

# orpan

L'association des seniors nantais

Lettre  
d'information  
Mai 2017

## L'agenda des activités

Prévention santé  
bien-être...

Initiatives solidaires...

## Temps dédiés...

Echanges  
thématiques...

Echanges de savoirs  
et initiatives de  
**retraités...**

### ... À retenir...

L'orpan sera fermé  
Mardi 30 mai  
Toute la matinée

## L'orpan et vous !

### ••• Les sorties d'été...

Envie de s'évader, envie de découvrir de nouvelles destinations, envie de re-visiter des « lieux jamais oubliés », envie de rencontrer d'autres **seniors**... c'est ce que propose la **nouvelle programmation des sorties d'été 2017**, sans oublier les curiosités du Voyage à Nantes...

Retrouvez ce programme dans votre boîte aux lettres ou sur le site [www.orpan.fr](http://www.orpan.fr) à partir du 22 mai.

### ••• Le festival des « scènes vagabondes » **s'installe dans les parcs nantais...**

Parc de la Crapaudine et Parc du Croissant en mai.. Parc de la Gaudinière, Parc de l'Hippodrome du Petit Port et Parc des Capucins en juin, **une programmation culturelle éclectique et originale** autour de la musique, du théâtre contemporain, de la danse et des arts de la rue, ouverte à tous mais avec une accessibilité facilitée pour les **seniors**...

N'oubliez pas de réserver vos places auprès de l'orpan...

## Prévention santé bien-être...

Jeudis 4, 11 et 18 mai  
de 14h15 à 16h15

Payant

Il reste des places !..

### STAGES PREVENTION SANTE BIEN-ETRE...

Balade remise en activité ...

L'atelier aborde la marche en intérieur et en extérieur.

Il est destiné aux personnes sédentaires et désireuses de commencer ou reprendre une activité physique tout en douceur.

**Lieu :** Gymnase J.Y Leroy - 15 rue Gabriel Goudy

**Accès :** Tram lignes 2 ou 3 - arrêt " Pirmil "

Jeudis 4, 11 et 18 mai  
de 14h à 18h

Payant

Il reste des places !..

### Image de soi au fil de l'âge

#### Révéler ses atouts naturels...

Ce stage propose une parenthèse dédiée à votre image, il s'adresse à toute personne souhaitant révéler ses atouts naturels...

**Lieu :** Orpan - 6 Place du Port Communeau

**Accès :** Tram ligne 2 - arrêt "50 Otages"

Mardi 16 mai  
de 14h30 à 16h

Gratuit

### CONFERENCE SANTE...

Vieillesse et prise de poids

Notre corps change constamment au fil des ans et maintenir son poids est encore plus ardu en vieillissant. Mais est-il possible de vieillir sans prendre du poids ?

Présentée par un Médecin Endocrinologue

**Lieu :** Manufacture des Tabacs - 10 bis bd Stalingrad

**Accès :** Tram ligne 1 - arrêt " Manufacture "

## Initiatives solidaires...

Vendredi 5 mai  
de 15h à 16h30

Gratuit

### SORTONS ENSEMBLE...

Venez organiser vos visites, sorties, ciné avec d'autres retraités...

**Lieu :** Orpan - 6 Place du Port Communeau

**Accès :** Tram ligne 2 - arrêt "50 Otages"

Dimanche 21 mai  
à 13h

Nécessite de marcher un peu

Tarif : 19€

Paiement à l'inscription

### SORTIES DU DIMANCHE...

Déjeuner à la crêperie du Bocage

**Lieu :** 22 rue Lamoricière

Suivi du festival du théâtre Groove

A cette occasion, le Théâtre Groove, cours d'Art Dramatique, présente l'ensemble des pièces, dont la moitié sont des créations, jouées par ses élèves, enfants, ados et adultes. Aventure, poésie, émotion et passion sont au programme !

## Temps dédiés...

Mardi 9 mai  
à 15h

Gratuit

### RENCONTRE NUMERIQUE...

Abordez les nouvelles technologies à travers les moyens d'information et de communication développés par l'ORPAN que sont le site internet et la page Facebook.

Venez découvrir comment activer votre compte "ORPAN", vous inscrire et régler via le site internet de l'ORPAN.

**Lieu :** Orpan - 6 Place du Port Communeau

**Accès :** Tram ligne 2 - arrêt "50 Otages"



### Inscriptions

Jusqu'au 28 avril

Réservé aux adhérents



Consultez votre guide  
saison 2016/2017

### Sans inscription

Ouvert à tous les retraités

**Attention,** les conférences santé n'ont plus lieu salle Jules Vallès en raison du nombre important de participants. ; les conférences ont lieu à **salle de conférence de la Manufacture des Tabacs**

### Sans inscription

Ouvert à tous les retraités

### Inscriptions

du mardi 2 au jeudi 11 mai

Réservé aux adhérents

### Inscriptions

du mardi 2 au mardi 9 mai

Réservé aux adhérents

## Echanges thématiques...

Mardi 9 mai  
de 14h30 à 16h

Gratuit

### CULTURE...

#### Café Insolite "A la rencontre de Nelly DAVIAUD"

Venez à la rencontre de cette comédienne de théâtre nantaise qui a le souci depuis des années de nous faire sourire pour le bien être de tous !

*Lieu : Salle Vasse - 18 rue Colbert*

*Accès : Lignes C1, C3, Bus 11 et 23 - arrêt "Edit de Nantes"*

Jeudi 11 mai  
de 14h30 à 16h

Gratuit

### Découverte du festival des Scènes Vagabondes

Maguy Salomon, élue à "la Culture et proximité" à Nantes et Patrick Bertu, chargé de mission "Cultures et territoires" à la direction à la culture de NANTES viendront vous présenter la programmation de la **4ème saison du festival des Scènes Vagabondes**.

Ce festival gratuit réunit 5 événements culturels (théâtre, danse, musique du monde, art de la rue, jazz) dans les grands quartiers nantais de la ville, s'échelonnant de fin mai à fin juin. Il complète la politique culturelle de proximité de la Ville de Nantes.

*Lieu : Maison de l'Outre-mer - 89 quai de la Fosse*

*Accès : Tram ligne 1 - arrêt "Chantiers Navals"*

Lundi 22 mai  
de 9h45 à 12h30

Tarif : 4,5€  
A régler  
sur place



### Ciné débat "Corporate"

#### "Corporate" de Nicolas Silhol

Emilie Tesson-Hansen est une jeune et brillante responsable des Ressources Humaines. Suite à un drame dans son entreprise, une enquête est ouverte. Elle se retrouve en première ligne....

*Lieu : Le Katorza - 3 rue Corneille*

*Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"*

Mardi 16 mai  
de 10h30 à 12h

Tarif : 3€  
Paiement à l'inscription

### PATRIMOINE...

#### Visite guidée du Jardin des Plantes

Histoire, découverte des différentes essences d'arbres...  
Rendez-vous à l'accueil du Jardin.

*Lieu : Jardin des Plantes - rue Stanislas Baudry*

*Accès : Bus 11, 12 et C1 - arrêt "Trébuchet" - Tram 1 - arrêt "Gare Nord"*

Vendredi 19 mai  
de 14h30 à 16h

Gratuit

### ACTUALITE ET SOCIETE...

#### Conférence Psycho "le stress"

Stressé(e) : d'être malade, pour ses enfants / ses petits enfants, de la violence ambiante, du chômage, par les attentats...Comment pouvons-nous apprivoiser et vivre avec cette maladie du siècle ?

*Lieu : Médiathèque Jacques Demy - Salle Jules Vallès - 24 quai de la Fosse*

*Accès : Tram ligne 1 - arrêt "Médiathèque"*

Mardi 23 mai  
de 14h30 à 16h30

Gratuit

### DECOUVERTE DU MONDE...

#### Le Printemps Coréen

Dans le cadre du **Printemps Coréen**, rencontre avec Jean-Louis Poitevin pour son livre **"Séoul playstation mélancolique"**.

Ecrivain, critique d'art, docteur en philosophie, il est l'auteur de nombreux livres de fiction et d'articles sur l'art contemporain. De 1998 à 2004, il dirige l'Institut français de Séoul.

*Lieu : La Géothèque - 14 rue Racine*

*Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"*

### Sans inscription

Ouvert à tous les retraités dans la limite de la capacité d'accueil de la salle

### Inscriptions

Du mardi 2  
au mercredi 10 mai

Ouvert à tous les retraités

### Sans inscription

Ouvert à tous les retraités

### Inscriptions

du mardi 2  
au vendredi 12 mai

Réservé aux adhérents

### Sans inscription

Ouvert à tous les retraités dans la limite de la capacité d'accueil de la salle

### Inscriptions

du mardi 2 au lundi 22 mai  
Réservé aux adhérents

## Echanges de savoirs... et initiatives de retraités...

**Mercredi 3  
et lundi 15 mai**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit

### Danses...

Sylvie MARTIN et Martine COUSIN vous invitent à découvrir des danses. Vous pouvez aussi proposer une danse à partager.

*Lieu : Le Dix - 10 Place des Garennes*

*Accès : Bus C1 - arrêt "Lechat"*

**Jeudis 11 mai**  
de 10h à 11h30

Gratuit

### Généalogie...

Un temps d'entraide pour débiter, faire part de ses difficultés ou astuces de recherche. Proposé par Pierre TOURMEN, retraité.

*Lieu : Orpan - 6 Place du Port Communeau*

*Accès : Tram 2 - arrêt "50 Otages"*

**Mardi 23 mai**  
de 14h30 à 16h

Nécessite de marcher

Gratuit

### Un problème mécanique ? Pas de panique !..

"Et ça, on vous le fait aussi ?", "ça ne se répare pas", "si j'étais vous, je changerais aussi ce bidule"... Vous vous trouvez nul **en mécanique** et désarmé dans un garage ? Venez échanger avec Joël BROHAN, mécanicien retraité, qui propose ses conseils sur les réparations utiles et les frais superflus ou les bonnes questions à poser pour vendre et acheter un véhicule.

*Lieu : Orpan - 6 Place du Port Communeau*

*Accès : Tram 2 - arrêt "50 Otages"*

**Jeudi 1er juin**  
de 14h30 à 16h30

Gratuit



### Concert "Maryvonne Hellec" ...

Accompagnée de sa seule guitare, Maryvonne HELLEC, vous interprète ses chansons et échangera avec vous sur sa démarche artistique.

**En première partie, vous êtes invité(e) à chanter, réciter vos compositions....** Inscription pour la première partie auprès de Ludovic LAMBOUR au 07 83 32 12 64

*Lieu : Salle du Port Boyer - rue du Port Boyer*

*Accès : Bus 23 - arrêt "Port Boyer"*

**Vendredi 2 juin**  
de 14h30 à 16h

Gratuit

### Café lecture : voyages...

A partir de cette proposition de thème plus vaste que le monde, venez échanger vos coups de coeur et voyages littéraires.

*Lieu : Bibliothèque Emilienne Leroux - 21 rue Charles Roger*

*Accès : C6 - arrêt "Saint Laurent"*

### Inscriptions

Le mardi 2 mai

Réservé aux adhérents

### Sans inscription

Réservé aux adhérents

### Inscriptions

du mardi 2 au lundi 22 mai

Réservé aux adhérents

### Inscriptions

du mardi 2 au mardi 30 mai

Réservé aux adhérents

### Inscriptions

du mardi 2 au mardi 23 mai

Ouvert à tous les retraités