

# orpan

L'association des seniors nantais

Lettre  
d'information  
Avril 2018

L'orpan et vous !



## L'agenda des activités

Initiatives solidaires...

Prévention santé  
bien-être...

Temps dédiés...

Activités en partenariat...

Échanges thématiques...

Échanges de savoirs  
et initiatives de  
retraités...

Événements « Culture (s)  
à Nantes »

... À retenir...

L'ORPAN  
sera fermé mardi  
24 avril tout l'après-midi !

### Election des membres délégués...

Un moment important de la vie des adhérents individuels au sein de l'ORPAN : l'élection de leurs membres délégués pour les représenter dans les différentes instances de l'ORPAN.

Le vote est organisé du lundi 9 avril au vendredi 13 avril, aux heures d'ouverture, dans les locaux de l'ORPAN... La liste des candidats à cette élection accompagne cette lettre mensuelle.

Nous comptons sur vous pour venir élire vos représentants.

### Assemblée Générale...

L'Assemblée Générale de l'ORPAN est programmée le mardi 24 avril à 15h... temps fort de la vie associative, il sera procédé cette année au renouvellement total du Conseil d'Administration.

### Nous aussi on a nos Jeux Olympiques !

Les Résidences autonomie de la Ville de Nantes organisent le 7 juin les « Olympiades inter-établissements »... l'ORPAN a décidé de constituer deux équipes d'adhérents pour défendre ses couleurs. Au programme : divers parcours, défis d'adresse et de logique... Inscrivez-vous dans l'équipe ORPAN Nantes Ouest ou ORPAN Nantes Est... ou réservez votre jeudi 7 juin pour supporter tous les participants !

Et comme disait un certain Roland Garos « l'essentiel étant de participer ! » Alors chiche !!

Au nom du Bureau, je vous souhaite un beau printemps.

Catherine PIAU  
Présidente

## Initiatives solidaires...

**Vendredi 13 avril**  
de 15h à 16h30  
Gratuit

### SORTONS ENSEMBLE...

Venez organiser vos visites, sorties, ciné avec d'autres seniors...  
*Lieu : ORPAN - 6 Place du Port Communeau*

*Sans inscription*  
**Ouvert à tous les seniors**

**Dimanche 15 avril**  
de 12h30 à 16h30  
Tarif : 26,50€  
Paieement à l'inscription

### SORTIE DU DIMANCHE...

#### Déjeuner au restaurant la Brasserie de l'Union

**Suivi du spectacle musical "Rêves de mai"** du groupe nantais "Pepsss"  
Ce spectacle raconte, en chansons (Be Bop a Lula, Black is Black, San Francisco...), l'arrivée de mai 68, le rêve américain, les contestations liées à la guerre du Vietnam, le phénomène hippie...  
*Lieu : Brasserie de l'Union - 4 bd de l'Egalité* *Accès : Tram 1 - arrêt "Egalité"*

*Inscriptions*  
du 3 au 8 avril  
**Réservé aux adhérents**  
*Nécessite de marcher un peu*

**Dimanche 29 avril**  
de 14h à 17h30  
Tarif : 22,50€  
Paieement à l'inscription

#### Café gourmand...

**Suivi du spectacle "Ouh Ouh"** par la compagnie Même Pas Cap, au théâtre Beaulieu. Comédie d'Isabelle Mergault et Daive Cohen.  
"Ramona vient de perdre son mari. Quelques jours après l'enterrement, son fantôme revient sur terre pour se faire pardonner une faute grave..."  
*Lieu : 12 rue Grande Biesse* *Accès : Tram 2 et 3 - arrêt "Vincent Gâche"*

*Inscriptions*  
du 3 au 20 avril  
**Réservé aux adhérents**  
*Nécessite de marcher*

## Prévention santé bien-être...

**Vendredi 13 avril**  
de 14h30 à 16h30  
Gratuit

### CONFÉRENCE SANTÉ :

#### Le corps dans tous ses états... Les troubles de l'appareil digestif

Le vieillissement fragilise notre santé digestive... coliques, constipation et autres désagréments peuvent apparaître... Quels sont-ils ? Et comment les atténuer ? Animée par **Professeur Stanislas Bruley des Varannes** (service Hépato-Gastro-Entérologie et Assistance Nutritionnelle du CHU de Nantes)  
*Lieu : Salle de Conférence Coligny - 15 bis place Edouard-Normand*  
*Accès : Tram 3 - arrêt "Jean Jaurès" ou "Viarme"*

*Sans inscription*  
**Ouvert à tous les seniors**



*Entrée libre dans la limite de la capacité d'accueil de la salle*

## Temps dédiés...

**Lundi 16 ou jeudi 19 avril**  
de 15h à 17h  
Gratuit

### RENCONTRE NUMERIQUE...

Abordez les **nouvelles technologies** à travers les moyens d'information et de communication développées 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. Et n'oubliez pas d'apporter votre portable ou votre tablette !

*Lieu : ORPAN - 6 Place du Port Communeau*

*Inscriptions*  
du 30 mars au 9 avril  
**Réservé aux adhérents**



## Activités en partenariat...

Gratuit

*Cette démarche ne représente pas de caractère commercial.*

### Échange autour de produits alimentaires

L'ORPAN en partenariat avec ALTIC (structure de conseil et expertise en agro-alimentaire à Nantes) adhérente du Gérontopôle, **organisent 2 réunions d'échange avec des seniors autour de produits alimentaires.**

Cette démarche s'inscrit dans le cadre du projet « L'alimentation à destination des seniors ». L'objectif global est de mieux prendre en compte les besoins en vue d'adapter l'offre alimentaire (produits, emballage...).

*Inscriptions*  
du 30 mars au 9 avril  
**Réservé aux adhérents**

**Mardi 10 avril**  
de 14h30 à 16h

**Nous recherchons des seniors de plus de 65 ans fréquentant en priorité les magasins ou rayons « bio »**

**Mercredi 11 avril**  
de 14h30 à 16h

**Nous recherchons des seniors de plus de 65 ans sans sensibilisation particulière à l'achat en « Bio »**

*Aucune connaissance particulière n'est nécessaire, l'objectif étant de recueillir votre avis en tant que consommateur*

*Lieu : ORPAN - 6 Place du Port Communeau*

Acheteurs de produits transformés type soupes toutes prêtes, charcuterie, plats cuisinés, compotes...

## Activités en partenariat suite...

**Jeudi 19 avril**  
de 14h30 à 16h30

Tarif : 4€  
**Sur présentation de la  
carte blanche : 3€**  
 Paiement sur place

### TOILES DU SUD en avant première du "Festival des scènes vagabondes"

#### Plongez dans l'univers du Swing et Jazz Manouche

**DJANGO** (2017) film de Etienne Comar avec Reda Kateb, Cécile de France : "En 1943, la propagande allemande veut envoyer Django Reinhardt à Berlin pour une série de concerts, il sent le danger et décide de s'évader en Suisse..."

Suivi, lors du goûter, d'un concert de swing du groupe MODJO SWING.

**Lieu :** Cinéma Bonne Garde - 20 rue Frère Louis

**Accès :** Tram 2 et 3 arrêt "Pirmil"

*Sans inscription*

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

## Échanges thématiques...

**Lundi 9 avril**  
de 14h30 à 16h

Gratuit

### CULTURE...

#### Café insolite "Rencontre avec Yvon Garnier" Cuisinier nantais

Sa carrière commence devant les fourneaux des plus belles tables. Puis, choisit la formation des jeunes professionnels et du grand public.

**Lieu :** Salle Vasse - 18 rue Colbert

**Accès :** C1, C3, Bus 23 - arrêt "Edit de Nantes" - C6, bus 26 et 54 - arrêt "Harrouys"

*Sans inscription*

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

**Lundi 16 avril**  
Rendez-vous à 9h45  
jusqu'à 12h

Tarif : 4,50€  
 Paiement sur place

#### Ciné-débat "La prière" Film français de Cédric Kahn

"Thomas a 22 ans. Pour sortir de la dépendance, il rejoint une communauté isolée dans la montagne tenue par d'anciens drogués qui se soignent par la prière. (Séance à 10h pas d'entrée en salle après 10h)

**Lieu :** Katorza - 3 rue Corneille **Accès :** Bus 11 - arrêt "Graslin"

*Sans inscription*

**Ouvert à tous les seniors**  
dans la limite de capacité  
d'accueil de la salle  
(prévoir la monnaie)

**Mardi 17 avril**  
de 14h30 à 16h

Gratuit

#### Rencontre autour du livre "Bicyclettes" de Jean Acier Danès

Ce jeune homme, fou de vélo, amoureux des livres, entreprend un tour de France des écrivains qu'il affectionne en se rendant sur leurs lieux de vie, d'écriture et de sépulture...

**Lieu :** La Géothèque - 14 rue Racine **Accès :** Bus 11 - arrêt "Graslin"

*Inscriptions*

du 30 mars au 16 avril  
**Réservé aux adhérents**

**Vendredi 27 avril**  
de 14h30 à 16h30

Tarif : 2,50€  
 Paiement à l'inscription

### Ciné Grands-parents/petits enfants :

#### "Kérity, la maison des contes" Film de Dominique Monféry

"Natanaël a bientôt 6 ans mais il ne sait toujours pas lire... Lorsque sa tante Eléonore lui lègue sa bibliothèque contenant des centaines de livres, il est très déçu !

**Lieu :** Le Cinématographe - 12 bis rue des Carmélites

**Accès :** Busway ; Bus 12/C1/C6 - arrêt "St Pierre"

*Inscriptions*

du 3 au 26 avril  
**Ouvert à tous les seniors  
et petits-enfants**

### ACTUALITÉ ET SOCIÉTÉ...

**Lundi 16 avril**  
de 14h30 à 17h

Gratuit

#### Atelier sur l'habitat : hier, aujourd'hui et demain...

Présentation de l'association Demen'âge, avec une réflexion sur nos rapports à notre habitat et comment se projeter sur un changement de lieu de vie.

**Lieu :** ORPAN - 6 place du Port Communeau

*Inscriptions*

du 30 mars au 15 avril  
**Réservé aux adhérents**

**Lundi 30 avril**  
de 14h30 à 16h

Gratuit

#### Conférence Psycho : "l'acceptation" Huguette TSCHANG, psychologue

"L'acceptation ou comment accepter ce qui se présente sans pour autant souffrir..?"

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

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

*Sans inscription*

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

### LA TECHNIQUE EN PRATIQUE...

**Jeudi 12 avril**  
de 9h30 à 11h30

Gratuit

#### Sécurité Informatique

Comment installer un pare-feu, un antivirus, paramétrer, configurer son ordinateur ? Qu'est-ce qu'un drivers, l'URL ? Que veut dire "https" ? Cet atelier est animé par un Commissaire de police de Waldeck Rousseau.

**Lieu :** Hôtel de police Waldeck Rousseau - 6 place Waldeck

**Accès :** Tram 2 - arrêt "Motte Rouge"

*Inscriptions*

du 30 mars au 11 avril  
**Réservé uniquement aux  
adhérents internautes**

**Lundi 16 avril**

de 14h30 à 16h30

Tarif : 5€

*Sur présentation de la  
carte blanche : 3,75€*

Paiement à l'inscription

**PATRIMOINE...****Balade urbaine dans le quartier de la création**

Découverte des principes d'aménagement urbain et visite des opérations les plus emblématiques.

Visite guidée par un architecte de l'ARDEPA.

**Rendez-vous devant l'Ecole Nationale Supérieure d'Architecture (ENSA)  
6 quai François Mitterrand - Accès : C5/Bus 26 - arrêt "République"***Inscriptions*

du 3 au 15 avril

**Réservé aux adhérents****Jeudi 26 avril**

de 14h45 à 16h30

Gratuit

**Horaires tram train :**

Gare Nord : 14h10

Haluchère : 14h20

**Visite guidée de l'imprimerie Goubault**

Cet Imprimeur a toujours inscrit son développement dans l'innovation au service de la qualité et de la responsabilité. Le progrès social, le respect de l'environnement et l'engagement sociétal ont contribué à sa réussite...

**Rendez-vous devant l'Imprimerie Goubault - 8 rue de Thessalie - la Chapelle Sur Erdre - Accès : Tram train Nantes-Châteaubriant - arrêt "Erdre active"***Inscriptions*

du 30 mars au 26 avril

**Réservé aux adhérents****Lundi 23 avril**

de 15h à 16h30

Gratuit

**DECOUVERTE DU MONDE... avec Elise Fournier, photographe****Visite guidée et échanges autour des Pays du Nord**

En mars 2017, la photographe Élise Fournier embarque pour un voyage dans six pays du Nord. À travers des photographies, elle nous invite à découvrir la beauté des paysages...

**Lieu : Espace Cosmopolis - Passage Graslin - 18 rue Scribe****Accès : Bus 11 - arrêt "Graslin"***Inscriptions*

du 30 mars au 22 avril

**Réservé aux adhérents****Échanges de savoirs... et initiatives de retraités...****Vendredi 6****ou lundi 16 avril**

de 14h30 à 16h30

Gratuit

**Danses en ligne**

Venez découvrir cette activité proposée par Martine COUSIN et Sylvie MARTIN, adhérentes de l'ORPAN.

**Lieu : Le Drac - 15 Boulevard Jean Moulin - Accès : Tram 1 - arrêt "Lauriers"***Sans inscription***Ouvert à tous les seniors****Mardi 10 avril**

à 9h30

Gratuit

**Atelier de collage créatif**

Mireille PELLERIN, adhérente retraitée, vous propose un atelier ludique, créatif et convivial.

**Lieu : Maison des Confluences - 4 place du Muguet Nantais****Accès : Busway - arrêt "Clos Toreau"***Inscriptions*

du 30 mars au 9 avril

**Ouvert à tous les seniors****Mardi 10 avril**

de 14h30 à 16h

Gratuit

**"Je suis un nouveau nantais"**

Vous avez vécu dans une autre ville, une autre région. A l'occasion de la retraite, vous vous êtes (ré)installé(e) sur Nantes et vous devez vous y reconstruire une vie. Venez échanger votre expérience de déménagement.

**Lieu : Salle Mairie de Doulon - 37 Boulevard Louis Millet****Accès : Tram 1 - arrêt "Mairie de Doulon"***Inscriptions*

du 3 au 9 avril

**Réservé aux adhérents****Jeudi 12 avril**

de 15h à 17h

Gratuit

**Danses du Moyen-Âge et de la Renaissance**

En toute simplicité, Annick et Jean-Pierre BELZIC vous invitent à la pratique des danses collectives anciennes.

**Lieu : Maison de Quartier de la Bottière - 147 route de Sainte Luce****Accès : Tram 1 - arrêt "Souillarderie"***Sans inscription***Ouvert à tous les seniors****Vendredi 13 avril**

de 9h30 à 13h30

Tarif : 5€

*Sur présentation de la  
carte blanche : 3,75€***Cabillaud au beurre blanc et flan à la noix de coco**

Venez transmettre et découvrir ensemble vos recettes. Jeanine VINCE et Madeleine AZZOPARDI nous proposent les recettes du mois.

**Lieu : Maison des Confluences - 4 Place du Muguet Nantais****Accès : C4 - arrêt "Clos Toreau"***Inscriptions*

du 3 au 12 avril

**Réservé aux adhérents**

Paiement à l'inscription

**Jeudi 19 avril**

à 14h

Gratuit

*Prévoir le prix d'une  
consommation***Rallye du quartier Bouffay**

Malika VIALE, adhérente, vous propose un jeu pour découvrir, par équipe, le quartier en s'amusant. Le parcours finira dans un café.

**Lieu : Place du Bouffay - Accès : Tram 1 - arrêt "Bouffay"***Inscriptions*

du 3 au 18 avril

**Réservé aux adhérents**