques pour les fêtes de fin d'année.

**Artisans locaux, artistes, auteurs, peintres compositeurs** participent à cette fête. **Démonstrations, originalité et créativité** sont au rendez-vous, ainsi que Saint Nicolas et le Père Fouettard, avec distribution de friandises pour petits et grands !

Vous pourrez également visiter les expositions permanentes de la Cité des Paysages.

**Je n'ai pas prévu de repas restaurant, chacun fera comme il le souhaite** : restaurant ou déjeuner au détour des stands, où nous pourrons ainsi goûter ce que nous préférons. Il y a même un stand de soupes.

Après ce bon après-midi, nous reprendrons le car à 17 h pour une arrivée à Nancy à 17 h 45 – 18 h.

**Tout compris : 12 €  
(transport)**

Horaires de départ : Tourisme Néodomien

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

**Terre de Provence**

**Le village d'accueil pour le séjour ANCV de Mai 2019, ne pourra être validé par le Ministère du budget que fin Septembre et publié par l'ANCV en Décembre.**

Vous trouverez ci-joint le pré-programme et les dates prévues, car nous devons rentrer avant le 26 Mai, **dimanche des élections européennes au suffrage universel.**

**PRE PROGRAMME /**

Nous nous rendrons dans la Drôme Provençale pour un séjour qui j'espère vous enchantera.

- **Apt** et ses fruits confits au cœur du Parc Royal du Lubéron.
- **Saint Rémy de Provence**, le beau village des **Baux de Provence**, **Fontvieille**, **Viens**, **Fontaine de Vaucluse** et les **villages médiévaux** de Haute Provence.
- **Roussillon**, **Gordes** et la lavande et bien entendu la visite guidée de la Cité des papes, **Avignon**, **l'Île de la Berthelasse**, **le Fort Saint André**, **la Tour Philippe le Bel** et **le Pont Saint Bénézet** qui a inspiré la chanson « Sur le pont d'Avignon »
- **Vaison la Romaine** et **Vaison Vieille France**, avec sa vieille ville perchée, puis route vers les célèbres dentelles de **Montmirail**.

J'espère que ce programme vous donnera envie de participer à ce séjour, qui se déroulera, en principe, **du Samedi 18 au Samedi 25 Mai (8 jours/ 7 nuits).**

**Réservation pour ce séjour à partir du 15 Janvier 2019. Paiement en 3 fois : Février, Mars, Avril.**

Les personnes éligibles à l'ANCV ont une réduction de 160 € sur ce séjour. Elles doivent se présenter à l'ONPA avec leur feuille de déclaration d'impôts.



## Dordogne et Périgord

Ce mois de Septembre 2019, nous emmènera du Périgord vert au Périgord pourpre tout en suivant la vallée de la Dordogne.

J'ai prévu que nous partirons du **Dimanche 8 au Mardi 17 Septembre 2019 (10 jours / 9 nuits)**.

Voici un aperçu du **pré programme « Dordogne et Périgord : Entre Sarlat et Montignac »**

- Dans le Périgord Noir, **Lascaux – Saint Génies** a beaucoup de charme avec ses maisons ocre. Visite de la grotte de Lascaux II, fac-similé de l'une des plus importantes grottes et ses gravures rupestres, proche de la cavité originale.
- **Rocamadour**, un des sites les plus remarquables de France, **le gouffre de Padirac** et sa rivière souterraine.
- **Saint Léon sur Vézère** et les élevages de canards.
- La cité médiévale de **Sarlat**, décor de nombreux films.
- **Le château des Milandes** rendu célèbre par Joséphine Baker, vedette de Music Hall.
- Puis, nous nous rendrons dans le Périgord Pourpre, visiter **Bergerac**, célèbre cité de Cyrano, Montbazillac où nous dégusterons leurs crus sucrés, délicieux avec un fois gras !
- Nous descendrons la **Dordogne en gabarre**, tels les bateliers d'autrefois avec arrêt à la **Roche Gagéac**, puis **Martel** et **Collonges la Rouge**.

Nous reviendrons à Nancy avec de beaux souvenirs et des rêves pleins les yeux.

**Réservation pour ce séjour à partir du 15 Janvier 2019. Paiement en 4 fois : Avril, Mai, Juin, Juillet**

Ces deux séjours détaillés avec les tarifs seront sur le livret « Voyages » qui vous sera remis mi-janvier 2019.

