



PROGRAMME D'ACTIVITÉS SENIORS



Pour accéder aux activités, il suffit d'être adhérent ou de le devenir pour un tarif «spécial été» de 5 €. L'inscription et le règlement des activités doivent se faire 8 jours à l'avance, sauf pour les voyages, réservation habituelle à l'accueil.

Pour les activités physiques, la présentation d'une attestation médicale est obligatoire.



PORTES OUVERTES 

Jeudi 29 juin et Vendredi 30 juin
de 10h à 17h

ONPA - Seniors actifs et solidaires

105 rue Saint Georges
CS 30348
54006 Nancy Cedex

03.83.32.05.40
contact@onpa.fr
www.onpa.fr





PLEIN AIR

Les Sages en For'Haye

Hélène GIRARD

Envie de verdure ? De marche ? De jouer à la pétanque ? Venez rejoindre « Les Sages en For'Haye » sur le Parc de Loisirs de la Forêt de Haye. (Repas tiré du sac)

Les Mercredis de 11h à 17h en Juillet et Août
Parc de Loisirs de la Forêt de Haye.
5 € la journée, transport inclus.
Circuit disponible à l'ONPA.

Coup de Pattes

Sandrine CHEVALIER

Journée en plein air avec repas tiré du sac et promenade des chiens du chenil « Refuge du Mordant ». Possibilité d'achats de fruits et légumes à la Ferme des Mottières.

Jeudi 20 Juillet de 10h à 17h
Départ à 9h45 de l'ONPA
Transport assuré par nos soins
Groupe de 7 personnes

Découverte du Vallon de Bellefontaine

En partenariat avec la Cité des Paysages du Conseil Départemental 54

Promenade commentée sur un espace naturel adapté à tout public et constitué d'un ruisseau, de deux étangs, de zones humides, de prairies et de quelques pelouses calcaires, le tout logé dans un vallon boisé attenant au massif de la forêt de Haye.

Le Lundi 10 Juillet et le Jeudi 13 Juillet de 14h30 à 17h30
Départ à 14h30 de l'ONPA
5 € l'après-midi, transport inclus.
Groupe de 8 personnes.



SORTIES

Marie Noëlle BAJOLET vous propose :

« Son et Lumière à Domrémy »

Spectacle monumental « Jeanne d'Arc ». L'enquête vous entraîne sur les traces d'une Jeanne d'Arc inédite. Visite de la maison natale de Jeanne d'Arc et dîner.

Vendredi 7 Juillet (en soirée) 54 €

« Sur les traces des Papillons en Alsace »

Avec visite d'une fabrique de bougies, du musée des eaux de vie et liqueurs, un déjeuner et le Jardin aux Papillons.

Dimanche 16 Juillet (en journée) 60 €

« Visite de la Centrale Photovoltaïque de Toul »

Dans l'ancienne base militaire de Toul-Rosières, visite du musée de l'air et goûter.

Mardi 18 Juillet (en après-midi) 27 €

« Au Pays des Loups »

Visite de la cristallerie de Vallerysthal. Déjeuner au Parc de Sainte Croix et découverte du parc animalier en petit train.

Jeudi 27 Juillet (en journée) 59 €

Descriptif complet disponible à l'accueil
Réservation et règlement à l'ONPA.

CULTURE ET DÉCOUVERTE

Le Petit Déjeuner Seniors de Marie Noëlle BAJOLET

« La Brasserie Flo de Nancy »
Joyau de l'Art Nouveau de Nancy
Son histoire par Roger MALARME.

Mardi 11 Juillet de 9h à 11h
3 € le petit déjeuner
Inscription obligatoire avant le 30 Juin.

Histoire de la Lorraine avec Daniel DA PONTE

« Histoire et historiques des 3 Evêchés »
Mardi 11 Juillet de 14h à 15h30

« Hommes célèbres de Nancy »
Mardi 29 Août de 14h à 15h30

Histoire de Voyager avec Claude GORGELIER

« Prague, Paris et Londres »
Mardi 18 Juillet de 14h à 15h30

« Ouessant, Baie de Douarnenez et Baie de Somme »
Mardi 22 Août de 14h à 15h30

Ciné Club avec Agnès DIDIER

Jeudi 6 Juillet : «Retour chez ma mère»
Comédie de Eric Lavaine

Mardi 8 Août : «La guerre des bouons»
de Yves Robert.

Résidence Autonomie Chevardé
38 rue de Dieuze, Nancy
5 € la séance, goûter inclus.

L'Agence Locale de l'Energie (ALEC) vous informe

Garder son logement frais et améliorer la qualité de l'air intérieur.

Jeudi 13 Juillet de 14h30 à 16h30

Bien choisir son éclairage et maîtriser ses dépenses d'électricité.

Jeudi 24 Août de 14h30 à 16h30

Parlons culture avec Christophe RODERMANN

«Un autre regard sur le centre Pompidou»

Regard sur le bâtiment et l'architecture de Shigeru Ban et découverte de l'Exposition « Jardin Infini, de Giverny à l'Amazonie »

Lundi 17 Juillet – Lundi 21 Août et Vendredi 25 Août de 9h30 à 17h

Restauration libre et entrée du musée: 6 €
Groupe de 8 personnes

23 € la visite commentée, transport inclus.

«Château de Lunéville»

Découverte du Château, promenade dans son jardin et au centre ville.

Vendredi 21 Juillet – Jeudi 24 Août de 13h30 à 17h30

Entrée du musée à régler sur place : 3 €
Groupe de 20 personnes

10 € la visite commentée, transport par vos propres moyens ou 13 € avec transport ONPA (8 personnes).

Son nouveau voyage au Japon Avec Jean Luc CONTET AUDONNEAU

Mardi 25 Juillet de 14h à 15h30



ACTIVITÉS PHYSIQUES

| | Animateur | Juillet | Août | Tarifs |
|---------------------------|----------------|---|--|------------------------|
| Mieux Etre | Cathy FONT | Lundi 9 h 30 à 10 h 30 | | 5 € la séance d'1 h |
| Gym Equilibre | Cathy FONT | Lundi 10 h 45 à 11 h 45 | | 5 € la séance d'1 h |
| Balad'âge | Cathy FONT | Mardi 9 h 30 à 11 h | | 5 € la séance d'1 h 30 |
| Gym Dynamique | Cathy FONT | Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 | | 5 € la séance d'1 h |
| Gym Douce | Cathy FONT | Mercredi 10 h 45 à 11 h 45 | | 5 € la séance d'1 h |
| Ma Bulle Bien Etre | Sandrine CLERC | Mercredi 10 h à 11 h 30 | Mercredi 2, 9 10 h à 11 h 30 | 7 € la séance d'1 h 30 |
| Tai Chi et Qi Gong | Medhi BENAMAR | Mardi Jeudi Vendredi 9 h 30 à 11 h | | 7 € la séance d'1 h 30 |
| Zumba | Valérie PETIT | Vendredi 21, 28 10 h à 11 h | Vendredi 18, 25 10 h à 11 h | 5 € la séance d'1 h |
| Pilates | Eric DIDIER | | Mardi 1, 22, 29 Jeudi 17, 24 9 h à 10 h 10 h 15 à 11 h 15 | 5 € la séance d'1 h |
| Body Ball | Eric DIDIER | | Mardi 8 Jeudi 31 9 h à 10 h 10h15 et 11h15 | 5 € la séance d'1 h |

LOISIRS - DETENTE - JEUX

Initiation au Bridge

Jean Louis MARCHAL DOMBRAT

Les Lundis de Juillet et Août
de 14h à 18h

Pétanque

Francis GROSJEAN

Activité de plein-air au Parc de la
Pépinière avec Francis.

Les Lundis et Jeudis de Juillet et
du 1er au 14 Août de 14h à 17h

Entrée Libre

RV à la Pépinière

Jeux de société

Au programme : tarot, belote,
scrabble.

Les Mercredis et Jeudis de Juillet
et Août de 13h30 à 17h

Couture Intergénérationnelle

Hélène GIRARD

Hélène vous propose de venir avec
vos petits enfants pour fabriquer
des sacs dans des vieux jeans.

Les Jeudis 27 Juillet 3 – 10 – 17
Août 2017 de 9h à 12h

Après-midi conviviale

Vous avez envie de
rencontrer du monde,
de discuter, de bricoler :
l'équipe de l'ONPA vous
attend tous les après-
midi de (13h30 à 17h)
de Juillet et Août dans le
hall d'accueil de l'ONPA.



FERMETURES ONPA : du Lundi 3 au Mercredi 5 Juillet inclus et le lundi 14 Août .