

PROGRAMME D'ACTIVITÉS SENIORS ÉTÉ 2018



Du Vendredi 6 juillet au vendredi 31 août 2018

Sorties
Activités physiques
Jeux
Échanges
Culture
Seniors
Loisirs
Voyages
Bien-être
Relaxation

Activités réservées aux adhérents de l'Association.

Tarif d'adhésion
« **Spécial été** » de 5 €.

Conditions d'adhésion :
toute personne âgée de 55 ans et plus (retraitee ou encore en activité sans limite géographique).

L'inscription et le règlement des activités doivent se faire 8 jours à l'avance, sauf pour les voyages, réservation habituelle à l'accueil.

JOURNÉE DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS DE L'ONPA

Mardi 19 Juin 2018 de 9h à 17h
Salle Chepfer – Hôtel de Ville de Nancy

ONPA – Seniors actifs et solidaires

105 rue Saint Georges à Nancy

Tél : 03 83 32 05 40 • Mail : contact@onpa.net

Plus d'informations sur www.onpa.fr





ACTIVITES PHYSIQUES

5 € la séance

Proposées par les animateurs qualifiés de l'ONPA
 Cathy FONT (Mieux Etre, Balad'âge, Gym dynamique et douce)
 Eric DIDIER (Pilates, Body Ball)
 Medhi BENAMAR (Qi Gong, Tai Chi)
 Nathalie BOULLIUNG (Qi Gong Idogo)
 Valérie PETIT (Zumba)

Présentation d'une attestation médicale de moins de 3 mois obligatoire.

Juillet	9h - 10h	10h30 - 11h30
Lundi	Mieux être	
Mardi	Qi Gong Idogo	
	Balad'âge	
Mercredi	Qi Gong Idogo Gym Dynamique	Gym Douce
Jeudi	Qi Gong	Tai Chi
Vendredi	Qi Gong	Tai Chi
Août	9h - 10h	10h30 - 11h30
Lundi	Pilates	
Mercredi	Body Ball	
Jeudi	Pilates	
Vendredi		Zumba



RELAXATION ET BIEN ÊTRE

7 € la séance

De 9h30 à 11h avec Sandrine CLERC

Cohérence Cardiaque Les Mercredis 8, 22 et 29 Août
 Travail sur le recentrage de l'équilibre physiologique, physique, émotionnel par la pratique respiratoire régulière.

Sophrologie Les Jeudis 9, 16 et 23 Août
 Technique psychocorporelle associant la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation positive pour une meilleure gestion du stress et des émotions.



CULTURE

Les conférences ont lieu de 14h à 15h30 à l'ONPA
 Entrée libre sur inscription à l'accueil

Juillet	Thème	Conférencier
Mardi 10	Ethymologie et toponymie des Communes de la Métropole de Nancy	Daniel DA PONTE
Jeudi 12	Garder son logement frais	Agence Locale de l'Energie (ALEC)
Mardi 17	Quizz interactif sur les économies d'énergie	Agence Locale de l'Energie (ALEC)
Jeudi 19	Découverte des Pays de l'Est	Claude GORGELIER
Jeudi 26	Origine des noms de famille	Daniel DA PONTE
Août	Thème	Conférencier
Jeudi 2	La sorcellerie en Lorraine	Daniel DA PONTE
Mardi 7	Le Deuil, si on en parlait	Camille VIEU, CCAS de Nancy
Jeudi 9	D'Est en Ouest	Claude GORGELIER
Jeudi 23	La Guerre de 30 ans en Lorraine	Daniel DA PONTE

Ciné Club avec Agnès DIDIER

Les Mardis de 14h à 17h – 5 € la séance, goûter inclus

24 Juillet : Radin ! de Fred CAVAYE avec Dany BOON

21 Août : La belle équipe de Julien DUVIVIER avec Jean GABIN

Résidence Autonomie Chevardé 38 rue de Dieuze à Nancy

Conversation en Italien avec Carla GUGLIELMIN

Tous les Lundis et Mardis de Juillet de 9h30 à 10h30

7 € l'heure – Groupe de 5 personnes

Généalogie avec Daniel DA PONTE et Alain FELTEN

Les Mardis 7 et 21 Août de 9h à 12h – 5 € la séance de 3 h

Portrait d'écrivain avec Marguerite C. de Précourt

« Antoine de Saint Exupéry » – Mardi 28 Août de 14h à 15h30 – 5 €



SORTIES ET SÉJOURS

Les Sages en For'Haye avec Hélène GIRARD	Journée en plein air sur le Parc de Loisirs de la Forêt de Haye. Repas tiré du sac – Circuit de transport disponible à l'ONPA 5 € la journée Transport inclus	Les Mercredis de 11h à 17h en Juillet et Août
Vallon de Bellefontaine	Découverte des sons de la nature Groupe de 8 personnes 5 € la sortie Transport inclus	Lundi 9 ou 23 Juillet de 13h30 à 17h
Voyage Spectacle*	« Son et Lumière » à Domrémy	Vendredi 6 Juillet Soirée
Voyage*	« Château de Joinville et le Jardin du Moulin » à Thonnance les Joinville	Jeudi 12 Juillet Journée
Voyage*	« L'espace de mémoire 14/18 ou 39/45 » à Vézelise	Mardi 17 Juillet Après-midi
Dimanche en Fête*	« Le certificat d'Etudes » à Xaronval	Dimanche 22 Juillet Journée

*Tarifs et informations détaillées à l'accueil



JEUX

De 14h à 17h en Juillet et Août

Initiation au Bridge Les Lundis
avec Jean Louis MARCHAL DOMBRAT

Pétanque Les Lundis et Jeudis, au Parc de la Pépinière
avec Francis GROSJEAN

Jeux Les Mercredis et Jeudis : Belote, tarot, scrabble
Les Vendredis : Jeux de Société