

L'ÉTÉ AVEC L'ORPAN



programme
2023

Orpan

L'association des seniors nantais

Cet été 2023, faites le plein d'activités avec l'ORPAN !

Découvrez toute la programmation estivale, à Nantes et en sorties, que propose l'ORPAN de mi-juin à mi-septembre aux seniors nantais :

- De multiples excursions en car, en train et en minibus en Région Pays de la Loire et Bretagne.
- De nombreux rendez-vous à Nantes pour profiter pleinement de la saison : des balades commentées proposées par des seniors, des pique-niques, des rendez-vous sports santé dans trois parcs Nantais, des conférences de l'Université Permanente, des visites au musée...
- **LES LUNDIS** des petits-déjeuners de bienvenue pour tous ceux qui nous découvrent et souhaitent en savoir plus,
- **LES MERCREDIS** des croisières sur l'Erdre et sur La Loire et un café Bla Bla à l'accueil de l'ORPAN,
- **CHAQUE VENDREDI** des Rendez-vous au Parc du Grand Blottereau avec « L'ORPAN sous les arbres ». L'occasion de déjeuner sur place avec votre pique-nique ou avec un plateau repas afin de partager des moments de convivialité, de profiter de représentations culturelles et de s'informer sur la programmation estivale.

Et retrouvez toutes les actions de proximité des onze quartiers nantais, avec de nombreux partenaires, qui vous seront dévoilées, début juillet dans une lettre estivale dédiée !

Bel été à tous avec l'ORPAN !

Elisabeth LEFRANC,
Présidente de l'ORPAN

Petit-déjeuner-Goûter de bienvenue

Accueil des nouveaux adhérents

Vous avez adhéré récemment à l'ORPAN ou vous souhaitez le faire, prenons le temps d'échanger sur les activités et les actions, les modalités d'inscriptions, vos envies...

Nous sommes à votre écoute pour favoriser votre venue à l'association.

Possibilité de rendez-vous individuel.

Les Lundis 26 Juin, 28 Août et 11 Septembre

de 10h à 11h30

et 10 Juillet

de 15h à 16h30

Lieu : à l'ORPAN

Inscription obligatoire

GRATUIT



Café BLA BLA

Ouvert aux seniors

Un mercredi matin sur deux pendant l'été, à l'accueil de l'ORPAN de 10h30 à 11h30, venez profiter d'un moment autour d'un café pour converser, palabrer et échanger entre seniors.

Les Mercredis 28 Juin, 12, 26 Juillet, 9 et 23 Août

DE 10H30 À 11H30

Lieu : à l'ORPAN

Sans inscription

GRATUIT



Une programmation estivale du 21 juin au 14 septembre 2023 avec de nombreuses initiatives.

1 L'ÉTÉ À NANTES AVEC :

Tous les vendredis, L'ORPAN sous les arbres au parc du Grand Blottereau.....	p 4
<i>(avec des animations de loisirs et culturelles)</i>	
Les rendez-vous Sport Santé de l'été.....	p 5
<i>aux Parcs de Procé, de la Crapaudine et du Grand Blottereau</i>	
Les balades proposées par les seniors.....	p 6
L'été au musée.....	p 7
Les croisières sur la Loire et l'Erdre.....	p 7
L'été à l'Université Permanente.....	p 8
L'été dans vos quartiers et programmations partenaires/partenariats.....	p 9

2 L'ÉTÉ À L'EXTÉRIEUR DE NANTES AVEC :

Voyageons ensemble en train.....	p 10
Des escapades en bord de mer en minibus ou train.....	p 11
Des sorties en car à la journée.....	p 12 à 20
Des sorties en car à la demi-journée.....	p 21

3 INFORMATIONS GÉNÉRALES

Informations générales.....	p 22
Règlement.....	p 23

Démarrage des inscriptions :
Vendredi 9 juin de 9h30 à 16h30

Salle de l'Égalité – 6 Bd Léon Jouhaux
ou sur www.orpan.fr
puis à l'accueil de l'ORPAN dès le lundi 12 juin.



Tous les Vendredis ! Au parc du Grand Blottereau

fraîcheur
rencontres



LE RENDEZ-VOUS ESTIVAL
DES SENIORS NANTAIS

L'ORPAN réinvestit le parc du Grand Blottereau **Les vendredis du 23 juin au 25 août de 10h à 17h**, (sauf le 14 juillet) pour permettre à tous les seniors de se retrouver et partager des moments de convivialité. En cas de mauvaise météo, nous avons une solution de repli.

Accès libre - Ouvert aux seniors
Réservation pour les plateaux repas

**Retrouvez-nous sous les arbres
à côté du château du Grand Blottereau**

BD AUGUSTE PENEAU

Tram 1 - arrêt "Mairie de Doulon"
Bus 12 - arrêt "Grand Blottereau"

Pour déjeuner, 2 possibilités chaque Vendredi !



Pique-nique

Profitons des beaux jours pour pique-niquer ensemble et partager un moment convivial. Chacun.e apporte son repas froid.

DE 12H30 À 14H

Sans inscription



Déjeuner plateau repas

Nous vous invitons à partager un moment convivial à l'heure du déjeuner avec la collaboration d'un traiteur.

DE 12H30 À 14H

TARIF 13 €
carte blanche :
10 €

Inscription et paiement obligatoires
Clôture des inscriptions une semaine
avant le déjeuner



Danses En ligne

Un moment de découverte et de pratique de différentes danses. Des séquences plus approfondies pourront être proposées à la fin de certaines séances proposées par les adhérents ressources, Sylvie MARTIN, Annie LESNE et Pierrette PERICO.

DE 14H30 À 16H

Inscription obligatoire



Jeux de société d'extérieur

Venez partager un après-midi ludique autour d'une partie de Mòlky, de pétanque ou de jeux de société sur table. Possibilité d'apporter ses propres jeux.

**CHAQUE VENDREDI
À 14H**

Sans inscription



Animations

Certains vendredis seront agrémentés d'animations culturelles et de loisirs, organisées avec nos partenaires et des adhérents ressources de l'ORPAN, qui vous proposeront :

- des peintures sur le vif par Mona RICHARD,
- des rendez-vous lecture par Marie-Catherine FAUCHON et Isabelle VERCRUYSE,
- des rendez-vous écriture par Michèle BEGOT et Annick LE ROHELLEC.

À retrouver sur notre site internet www.orpan.fr



Les rendez-vous Sport santé de l'été

Merci de prévoir une tenue souple adaptée (attention pas de vestiaire), un tapis de gym ou une grande serviette et une bouteille d'eau. Activités annulées en cas d'intempéries.

Des séances d'activités physiques douces et de bien-être de plein air, adaptées à tous dans le respect des capacités de chacun.e pour se maintenir en forme et se détendre tout au long de l'été !

Qi Gong

Activité encadrée par Julie SABOURAULT, professeur de Qi Gong

Équilibre et Posture

Activité encadrée par l'Association KINE OUEST PREVENTION

Yoga

Activité encadrée par Maeliss BOZON, professeur de Yoga de la Cie TAIVAALLA

Stretching **Nouveau !**

Le stretching permet de s'étirer, s'assouplir en douceur et d'améliorer sa mobilité, indispensable dans les gestes et mouvements du quotidien. Activité encadrée par l'UFOLEP 44

Marche nordique **Nouveau !**

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons. Elle allie un travail d'endurance et un renforcement musculaire. Activité encadrée par l'UFOLEP 44

Renforcement musculaire

Activité encadrée par SIEL BLEU

Relaxation et automassage

Activité encadrée par Stéphanie HIVERT, Praticienne Bien-être et Automassage

Silver XIII Équilibre **Nouveau !**

Une activité adaptée aux seniors mêlant renforcement musculaire, travail de l'équilibre et de la souplesse, le tout, avec du matériel de Rugby. Une activité ludique tout en maintenant votre forme ! Activité encadrée par le Comité Départemental de RUGBY XIII

GRATUIT

Ouvert aux seniors
Inscription obligatoire

LES MARDIS

DE 9H30 À 10H30

PARC DE PROCÉ

44 rue des Dervallières
C3, C6 - arrêt «Procé»

Rendez-vous devant
le Manoir de Procé

4 JUILLET, 22 ET 29 AOÛT

Qi Gong

11 ET 25 JUILLET
Marche nordique

18 JUILLET
Stretching

1ER ET 8 AOÛT
Renforcement
musculaire

LES JEUDIS

DE 9H30 À 10H30

JARDIN DE LA CRAPAUDINE

Rue des Gobelets
L4 - arrêt «Clos Toreau» ou «Mauvoisin»
+ 300m de marche

Rendez-vous devant
l'aire de jeux

6 ET 13 JUILLET
Yoga

20 JUILLET ET 24 AOÛT
Équilibre et Posture

27 JUILLET
Renforcement
musculaire

3 AOÛT
Stretching

10 AOÛT
Silver XIII Équilibre

17 AOÛT
Marche nordique

31 AOÛT
Relaxation et
automassage

LES VENDREDIS

DE 9H30 À 10H30

Parc du Grand Blottereau

Bd Auguste Peneau
Tram 1 - arrêt «Mairie de Doulon»
ou Bus 12 - arrêt «Gd Blottereau»

Rendez-vous près du Château
à la terrasse de l'ORPAN

7 JUILLET, 18 ET 25 AOÛT

Renforcement
musculaire

21 ET 28 JUILLET
Relaxation et
automassage

4 AOÛT
Silver XIII Équilibre

11 AOÛT
Stretching

Balades commentées ou découvertes proposées par des seniors

GRATUIT

Ouvert aux seniors
Inscription obligatoire
Chaussures de marche et tenue adaptées
sont vivement recommandées.
Prévoir une bouteille d'eau.



DU FAUBOURG DE RICHEBOURG AU QUARTIER DE LA GARE

Une balade commentée qui retrace l'histoire de ce quartier et les transformations de la ville avec une visite de la Chapelle de l'Immaculée, (parcours de 1,5 km environ). **Rendez-vous sur l'esplanade de la gare Nord**, devant la Brioché Doré. Tram 1 – arrêt « Gare SNCF ».

**MERCREDI 21 JUIN OU 6 SEPTEMBRE
DE 14H30 À 16H30**



BALADE VERTE : GOHARD ET JARDIN DES CHAUPIÈRES

Une balade de 3 à 4 km au fil du ruisseau des Gohards. **Rendez-vous pour un départ commun à l'arrêt « Vieux Doulon »** Bus 12 ou 87.

**LUNDI 10 JUILLET OU 21 AOÛT
DE 10H30 À 12H**



VISITE DU CIMETIÈRE DE MISÉRICORDE

Balade découverte d'environ 1,6 km du «Père Lachaise» Nantais. **Rendez-vous devant l'entrée du cimetière**, rue du Bourget, Tram 3 – arrêt « Viarme-Talensac ».

**LUNDI 26 JUIN
DE 10H À 11H30**



UN AUTRE REGARD SUR TRENTEMOULT

Une balade autour du thème des fresques de rues contemporaines en direction de cet ancien village pittoresque de pêcheurs. **Rendez-vous à l'embarcadère de la gare maritime**. Tram 1 - arrêt « Gare Maritime »

**MERCREDI 12 JUILLET DE 14H30 À 16H30
OU LUNDI 7 AOÛT DE 10H30 À 12H30**



DÉCOUVERTE DU STREET ART

Une découverte des fresques de rues éphémères lors d'une déambulation dans la ville d'environ 6 km. **Rendez-vous devant les vignes de Bouffay**, 10 rue du Viel Hôpital – Tram 2 ou 3 - arrêt « Commerce ».

**VENDREDI 30 JUIN, MERCREDI 2 AOÛT
OU VENDREDI 1ER SEPTEMBRE
DE 10H À 12H30**



DÉCOUVERTES PHOTOGRAPHIQUES DE PIRMIL À TRENTEMOULT

Au cours de cette balade les novices et/ou initiés photographieront avec smartphone et/ou appareil photo selon leur envie ou inspiration et participeront avec leur accord à une exposition en fin d'été. Parcours d'environ 3,5 km. **Rendez-vous au Tram 2 ou 3 arrêt « Pirmil ».**

**MERCREDI 19 JUILLET DE 14H30 À 16H30
OU MERCREDI 16 AOÛT DE 10H30 À 12H30**



DU JARDIN EXTRAORDINAIRE AU HANGAR À BANANES

Une balade autour du Street art en parcourant le Jardin extraordinaire avant de traverser la Loire en Navibus pour rejoindre le Hangar à Bananes (environ 5 km – prévoir un titre de transport). **Rendez-vous à l'embarcadère du Navibus à Gare Maritime**. Tram 1 - arrêt « Gare Maritime »

**LUNDI 3 JUILLET OU VENDREDI 18 AOÛT
DE 10H30 À 12H30**



DÉCOUVERTES PHOTOGRAPHIQUES AU GRAND BLOTTEREAU

Au cours d'une déambulation conviviale venez échanger autour de la prise de photos depuis un appareil ou un téléphone. Possibilité d'exposition avec l'accord de chacun(e). **Rendez-vous au parc** Bus 12 – arrêt « Grand Blottereau » ou Tram 1 – arrêt « Mairie de Doulon ».

**VENDREDI 21 JUILLET DE 14H30 À 16H
VENDREDI 4 AOÛT DE 10H30 À 12H**



DÉCOUVERTE DU QUARTIER DE L'ANCIEN PALAIS DE JUSTICE

Une balade de 1,5 km environ pour découvrir la vie de ce quartier vers la seconde moitié du 19ème siècle et ses transformations, l'ancien Palais de justice, l'ancienne prison, la garde nationale et ses chevaux et d'autres surprises. **Rendez-vous Place Aristide Briand**, devant sa statue, C1, C6 – arrêt « Saint Nicolas ».

**MERCREDI 5 JUILLET OU LUNDI 28 AOÛT
DE 10H À 11H30**



VISITE DU CIMETIÈRE DE LA BOUTEILLERIE

Voisin du jardin des Plantes, ce cimetière fait partie intégrante du centre-ville de Nantes, une balade commentée d'environ 1,2 km. **Rendez-vous à l'entrée principale à l'angle des rues Gambetta et F. Caillaud** - Bus 12 – arrêt « Bouteillerie ».

**MERCREDI 26 JUILLET
DE 10H30 À 11H30**

L'été au musée

Visite de l'exposition « Océan » et des galeries au Muséum d'Histoire Naturelle

Mardi 11 juillet de 10h à 12h

Inscription obligatoire du 9 juin au 10 juillet

Mercredi 9 août de 10h à 12h

Inscription obligatoire du 9 juin au 8 août

L'exposition propose un voyage merveilleux et surprenant au cœur d'une biodiversité originale, loin du littoral et des figures familières.

Accès : Bus 23, C1, C3 – arrêt « Copernic »

GRATUIT



Visite de l'exposition « Anatomie comparée des espèces imaginaires » et des galeries au Muséum d'Histoire Naturelle

Mardi 25 juillet de 10h à 12h

Inscription obligatoire du 9 juin au 24 juillet

Jedi 17 août de 10h à 12h

Inscription obligatoire du 9 juin au 16 août

L'exposition vous propose cette expérience : découvrir l'anatomie comparée et les sciences de l'évolution avec les espèces imaginaires peuplant l'exposition !

Accès : Bus 23, C1, C3 – arrêt « Copernic »

GRATUIT



Les croisières...

sur la Loire

À bord du Papillon Bleu, embarquez pour une croisière commentée teintée d'anecdotes évoquant le rôle charnière des ponts ; ceux qui ont fait de Nantes une ville qui se conjugue avant tout avec l'eau.

Ponton des chantiers sur l'île de Nantes, au bout de l'esplanade des Traceurs de Coque. (Sous la Grue Jaune).

Busway 5 - arrêt « Quai des Antilles »

**Mercredis 12 juillet
9 Août**

**EMBARQUEMENT À 15H45
RETOUR 17H15**

TARIF 14,50 €
carte blanche : 11 €

Ouvert aux seniors
Inscription et paiement obligatoires
une semaine avant la croisière

sur l'Erdre

Laissez-vous porter par les flots de l'Erdre, le temps d'une croisière commentée et (re)découvrez les richesses de la plus belle rivière de France selon François 1er.

Bateaux Nantais
Place Waldeck Rousseau
Tram 2 - arrêt « Motte Rouge »

**Mercredis 26 juillet
23 Août**

DE 15H À 17H15

TARIF 14,50 €
carte blanche : 11 €

À L'UNIVERSITÉ PERMANENTE

Du 9 juin au 12 juillet 2023

L'UP et l'ORPAN se mettent à l'heure d'été. L'UP vous propose un voyage autour du monde du 9 juin au 12 juillet. Conférences, rencontres, expositions, actu littéraire, point géopolitique... venez crapahuter de l'Espagne au Bénin en passant par la Grèce ou le Moyen Orient ! Rencontres ouvertes à tous les publics.

AU PROGRAMME

- **Vendredi 9 juin - 18h** - *Amphi Kernéis, 1 rue Bias - Gratuit sur inscription*

Maud ANKAOUA - Rencontre à l'occasion de la sortie de son dernier livre *Plus jamais sans moi*

L'auteure des best-sellers «*Kilomètre Zéro* et *Respire !*» signe un troisième roman empreint d'humanité et de sagesse qui nous fait cheminer sur Compostelle. En partenariat avec avec l'association Femmes de Bretagne.

- **Judi 15 juin - 14h30** - *Amphi 400, faculté de Pharmacie, 9 rue Bias - Accès libre*

Conférence : Noëlle et Xavier MENARD - Cordoue, capitale d'Al-Andalous

Noëlle Ménard, chancelier d'honneur de l'Académie littéraire de Bretagne et des Pays de la Loire et Xavier Ménard, architecte honoraire et expert près des tribunaux, nous emmènent dans la ville qui possède le plus grand nombre de monuments inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, berceau de trois philosophes : Sénèque, Averroès et Maïmonide.

- **Mercredi 21 et Jeudi 22 juin - 14h30** - *Espace Cosmopolis, 18 Rue Scribe - Gratuit sur inscription*

Le Bénin en majesté, visite guidée en présence des artistes

En partenariat avec la Maison de l'Afrique et Cosmopolis.

- **Judi 29 juin - 14h30** - *Amphi B, bâtiment Bias 2, 10 rue Bias - Entrée libre*

Françoise BOUSSARD - Nikos Kazantzaki ou le regard crétois d'un écrivain voyageur

Spécialiste de culture et littérature latines, Françoise Boussard présentera dans cette conférence le cheminement de celui qui fut l'un des plus grands écrivains grecs de la première moitié du vingtième siècle, particulièrement connu par son fameux *Rapport au Greco* mais aussi avec son roman *Alexi Zorba* qui inspira *Zorba le Grec* de Cacoyannis en 1964.

- **Mercredi 5 juillet - 14h30** - *Amphi B, bâtiment Bias 2, 10 rue Bias - Accès libre*

Thierry PIEL et Ulrich HUYGEVELDE - 50 ans après le coup d'Etat. D'Allende à Pinochet, le Chili dans la tourmente

Conférence animée par Thierry Piel, maître de conférences à Nantes Université et Ulrich Huygevelde, coordinateur du centre Géopolis à Bruxelles.

- **Mercredi 12 juillet - 14h30** - **Rencontre en partenariat avec la Librairie La Géothèque. Programmation à venir.**

Expositions :

Venez découvrir pendant tout l'été un extrait des travaux réalisés par les étudiants de l'Université Permanente inscrits aux cours de dessin académique et de photographie en 2022-2023.

Entrée libre du lundi au vendredi, de 9h à 17h à partir du 20 juin (fermeture du 29 juillet au 20 août).

Bâtiment des Ateliers et Chantiers de Nantes, 2bis boulevard Léon Bureau sur l'île de Nantes.

www.up.univ-nantes.fr/ete-up

L'Université Permanente est un service de Nantes Université unique en France et ouvert à tous, dont les missions sont la diffusion des connaissances, le partage, l'échange et le lien social. Chaque année, des intervenants qualifiés et passionnés proposent aux 9 300 étudiants plus de 400 cours et 250 conférences à Nantes et dans ses 12 antennes de Loire-Atlantique et de Vendée.

Les inscriptions pour la saison 2023/2024 seront ouvertes en ligne dès le mardi 11 septembre.



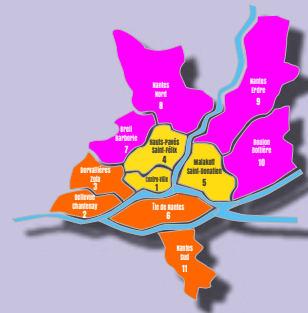
L'été dans vos QUARTIERS



A découvrir dans les lettres d'informations d'été de l'ORPAN et sur www.orpan.fr

Avec des rendez-vous de proximité ouverts à tous les seniors dans les 11 quartiers nantais.

Au programme : pique-niques, représentations culturelles, temps d'échanges en toute convivialité !



Programmations de nos PARTENAIRES

Retrouvez tout au long de l'été à l'ORPAN et sur www.orpan.fr les programmations de nos partenaires :

ALIX HEURES D'ÉTÉ

FESTIVAL DES CULTURES D'ICI ET D'AILLEURS
4 JUILLET | 4 AOÛT 2023
NANTES | GRATUIT

RDV DE JAZZ & BELLE PLAISANCE
28 AOÛT → 03 SEPTEMBRE 2023
L'ORDRE

DÉBORD DE LOIRE



NOS PARTENARIATS

- L'ORPAN a le plaisir de vous informer d'un partenariat avec le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel de l'Hôpital Bélier accompagnant des personnes âgées afin de faciliter leur inscription à des activités de l'Orpan.

- Au quotidien, vous accompagnez un proche en perte d'autonomie et vous ne pouvez plus assister aux activités proposées. La maison des aidants peut vous accompagner dans la recherche de temps de répit pour assurer un accompagnement de votre proche pendant que vous participez à la programmation de l'ORPAN. Vous pouvez prendre contact avec la Maison des aidants au 02 51 89 17 60

2

L'ÉTÉ À L'EXTÉRIEUR DE NANTES



Voyageons ensemble en train

Nouveau
format !

TARIF 6 €
paiement sur place le jour de
la préparation

Vous avez envie de partir à la journée vers une destination de votre choix avec le forfait multi de la SNCF ?
Deux rendez-vous pour se rencontrer et construire ensemble les différentes visites de l'été pour des sorties à la journée, en TER ou car par groupes de 5 ou 10 et en autonomie.

Lundi 26 juin de 14h à 17h pour programmer les destinations de juillet

(Gratuit – inscriptions du 9 juin au 25 juin)

Lieu : Maison des associations de Port Boyer
Salle A - 80 rue de Port Boyer

Accès : Bus 23 – arrêt « Port Boyer »

Lundi 24 juillet de 14h à 17h pour programmer les destinations d'août

(Gratuit – inscriptions du 9 juin au 23 juillet)

Lieu : Maison de quartier de l'île
2 rue Conan Mériadec

Accès : Tram 2 et 3 – arrêt « Vincent Gâche »

Au programme :

1. Choisir votre ou vos destination(s)

Le Forfait multi vous permet de voyager dans la région des Pays de la Loire et à destination des gares SNCF en limite de tarification (Redon, Vitré, Alençon, Nogent-le-Rotrou, La Rochelle, Bressuire). Nous vous proposerons 6 idées de destinations « dans les terres » et 9 destinations « sur la côte ».

2. Constituer des groupes de 5 ou 10 personnes.

Cette proposition de sorties à tarif intéressant et en autonomie se construit en groupe et s'adresse uniquement à des seniors qui souhaitent passer la journée avec le groupe.

3. Réserver les billets

Voyagez à plusieurs avec le Forfait multi au tarif de 30 € pour 5, soit 6 € par personne. Valable sur la 2^{de} classe, 7j/7.

4. Programmer la ou les journée(s)

Chaque groupe pourra établir le programme de sa journée, visites et/ou balades, déjeuner, réservations éventuelles, avec l'aide des salariés de l'ORPAN qui ont déjà beaucoup d'idées à vous proposer pour faire de belles visites.

Des escapades En bord de mer...

en minibus

Les sorties en car proposées cet été vous semblent inaccessibles ?

L'équipe de l'ORPAN propose des sorties en minibus adaptées aux seniors en difficultés de déplacements : petit groupe, peu de marche et accompagnement renforcé.

Sortie à un rythme modéré, dépaysante en bord de mer.

Déjeuner au restaurant (paiement sur place)

RENSEIGNEMENTS
AUPRÈS DE L'ORPAN

**Mercredi 28 juin,
26 juillet ou 30 août**

PAYANT 



en train

Au départ de la gare de Nantes, prenons le train, ensemble, direction la mer pour une journée d'évasion. Ces sorties regrouperont 23 personnes et 2 accompagnateurs. Confirmation des horaires à l'inscription.

Partons pour :

Le Croisic

(temps de trajet 1h10)

Les Sables d'Olonne

(Temps de trajet 1h30)

Ouvert aux seniors
Clôture des inscriptions
et paiement obligatoires
une semaine avant l'escapade

Restauration libre
(pique-nique ou déjeuner au restaurant)

**Mercredi 5 juillet
ou 9 août**

**Mercredi 19 juillet
ou 23 août**

TARIF 6 € 





FORÊT DE MERVENT VOUVANT

Matin : Balade contée (1h30)

La célèbre fée Mélusine vous attend au cœur de la forêt de Mervent. Accompagné de votre conteuse, vous vous laissez emporter par son histoire légendaire et par les paysages puissants et magiques qui s'offrent à vous... (1,7km)

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Visite guidée de Vouvant (2h)

Une guide locale vous fera découvrir les secrets de cette charmante cité médiévale qui se transforme chaque été en village d'artistes foisonnant.

Nécessite de marcher

Jeudi 29 juin

Départ en car à 8h30

Temps de route 1h50

Retour en car vers 18h45

MENU

**MOUSSE DE FROMAGE
DE CHÈVRE**

**JAMBON À L'OS
RÔTI AU MIEL
HARICOTS VERTS
POMMES DE TERRE
SAUTÉES**

**BRIOCHE RÔTIE
AU CARAMEL CRÉMEUX
GLACE VANILLE**

TARIF

A	55,70 €
B	45,10 €
C	39,80 €
D	29,20 €
HN	69,00 €





LOCMARIAQUER/CARNAC

Pays d'Auray entre ciel et mer.

En Bretagne sud, aux portes du Golfe du Morbihan, le pays d'Auray vous séduira par la beauté de ses paysages et la richesse de son patrimoine.

Matin : Croisière commentée sur la rivière d'Auray au départ de Locmariaquer (1h30)



La remontée de la rivière est aussi une remontée du cours du temps. Des grands hommes comme Benjamin FRANKLIN et Gustave EIFFEL ont rendu célèbres cette rivière et ses ports.

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Visite libre de Carnac (1h)

Station balnéaire réputée de Bretagne Sud, située entre le Golfe du Morbihan et la Presqu'île de Quiberon, Carnac est appréciée pour ses plages de sable fin.

Mardi 4 juillet

Départ en car à 8h15

Temps de route 2h30

Retour en car vers 18h30

MENU

MOULES MARINIÈRES

FAR AUX POIRES

TARIF

A	56,10 €
B	45,40 €
C	40,10 €
D	29,40 €
HN	69,50 €



ÎLE DE RÉ



Trajet commenté en car en direction de Saint-Martin-de-Ré au départ du pont. (45mn)

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Visite guidée à pied de Saint-Martin-de-Ré (1h)

Temps libre : à Saint-Martin-de-Ré (1h)

Attention ! fort dénivelé dans certaines rues.

Nécessite de marcher

Jeudi 6 juillet

Départ en car à 9h
Temps de route 2h45
Retour en car vers 19h

MENU

MOULES FRITES
MOUSSE AU CHOCOLAT MAISON

TARIF

A	66,00 €
B	53,30 €
C	47,00 €
D	34,40 €
HN	81,80 €

RANDONNÉE SUR L'ÎLE D'YEU

Battue par les flots, l'île d'Yeu est l'île la plus éloignée du continent après la Corse. Pour autant son isolement, mêlé aux embruns, offre une échappée parfaite pour s'adonner à la randonnée pédestre.

Journée : Découverte de l'Île en randonnée 9-10 km

Des itinéraires de petite randonnée appelés « sentes marines » permettent de découvrir une partie de l'île. L'itinéraire pourra être adapté aux conditions météorologiques.

Déjeuner : Prévoir son pique-nique et chaussures de marche

Temps de présence sur l'île environ 5h15

Sortie à destination des bons marcheurs !

Mercredi 12 juillet

Départ en car à 8h15
Temps de route 1h45
Retour en car vers 19h

Lundi 28 août

Départ en car à 9h30
Temps de route 1h45
Retour en car vers 20h15



TARIF

A	50,50 €
B	40,90 €
C	36,20 €
D	26,60 €
HN	62,50 €



BODY NATURE Parc Oriental de Maulévrier

Une journée sur le thème des plantes !

Matin : Visite de l'entreprise Body Nature (2h)

Un parcours de découverte guidé pour découvrir cette entreprise de fabrication de produits d'entretien, beauté, bien-être. Label de qualité écologique de l'entreprise, laboratoire de recherche, logistique conditionnement.

Déjeuner : Prévoir son Pique-nique

Le parc végétal nous accueille. Une salle sera à votre disposition en cas d'intempérie.

Après-midi : Visite libre du Parc Oriental de Maulévrier (2h45)

Une visite à votre rythme avec la découverte de la collection de bonsaï au pavillon des plantes, au salon de thé... Un plan vous est remis à l'accueil, des pupitres, tout le long du chemin vous donnent les informations sur le jardin.

Nécessite de marcher et station debout

Jeudi 13 juillet

Départ en car à 8h15

Temps de route 1h30

Retour en car vers 17h45



TARIF 

A	32,80 €
B	26,80 €
C	23,80 €
D	17,80 €
HN	40,30 €



ÉTEL

À l'extrémité est de la Baie de Quiberon, découvrez la Ria d'Étel, mariage étonnant entre terre et mer. S'étirant sur plus de 22 km, ce bras de mer abrite de petits ports authentiques, des plages secrètes et de fameux parcs à huîtres.

Matin : Visite guidée du musée des Thoniers (1h30)

Guidée par un ancien marin, découvrez les réalités de la pêche professionnelle.
(Station debout 30mn)

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Croisière commentée sur la Ria (1h30)



La Barre d'Étel offre un beau spectacle avec son banc de sable sous-marin situé dans le prolongement des dunes d'Erdeven et de Plouhinec et marque l'entrée de la rivière.

Mercredi 19 juillet
Jeudi 3 août

Départ en car à 8h30
Temps de route 2h30
Retour en car vers 19h45

MENU

TARTARE DE HADDOCK
EFFILOCHÉ DE PORC
FRITES
SALADE

TARIF

A 65,50 €
B 52,90 €
C 46,70 €
D 34,10 €
HN 81,20 €



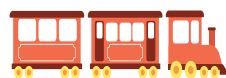


ANGERS

Angers, ça n'use pas les souliers...

Laissez-vous conter la douceur angevine aux rythmes du petit train et du bateau.

Matin : Visite en petit train du vieil Angers (45mn)



La cité, la Doutre... deux noms, deux quartiers à découvrir : maisons en pans de bois, églises, anecdotes...

Déjeuner : au restaurant

Temps libre : (1h)

Après-midi : Croisière commentée sur la Maine (1h30)



Au départ de la cale de la Savatte, embarquez pour une croisière commentée à bord de l'Hirondelle.

Jeudi 20 juillet

Départ en car à 9h15

Temps de route 1h30


Retour en car vers 19h15

MENU

GASPACHO DE TOMATES
ÉMULSION BASILIC
HUILE D'OLIVE

FILET DE VOLAILLE
POMMES DE TERRE
PERSILLÉES ET SAUCE
RETOUR DES ÎLES

TARIF



A	56,60 €
B	45,80 €
C	40,40 €
D	29,60 €
HN	70,00 €



MAILLEZAIS, VENDÉE

Le Marais Poitevin au fil de l'eau

Embarquez pour un dépaysement reposant. À l'embarcadère de l'Abbaye, un déjeuner sera suivi d'une promenade commentée en barque.

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Circuit en barque (1h)

Votre batelier saura vous faire découvrir les secrets de ce pays d'eau et de verdure, nommé la Venise Verte : son histoire, ses traditions, sa faune et sa flore.

Temps libre : (1h30)

(Possibilité de visiter l'Abbaye : 8 € sur place).



Jeudi 27 juillet

Départ en car à 10h15

Temps de route 2h

Retour en car vers 19h

MENU

**FARCI POITEVIN MAISON
JAMBON DE VENDÉE
GRILLÉ AVEC SES MOGETTES**

GÂTEAU AUX POMMES

TARIF

A	51,70 €
B	41,90 €
C	37,00 €
D	27,20 €
HN	64,00 €



ROCHEMENIER

Le saumurois troglodytique.
Une plongée au cœur du terroir.

**Matin : Dégustation de vins d'Anjou
au domaine du Moulin. (45mn)**

Déjeuner : au restaurant

**Après-midi : Musée de Rochemenier
village-troglodytique (2h)**

Un parcours traditionnel et innovant. De la cuisine à la cave à vin, de l'étable à l'écurie, replongez dans cette vie de tous les jours avec plus de mille objets présents sur le parcours.

Un film (10 mn), des ombres projetées sur les parois de la cavité et des bruits d'ambiance recréent l'atmosphère d'une veillée villageoise.

Station debout. Marche sur distance limitée. Sol irrégulier.

Mardi 8 août

Départ en car à 9h

Temps de route 2h

Retour en car vers 19h15

MENU

**FOUACES
(PETITS PAINS CUITS AU
FOUR À BOIS) À GARNIR**

DESSERT MAISON

**VISITE DU FOUR
ET DES GALERIES
PENDANT LE REPAS**

TARIF

A	55,20 €
B	44,70 €
C	39,50 €
D	29,00 €
HN	68,30 €



RENNES

Une journée dans le Rennes historique.

Matin : visite guidée du Parlement de Bretagne (1h30 - station debout - présence de marches)

Descriptif : Ce symbole de la Bretagne, conçu au XVIIe abrite la Cour d'appel de Bretagne et la Cour d'assises d'Ille-et-Vilaine. Magnifiquement restauré suite à l'incendie de 1994, sa visite permet d'admirer les peintures et dorures, notamment celles de la Grand 'Chambre dont le plafond sculpté est unique en Europe.

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Visite libre du vieux Rennes (1h15)

Profitez, à votre rythme des charmes du centre-ville : la place de la Mairie, l'Opéra, ses rues pavées bordées de maisons à pans, ses cafés, le parc du Tabor...

Mardi 22 août

Départ en car à 8h

Temps de route 2h

Retour en car vers 18h

MENU

**GRAVLAX DE LIEU JAUNE
LÉGUMES DE SAISON CROQUANTS**

**RÔTI DE COCHON, POMMES
DE TERRE GRENAILLES
ET JUS DE VIANDE RÉDUIT**

SALADE DE FRUITS

TARIF

A	49,30 €
B	40,00 €
C	35,30 €
D	26,00 €
HN	61,00 €



TERRA BOTANICA

Aux portes d'Angers

Terra Botanica vous révèle les secrets et l'histoire des plantes. Entre aventures ludiques et découvertes botaniques, petits et grands trouvent leur place dans le premier parc du végétal en Europe.

Matin : Visite guidée en petit train (2h)

Le petit train vous conduira à différentes haltes commentées sur les lieux à voir tout autour du parc.

Déjeuner : Emportez votre pique-nique ou profitez du restaurant (à réserver par vos soins)

Après-midi : Suivie d'une visite libre (2h)

pour compléter la découverte du parc au gré de vos envies : serre, espaces végétaux, cinéma 4D...

Jeudi 31 août

Départ en car à 8h45

Temps de route 1h30

Retour en car vers 18h



ou



TARIF

A	49,00 €
B	39,70 €
C	35,10 €
D	25,90 €
HN	53,30 €



GOLFE DU MORBIHAN L'ÎLE AUX MOINES

En toute liberté

Une journée pour profiter pleinement de l'île en toute tranquillité.

Balade ou flânerie sur le port au gré de ses envies.

Cette sortie nécessite de marcher.

Arrivée prévue sur l'île vers 12h15

Matin : Traversée vers l'île aux Moines (5 mn)



Déjeuner : Emportez votre pique-nique ou profitez des restaurants (à réserver sur place par vos soins)

Après-midi : Temps libre

Temps de présence sur l'île : 4h30 environ

Jeudi 14 septembre

Départ en car à 9h15

Temps de route 2h15

Retour en car vers 19h30



ou



TARIF

A	27,40 €
B	22,50 €
C	20,00 €
D	15,10 €
HN	33,60 €

Sorties d'été à la demi-journée

MONTJEAN-SUR-LOIRE Maine-et-Loire

Croisière sur la Loire (1h15)

Embarquez sur la Ligériade II. Le capitaine est un pêcheur professionnel qui partagera ses connaissances du fleuve : la faune, la flore, l'histoire de la navigation et de l'économie ligérienne.

Après la croisière, temps libre (1h)

dans ce village des Mauges à l'histoire maritime.

Jeudi 17 août

Départ à 13h45
Temps de route 1h15
Retour vers 19h30

TARIF

A	30,80 €
B	25,20 €
C	22,40 €
D	16,80 €
HN	33,40 €



CROISIÈRE SUR LA LOIRE De Saint-Nazaire à Nantes

Croisière insolite commentée (2h30)

Durant 60 kilomètres, découvrez les trésors de l'estuaire de Saint Nazaire à Nantes.
Départ de Nantes en car Quai Baco.

Retour à Nantes par bateau
à la gare maritime.

Mardi 12 septembre

Départ à 13h
Temps de route 1h30
Retour vers 17h30

TARIF

A	38,70 €
B	31,50 €
C	27,90 €
D	20,70 €
HN	42,10 €

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscriptions

Nous vous proposons deux périodes d'inscriptions pour les sorties en car à l'extérieur de Nantes :

- du 9 juin au 15 juin : 2 sorties maximum en car, au choix dans la programmation (p12 à 21), pour chaque participant.e.
- à partir du 16 juin : possibilité de s'inscrire à des sorties en car supplémentaires.

Les inscriptions se feront :

Vendredi 9 juin de 9h30 à 16h30

Salle de l'égalité - 6 Bd Léon Jouhaux - Tram 1, arrêt "Egalité"
ou sur le site www.orpan.fr

- pour 2 sorties en car maximum,
- et l'ensemble des rencontres de l'été.

Du lundi 12 juin au jeudi 15 juin

à l'ORPAN ou sur le site www.orpan.fr

- pour 2 sorties en car maximum, sous réserve de places disponibles
- et l'ensemble des rencontres de l'été.

À partir de vendredi 16 juin

à l'ORPAN ou sur le site www.orpan.fr

Pour toutes les sorties et rencontres de l'été.
sous réserve de places disponibles

Toute inscription à une sortie en car nécessite l'adhésion à l'ORPAN.

Coût adhésion annuelle numérique : 12 €

Coût adhésion annuelle envoi papier : 15 €

Les sorties en car ne sont organisées que s'il est enregistré un minimum de 30 participants.

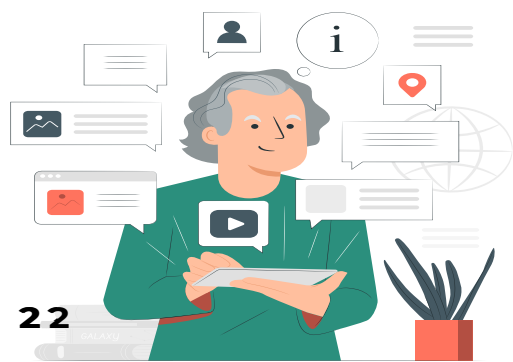
Tarifs

Le prix des sorties est modulé en fonction des tranches de revenu mensuel (revenu brut global divisé par 12) ou du lieu de résidence.

La tarification dégressive est appliquée sur présentation de la copie de l'avis d'imposition 2022.

Barème revenus mensuels adhérent.e

	TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D	HORS NANTES
Personne seule :	Revenus supérieurs à 1467 €	Revenus de 1081 € à 1467 €	Revenus de 961 € à 1081 €	Revenus inférieurs à 961 €	Domiciliée(s) Hors Nantes
En couple :	Revenus supérieurs à 2538 €	Revenus de 1986 € à 2538 €	Revenus de 1922 € à 1986 €	Revenus inférieurs à 1922 €	



Règlement

Le règlement peut s'effectuer soit par chèque établi **à l'ordre de l'ORPAN** (paiement par chèques vacances accepté), soit par carte bancaire ou sur le site www.orpan.fr

En cas de désistement aucun remboursement n'est possible sauf sur présentation d'un certificat médical adressé sous 5 jours.

Lieu de départ

Les départs (et retours) se font au niveau de la Gare routière Baco :

Allée de la Maison Rouge - Quai Baco
Tram 2, 3, C2, C3, Bus 54 - arrêt "Hôtel Dieu"
(plan en 4^{ème} de couverture)

**Se présenter un quart d'heure avant le départ.
Le car partira à l'heure indiquée !**

Téléphone pour les sorties

Un numéro de téléphone unique est mis en place spécifiquement pour les sorties :

 **07 68 60 03 01**

Joignable de 8h à 20h du 21 Juin au 14 Septembre 2023.

Les indispensables Pour des sorties réussies

Placement libre dans le car à l'aller et au retour.

Les sorties sont organisées dans un cadre convivial et collectif, par conséquent, elles obligent au respect des consignes données.

Pour chaque sortie, nous vous conseillons d'opter pour une tenue vestimentaire et des chaussures adaptées. Prévoir une bouteille d'eau.

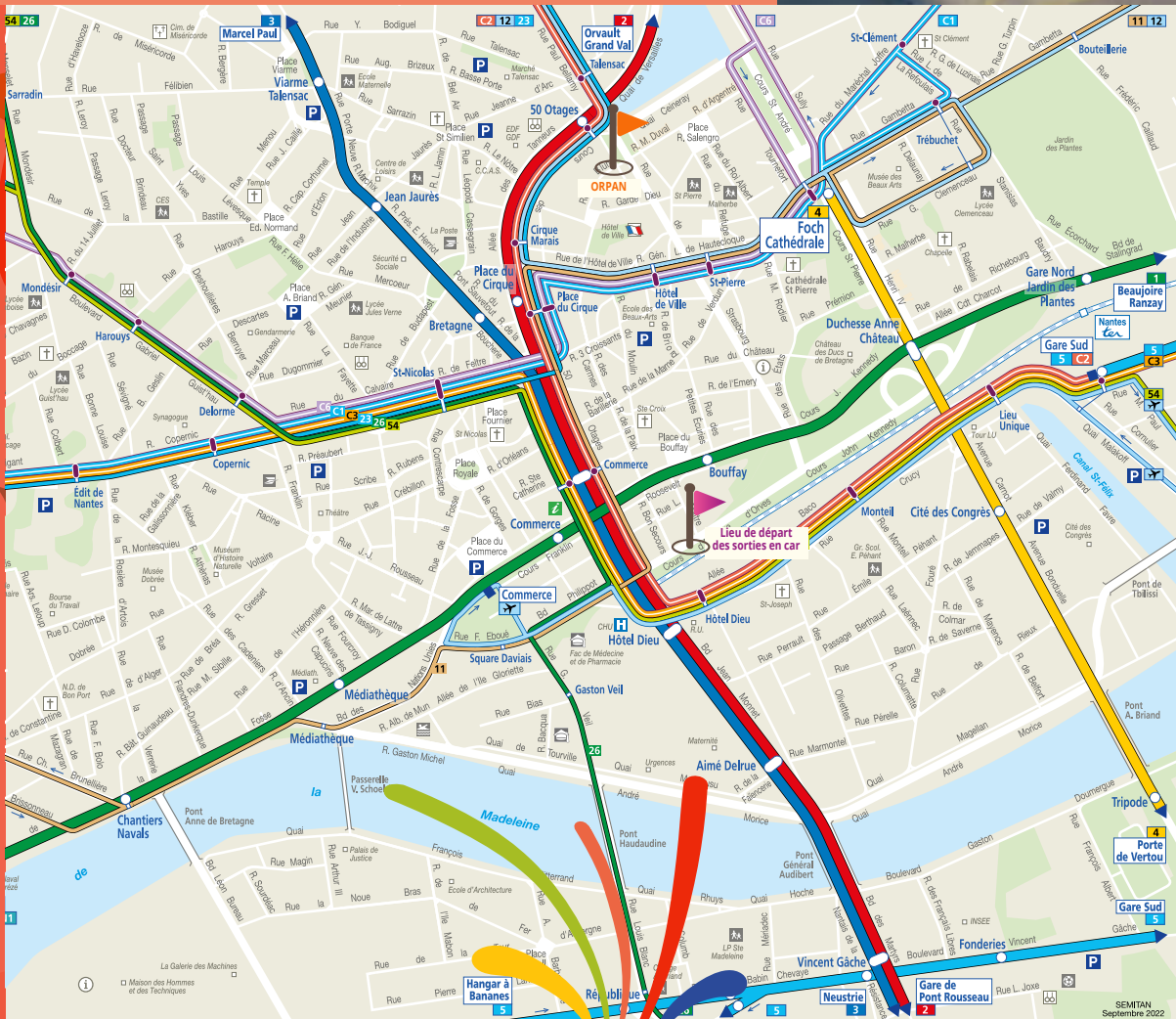
Lors de votre inscription, nous vous invitons à être vigilant(e) quant à votre disponibilité et de nous prévenir en cas de désistement.

Ceci nous permettra de proposer votre place à une personne intéressée et en liste d'attente.

Lieu de départ
des sorties en car :



Gare routière Baco
Allée de la Maison Rouge - Quai Baco
Tram 2, 3, C2, C3, Bus 54 - arrêt "Hôtel Dieu"



Orpan

L'association des seniors nantais

6 Place du Port Communeau - 44000 Nantes

Accès : Bus 12, 23, C2 ou Tram 2 - arrêt "50 Otages"



02 40 99 26 00



www.facebook.com/ORPAN.Nantes



contact@orpan.fr



twitter.com/ORPAN_nantes



www.orpan.fr

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et 14h à 17h

En cas d'urgence : Tél. 07 68 60 03 01

Avec le soutien de notre prestataire :



Numéro de licence IM 044100043