

**STAGES DÉCOUVERTE ET ÉQUILIBRE** **p. 4**

Mémoire	p. 4
Entraînement de la mémoire	p. 5
Équilibre à travers une autre image de soi	p. 6
Équilibre nutritionnel et plaisir	p. 7
Initiation au massage	p. 8
Bien-être par la réflexologie plantaire	p. 9
Prévention des chutes	p. 10

**ATELIERS DÉCOUVERTE ET ÉQUILIBRE** **p. 11**

Équilibre et prévention des chutes	p. 11
Équilibre et sommeil	p. 12
Équilibre et arts corporels internes	p. 13
Équilibre et chant	p. 14

**ATELIERS DÉCOUVERTE** **p. 15**

Écoute musicale	p. 15
Expression corporelle	p. 16
Danse contemporaine	p. 17

**ATELIERS DE PRÉVENTION** **p. 18**

Aquaforce	p. 18
Aquagym	p. 19

**STAGES INFORMATIQUE ET MULTIMÉDIA** **p. 20**

Ordinateur : grands débutants	p. 20
Ordinateur : revoir les bases	p. 22
Communiquer autrement	p. 24

**MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT** **p. 25**

## Mémoire

intervenante : Élisabeth Prel (psychomotricienne)

« Où ai-je posé mes lunettes, mes clés ? Je ne retrouve pas le nom de cette personne que je connais, je ne me souviens pas de la conversation que j'ai eue ce matin... »

Autant d'exemples et d'autres encore que l'on rencontre au quotidien. Au début cela nous agace et finit parfois par nous inquiéter.

**Ce stage, qui s'inscrit dans un cadre préventif, propose de faire le point sur votre mémoire et d'agir en la stimulant.**

### Il a pour objectifs de :

- Mieux connaître le fonctionnement de sa mémoire et de ce qui peut la perturber.
- Acquérir des stratégies de mémorisation.
- Retrouver plaisir à exercer ses compétences et à les améliorer.

### Programme :

- Stimulation sensorielle et entraînement des capacités d'attention.
- Structuration intellectuelle et techniques d'association.
- Structuration par le langage.
- Repères spatiaux et temporels.

**Tous ces points sont abordés au travers d'exercices variés et ludiques accompagnés d'explications théoriques.**

#### TARIFS (12 séances de 2h)

revenus plus de 1301 €	120,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	90,00	□
revenus moins de 940 €	60,00	□
hors Nantes	150,00	□

#### Lieu :

ORPAN  
6 place du Port-Communeau  
Nantes

**Participants :** 11

#### Jours :

**mardi de 9h45 à 11h45**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/01212)

4, 11, 18 octobre 2011  
8, 15, 22, 29 novembre 2011  
6, 13, décembre 2011  
3, 10, 17 janvier 2012

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/01211)

31 janvier au 29 mai 2012

**mercredi de 9h45 à 11h45**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/01312)

5, 12, 19 octobre 2011  
9, 16, 23, 30 novembre 2011  
7, 14 décembre 2011  
4, 11, 18 janvier 2012

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/01311)

1<sup>er</sup> février au 16 mai 2012

## Entraînement de la Mémoire

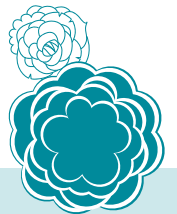
intervenante : Élisabeth Prel (psychomotricienne)

Ce stage s'adresse aux participants ayant suivi le stage «Mémoire» !

Les bases ayant été acquises, il convient de pratiquer pour perfectionner sa mémoire.

**Cette session s'inscrit dans la prolongation du stage sur l'acquisition des techniques de mémorisation : elle approfondit la connaissance du fonctionnement de la mémoire permettant ainsi de l'approprier et de la développer par des exercices particuliers.**

- Les méthodes proposées stimulent la mémoire et permettent un entretien de cette capacité de mémorisation.
- Les applications sont pratiques et quotidiennes.



#### Lieu :

ORPAN  
6 place du Port-Communeau  
Nantes

**Participants :** 11

#### Jour :

**lundi de 9h45 à 11h45**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/27111)

3, 10, 17 octobre 2011  
7, 14, 21, 28 novembre 2011  
5, 12 décembre 2011  
9 janvier 2012

**2<sup>ème</sup> session :** (réf. 12/27111)

30 janvier au 30 avril 2012

#### TARIFS (10 séances de 2h)

revenus plus de 1301 €	100,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	75,00	□
revenus moins de 940 €	50,00	□
hors Nantes	125,00	□

## Équilibre à travers une autre image de soi

intervenante : Mareva Pellerin (Conseil en développement de l'image de soi)

Ce stage s'adresse aux femmes et aux hommes qui souhaitent dynamiser leur image en révélant le meilleur de soi-même en toutes circonstances et à tout âge.

### Les objectifs de ce stage sont de :

- Souligner sa personnalité par le choix d'un style adapté à chacun(e).
- Créer et affiner sa propre image par la mise en valeur de ses atouts naturels.
- Identifier les besoins et les difficultés de chaque stagiaire.
- Faciliter le choix de ses achats en fonction de son style, son mode de vie, ses goûts et ses ressources financières.

### Le programme se présente autour de :

- Mise en lumière du visage par l'analyse des couleurs, du maquillage et des conseils coiffures.
- Avoir un visage net / rasage / soins de la peau pour les hommes.
- Étude des différentes morphologies, astuces pour équilibrer la silhouette.
- Définition des styles vestimentaires en fonction de la personnalité et de la sensibilité de chacun.
- Le rôle des accessoires, épices du look.

#### TARIFS (4 séances de 4h)

revenus plus de 1301 €	80,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	60,00	□
revenus moins de 940 €	40,00	□
hors Nantes	100,00	□

#### Lieu :

ORPAN  
6 place du Port-Communeau  
Nantes

#### Participants : 6

#### Jours :

#### lundi de 14h à 18h

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/31123)

3, 10, 17 octobre 2011

7 novembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/31121)

16, 23, 30 janvier 2011

6 février 2012

**3<sup>e</sup> session :** (réf. 12/31122)

14, 21 mai 2012

4, 11 juin 2012

#### vendredi de 9h à 13h

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/31512)

18, 25 novembre 2011

2, 9 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/31511)

2, 9, 16, 23 mars 2012

## Équilibre nutritionnel et plaisir

intervenante : diététicienne d'Interfel (interprofession des fruits et légumes)

La Ligue contre le cancer et Interfel vous proposent un stage pour échanger autour de préparations équilibrées et variées tout en se faisant plaisir.

### L'apéritif santé

"Ni trop gras, ni trop salé" mais très apprécié !

### Veloutés, soupes ou potages

Comment réconcilier petits et grands avec les légumes ? avec des recettes innovantes !

### La cuisine à l'italienne

Comment accommoder les pâtes tout en gardant l'équilibre !

### Surprendre vos amis sans trop dépenser

Trucs et astuces pour allier repas de fêtes et petits prix

### Recettes vitaminées

Des techniques et savoir-faire pour utiliser les différents modes de cuisson en préservant les vitamines, sans oublier tout ce qui peut être ajouté à nos plats pour retrouver du peps.

#### TARIFS (5 séances de 2h)

revenus plus de 1301 €	50,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	37,50	□
revenus moins de 940 €	25,00	□
hors Nantes	62,50	□

#### Lieu :

Maison de la Ligue  
contre le cancer  
9 rue Pélisson (Baco)  
Nantes

#### Participants : 8

#### Jour :

#### mardi de 14h30 à 16h30

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/08223)

4, 18 octobre 2011

8, 22 novembre 2011

6 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/08221)

10, 24 janvier 2012

7, 28 février 2012

13 mars 2012

**3<sup>e</sup> session :** (réf. 12/08222)

3, 24 avril 2012

15, 29 mai 2012

12 juin 2012

## Initiation au Massage

intervenant : KINÉLOIRE

### L'objectif de ce stage est de :

- Développer le sens du toucher et l'auto bien-être.
- S'initier à des techniques simples de massage de confort.

### Le programme se déroulera suivant les thématiques suivantes :

- La peau, organe sensoriel.
- Le massage dans les différentes cultures.
- Le toucher, le ressenti corporel.
- L'auto massage.
- L'utilisation des huiles de massage.
- Le massage de confort des pieds, du visage, du cou, des épaules, des jambes.



### TARIFS (4 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	30,00	<input type="checkbox"/>
revenus de 941 € à 1300 €	22,50	<input type="checkbox"/>
revenus moins de 940 €	15,00	<input type="checkbox"/>
hors Nantes	37,50	<input type="checkbox"/>

## Bien-être par la réflexologie plantaire

intervenante : Delphine Nourrisson (réflexologue)

La réflexologie plantaire est une technique de pressions sur les terminaisons nerveuses du pied. Chaque terminaison correspond à une zone de notre organisme. La stimulation de ces zones favorise les acteurs de bonne santé.

### C'est une méthode préventive de bien-être pour :

- Prévenir en aidant à renforcer ses défenses immunitaires.
- Soulager en stimulant l'organisme pour trouver l'équilibre.
- Se relaxer en libérant ses tensions nerveuses.

### Les séances se décomposeront en temps de :

- Théorie sur le sujet de la réflexologie
- Pratique et apprentissage des gestes en automassage ou en binôme (réveil, relaxation du pied et travail sur les différentes zones).

### TARIFS (6 séances de 2h)

revenus plus de 1301 €	60,00	<input type="checkbox"/>
revenus de 941 € à 1300 €	45,00	<input type="checkbox"/>
revenus moins de 940 €	30,00	<input type="checkbox"/>
hors Nantes	75,00	<input type="checkbox"/>

### Lieu :

ORPAN  
6 place du Port-Communeau,  
Nantes

### Participants : 8

### Jours :

jeudi de 14h à 15h30  
(réf. 11/26423)

ou

jeudi de 16h à 17h30  
(réf. 11/26432)

### 1<sup>ère</sup> session :

24 novembre 2011  
1<sup>er</sup>, 8, 15 décembre 2011

### Jours :

jeudi de 14h à 15h30  
(réf. 12/26421)

ou

jeudi de 16h à 17h30  
(réf. 12/26431)

### 2<sup>e</sup> session :

1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 mars 2012

### Lieu :

ORPAN  
6 place du Port-Communeau,  
Nantes

### Participants : 8

### Jours :

lundi de 14h30 à 16h30  
(réf. 11/09121)

5, 12 décembre 2011  
9, 16, 23, 30 janvier 2012

### jeudi de 10h à 12h

1<sup>ère</sup> session : (réf. 11/09411)

6, 13, 20 octobre 2011  
3, 10, 17 novembre 2011

2<sup>e</sup> session : (réf. 12/09411)

2, 9 février 2012  
1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 mars 2012



## Prévention des chutes

intervenant : KINÉLOIRE

Chacun connaît les répercussions graves des chutes chez les personnes âgées, mais souvent la seule peur de tomber amène la chute.

Kiné Loire Prévention propose des ateliers « **Équilibr'âge** » à toute personne voulant évaluer son capital équilibre et surtout le développer pour prévenir les chutes et les récidives de chutes.

### Programme :

- Évaluation des capacités d'équilibre.
- Exercices physiques visant à stimuler les fonctions d'équilibre.
- Invitation aux mouvements.
- Stimulations.
- Apprentissage du relevé.
- Évaluation finale des projets.

(**Attention** : activité de prévention et non de soins).

### TARIFS (6 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	45,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	33,80	□
revenus moins de 940 €	22,50	□
hors Nantes	56,00	□

### Lieu :

ORPAN  
6 place du Port-Communeau,  
Nantes

**Participants :** 10

### Jours :

#### 1<sup>ère</sup> session :

**jeudi de 14h à 15h30**  
(réf. 11/07423)

ou

**jeudi de 16h à 17h30**  
(réf. 11/07433)

6, 13, 20 octobre 2011  
3, 10, 17 novembre 2011

#### 2<sup>e</sup> session :

**jeudi de 14h à 15h30**  
(réf. 12/07421)

ou

**jeudi de 16h à 17h30**  
(réf. 12/07431)

5, 12, 19, 26 janvier 2012  
2, 9 février 2012

#### 3<sup>e</sup> session :

**jeudi de 14h à 15h30**  
(réf. 12/07422)

ou

**jeudi de 16h à 17h30**  
(réf. 12/07432)

29 mars 2012  
5, 26 avril 2012  
3, 10, 24 mai 2012

## Équilibre et prévention des chutes

intervenant : Siel Bleu (Sport, Initiative Et Loisirs)

### Les composants de ce programme sont :

- Activer la mobilité au travers d'exercices permettant de maximiser les sensations en équilibre stable et instable.
- Entraîner la force au travers d'exercices de renforcement musculaire avec matériel.
- Verticaliser la posture au travers d'exercices de mobilité articulaire active.
- Marcher.

### Avec pour objectifs :

- Travailler l'équilibre, les coordinations.
- Prendre conscience des bonnes et des mauvaises attitudes
- Connaître les mécanismes de la marche
- Savoir anticiper et gérer un évènement parasite.
- Connaître les transferts les plus économiques.
- En cas de chute, apprendre à se relever si possible et à ne pas paniquer.
- Parler de ses craintes.
- Prendre ou reprendre confiance en soi.

### Les thèmes abordés seront :

- Le travail de la proprioception statique et dynamique (équilibre).
- Le renforcement musculaire et le développement du schéma corporel.
- Le repérage dans l'espace.
- l'approche du sol (descendre au sol, se relever sans douleur).
- La respiration.

### TARIFS (20 séances de 1h)

revenus plus de 1301 €	100,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	75,00	□
revenus moins de 940 €	50,00	□
hors Nantes	125,00	□

### Lieu :

centre socioculturel ACCOORD  
9 – 11 rue du Trépied  
(place du Martray), Nantes

**Participants :** 10

### Jours :

**lundi de 10h à 11h**  
(réf. 11/06110)

ou

**lundi de 11h15 à 12h15**  
(réf. 11/06120)

### Dates :

10, 17 octobre 2011  
7, 14, 21, 28 novembre 2011  
5, 12 décembre 2011  
9, 16, 23, 30 janvier 2012  
6, 27 février 2012  
5, 12, 19, 26 mars 2012  
2, 23 avril 2012

## Équilibre et sommeil

intervenante : Catherine Marzouk (sophrologue)

**Le sommeil est un compagnon tout au long de la vie ; la sophrologie est un ensemble de techniques qui permettent d'en améliorer la qualité.**

### Contenu : qu'est-ce que la sophrologie ?

- Comment fonctionne le sommeil ?
- Les causes de l'insomnie.
- L'anxiété dans les troubles du sommeil et l'apport de la sophrologie pour la soulager.
- Les idées noires et l'apport de la sophrologie pour positiver.
- La douleur dans les troubles du sommeil et l'apport de la sophrologie pour aider à relativiser.

**Pratique : des exercices simples** pour travailler sur le schéma corporel, la détente du corps, la capacité de concentration, la détente de l'esprit, la capacité à se projeter dans le futur de manière positive, la dynamisation des qualités et des jeux pour travailler sur l'ancrage, ses qualités.

### TARIFS (20 séances de 1h15)

revenus plus de 1301 €	125,00	☐
revenus de 941 € à 1300 €	94,00	☐
revenus moins de 940 €	62,50	☐
hors Nantes	156,00	☐



### Lieu :

Maison des associations  
80 rue du Port Boyer  
Nantes

### Participants : 12

### Jours :

**jeudi de 10h à 11h15**

(réf. 11/32410)

ou

**jeudi de 14h30 à 15h45**

(réf. 11/32420)

### Dates :

6, 13, 20 octobre 2011  
3, 10, 17, 24 novembre 2011  
1er, 8, 15 décembre 2011  
5, 12, 19, 26 janvier 2012  
2, 9 février 2012  
1er, 8, 15, 22 mars 2012

## Équilibre et arts corporels internes

intervenant : E.P.I.S.

Les **arts corporels internes** (exercices énergétiques, Tai Chi Chuan) sont inspirés de la tradition chinoise et réadaptés à notre culture occidentale.

L'invitation aux arts corporels internes permet, à travers des mouvements amples et harmonieux, d'éveiller son corps dans sa globalité.

Par la fluidité du geste retrouvé, cet automassage interne vise essentiellement à développer la vitalité corporelle, stabiliser les émotions et procurer une tranquillité d'esprit.

Composés de mouvements simples, dynamisants et agréables, ils peuvent être abordés par tous, sans contre-indication particulière.

Par une relaxante et consciente mise en action du corps où chacun va évoluer à son propre rythme, sans esprit de compétition, la respiration se calme, un meilleur équilibre physique s'instaure, les tendons et les jambes se fortifient.

**Attention :** pas d'inscription par correspondance pour ce stage : celles-ci se feront à la fin de la démonstration organisée **le jeudi 22 septembre à 11 heures à la maison des associations de Port Boyer** (informer l'ORPAN de votre présence).

### TARIFS (26 séances de 1h)

revenus plus de 1301 €	130,00	☐
revenus de 941 € à 1300 €	97,50	☐
revenus moins de 940 €	65,00	☐
hors Nantes	162,50	☐

### Lieu :

Maison des associations  
Mangin Beaulieu  
12 rue Anatole de Monzie  
Nantes

### Participants : 14

### Jours :

**mardi de 16h15 à 17h15**  
(réf. 11/16230)

4 octobre 2011 au 5 juin 2012

### Lieu :

Maison des associations  
Port-Boyer  
80 rue du Port Boyer  
Nantes

### Participants : 14

### Jours :

**jeudi de 9h30 à 10h30**  
(réf. 11/16410)

6 octobre 2011 au 31 mai 2012  
(sauf 10 novembre 2011)  
(sous réserve de cours de rattrapage)

## Équilibre et chant

intervenant : Christophe Vincent (professeur de chant)

**Cet atelier propose un travail sur la voix, le souffle, le timbre :**

- Échauffement de la voix, en souplesse.
- Apprentissage en chœur de chants traditionnels, folkloriques, pour oser donner de la voix et apprendre à poser sa respiration ou son corps.

Le travail également de mémoire et de concentration s'effectue dans une ambiance conviviale.

La connaissance du solfège n'est pas indispensable.



### TARIFS (26 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	195,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	146,00	□
revenus moins de 940 €	97,50	□
hors Nantes	244,00	□

## Écoute musicale

intervenant : Jacques-Yves Rehault  
(formateur et enseignant en école de musique association JADE)

Certaines musiques, bien qu'attrayantes, paraissent parfois bien compliquées, et on a l'impression de ne pas savoir comment elles s'écoutent. C'est souvent le cas pour la musique classique, le jazz ou certaines musiques actuelles ou traditionnelles.

Cet atelier propose d'aider ceux qui ont ce sentiment à y « entendre plus clair ». Ils pourront y acquérir progressivement, d'une manière conviviale, par le jeu et l'écoute (et sans recours au solfège), des clefs, des outils pour :

- Apprendre et goûter les caractéristiques essentielles de différents styles de musiques.
- Connaître et reconnaître les principales époques de l'évolution de ces styles, leurs compositeurs et interprètes importants, les courants majeurs.

Grâce à cette sensibilisation et à ces connaissances, ils se donneront les moyens de mieux apprécier l'offre importante de musique mise à leur disposition actuellement (les concerts, les médiathèques, les radios, Internet...), source d'un enrichissement personnel et d'un plaisir simple et inépuisable.

### TARIFS (10 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	75,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	56,00	□
revenus moins de 940 €	37,50	□
hors Nantes	94,00	□

### Lieu :

Espace Marion Cahour  
(quartier Viarme)  
18 rue de Savenay  
Nantes

**Participants :** 16

### Jour :

**mercredi de 9h15 à 10h45**  
(réf. 11/10310)

### Dates :

5, 12, 19 octobre 2011  
9, 16, 23, 30 novembre 2011  
7, 14 décembre 2011  
4, 11, 18, 25 janvier 2012  
1<sup>er</sup>, 8, 29 février 2012  
7, 14, 21, 28 mars 2012  
4, 25 avril 2012  
2, 9, 16, 23 mai 2012  
(sous réserve  
de cours de rattrapage)

### Lieu :

Espace Marion Cahour  
(quartier Viarme)  
18 rue de Savenay, Nantes

**Participants :** 15

### Jour :

**mardi de 10h15 à 11h45**  
(réf. 11/03210)

### Dates :

4, 18 octobre 2011  
8, 22 novembre 2011  
6 décembre 2011  
10, 24 janvier 2012  
7, 28 février 2012  
13 mars 2012  
(sous réserve  
de cours de rattrapage)

## Expression corporelle

intervenante : *Evelyne Jolivet,*  
danseuse chorégraphe de la C<sup>ie</sup> « *Chacun cherche son pas* »

### NOUVEAUTÉ !

Travail de composition basé sur l'instant du mouvement, cet atelier donne la possibilité de ressentir son corps, de prendre conscience de ses tensions et de ses raideurs ; il permet aussi de créer un espace d'échange et d'écoute avec l'autre.

#### Travail sur l'équilibre

S'entraîner au déséquilibre et s'entraîner à se relever.

#### Entretien de la mobilité articulaire

Conserver la mobilité des articulations pour tout simplement le plaisir d'être libre dans ses mouvements.

#### Maintien de la souplesse, importance des étirements

La souplesse facilite et améliore l'amplitude du mouvement ; c'est aussi conserver l'amplitude du jeu articulaire des différentes régions anatomiques dans les limites mécaniques permises.

#### Renforcement musculaire

Le travail est basé sur la tonification, effectuée après un échauffement.

#### Respiration

Travail sur la respiration abdominale, haute, thoracique, complète.

#### Conscience du corps, affinement sensoriel

Développer la conscience corporelle, affiner la sensorialité, avec des exercices de relaxation pour relâcher les différentes tensions existantes.

#### TARIFS (20 séances de 1h15)

revenus plus de 1301 €	125,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	94,00	□
revenus moins de 940 €	62,50	□
hors Nantes	156,00	□

#### Lieu :

Maison des associations Félix Thomas (quartier Saint-Félix)  
39 rue Félix Thomas  
Nantes

**Participants :** 10 à 12

#### Jour :

**mardi de 15h45 à 17 h**  
(réf. 11/02220)

#### Dates :

4, 11, 18 octobre 2011  
8, 15, 22, 29 novembre 2011  
6, 13 décembre 2011  
3, 10, 17, 24, 31 janvier 2012  
7, 28 février 2012  
6, 13, 20, 27 mars 2012

## Danse contemporaine

intervenants : *Marielle Hocdet et Matthieu Cottin,*  
danseurs et chorégraphes de la C<sup>ie</sup> *Process*

### NOUVEAUTÉ !

#### Les séances se déroulent en 2 temps :

- **Péchauffement**, à partir d'un éveil physique et sensoriel, permettra d'avoir accès à un relâchement musculaire, une conscience de l'espace, une disponibilité des articulations et un allègement des mouvements.

- **puis différentes mises en jeu** autour de plusieurs thématiques laissant place à la spontanéité de chacun permettront de faire confiance à l'élan du mouvement et de développer sa créativité.

**Des temps de danse guidée, en groupe, en duo ou en trio, en lien avec la musicalité permettront de nourrir une danse personnelle.**



#### Lieu :

Maison des associations Félix Thomas (quartier Saint-Félix)  
39 rue Félix Thomas  
Nantes

**Participants :** 10 à 12

#### Jours :

**Lundi de 15h à 16h30**  
(réf. 11/04120)

3, 10, 17 octobre 2011  
28 novembre 2011  
5, 12 décembre 2011  
9, 16, 23, 30 janvier 2012  
6, 27 février 2012  
5 mars 2012

#### TARIFS (13 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	97,50	□
revenus de 941 € à 1300 €	73,00	□
revenus moins de 940 €	49,00	□
hors Nantes	121,90	□

## Aquaforce

intervenant : Vincent Etrillard  
(éducateur sportif des activités aquatiques et nautiques)

### Attention, rythme intensif !

#### Gymnastique aquatique à dominante renforcement musculaire du tronc et des membres pour :

- Entraîner l'ensemble de la musculature du corps au cours d'une séance dont le rythme reste soutenu voire élevé.
- Augmenter le travail musculaire contre la résistance de l'eau en utilisant un petit matériel adapté (plaquettes de mains, planches...).

**Attention :** un certificat médical daté de moins de trois mois doit être remis obligatoirement au moment de l'inscription.



**Lieu :**  
Piscine de la Durantière  
Nantes

**Participants :** 24

**Jour :**  
**mardi de 12h50 à 13h35**  
(réf. 11/11220)

**Dates :**  
4 octobre 2011 au 5 juin 2012  
(sous réserve  
de cours de rattrapage)

**Le calendrier 2011/2012**  
**sera adressé avec le courrier**  
**de confirmation.**

#### TARIFS (26 séances)

revenus plus de 1301 € 130,00 □  
revenus de 941 € à 1300 € 97,50 □  
revenus moins de 940 € 65,00 □  
hors Nantes 162,50 □

(+ 24 € d'adhésion obligatoire  
à la fédération française  
de retraite sportive.)

## Aquagym

intervenants : Caroline HERAULT (CH) Vincent MEFFRE (VM) Vincent ETRILLARD (VE)  
Jérôme BARRIAT (JB) - Éducateurs sportifs des activités aquatiques et nautiques

**Attention :** un certificat médical daté de moins de trois mois doit être remis obligatoirement le jour de l'inscription.

**Participants :** 24

**Lieu :**  
Piscine de la Durantière  
Nantes

**Jours :**  
(CH) **lundi de 12h à 12h45**  
rythme modéré (réf. 11/15110)  
(CH) **lundi de 12h50 à 13h35**  
rythme soutenu (réf. 11/15120)  
(VE) **mardi de 12h à 12h45**  
rythme modéré (réf. 11/15210)  
(CH) **mardi de 17h à 17h45**  
rythme soutenu (réf. 11/15240)  
(JB) **mercredi de 12h45 à 13h30**  
rythme modéré (réf. 11/15320)  
(JB) **mercredi de 13h30 à 14h\***  
rythme soutenu (réf. 11/15330)

**TARIFS**  
rev. plus de 1301 € 130,00 □ (\*65,00 □)  
rev. de 941 € à 1300 € 97,50 □ (\*48,75 □)  
rev. moins de 940 € 65,00 □ (\*32,50 □)  
hors Nantes 162,50 □ (\*81,25 □)  
(+ 24 € d'adhésion obligatoire à la  
fédération française de retraite sportive.)

**Lieu :**  
Piscine du Petit Port  
Nantes

**Jours :**  
(CH) **mardi de 12h15 à 13h**  
rythme modéré (réf. 11/15220)  
ou  
**mardi de 13h05 à 13h50**  
rythme soutenu  
(réf. 11/15230)

**Lieu :**  
Piscine de la Petite Amazonie

**Jours :**  
(VM) **mercredi de 9h à 9h45**  
rythme modéré (réf. 11/15310)  
ou  
(CH) **jeudi de 17h à 17h45**  
rythme soutenu (réf. 11/15410)

**Dates :**  
De octobre 2011 à juin 2012

**Le calendrier 2011/2012**  
**sera adressé avec le courrier**  
**de confirmation.**

# Ordinateur : grands débutants

intervenants : Animateurs du pôle multimédia d'Auvours

## Je n'ai jamais touché une souris... !

1 poste PC par participant (le portable personnel n'est pas autorisé)

### Comment utiliser un ordinateur ? Saisir du texte ? Aller sur internet ?

Vous n'avez jamais utilisé d'ordinateur, nous vous aidons à vous initier aux différents usages de l'ordinateur et aux pratiques multimédia. Faites vos premiers pas dans une ambiance conviviale.

#### Découvrir le matériel

- Nommer et reconnaître les différents éléments d'un ordinateur.
- Allumer et éteindre correctement son ordinateur.
- Prise en mains de la souris grâce à des jeux.

#### Texte

- Prise en main du clavier (saisie des textes simples).
- Sauvegarder du texte.
- Retrouver son texte sauvegardé sur son ordinateur.
- Supprimer un document.



#### Lieu :

8 rue d'Auvours  
(quartier Viarme)  
Nantes

**Participants :** 8

#### Jour :

**mardi de 10h à 11h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/41212)

27 septembre 2011  
4, 11, 18 octobre 2011  
8, 15, 22, 29 novembre 2011  
6, 13 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/41211)

10, 17, 24, 31 janvier 2012  
7, 28 février 2012  
6, 13, 20, 27 mars 2012

#### Internet

- De quoi ai-je besoin pour me connecter ?
- Comment faire une recherche ?
- Premières « navigations ».

#### Messagerie

- Utiliser une adresse e-mail : envoyer et recevoir des messages.

#### Photo

- Utiliser un appareil photo numérique.

### Évaluation de vos besoins, de vos attentes tout au long de la session.

**Journée « Portes Ouvertes »  
Mardi 20 septembre 2011  
de 10 heures à 17 heures  
à la Maison des associations  
8 rue d'Auvours à Nantes.**

#### TARIFS (10 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	75,00 □
revenus de 941 € à 1300 €	56,00 □
revenus moins de 940 €	37,50 □
hors Nantes	94,00 □

#### Jour :

**mardi de 14h à 15h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/41223)

27 septembre 2011  
4, 11, 18 octobre 2011  
8, 15, 22, 29 novembre 2011  
6, 13 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 2/41221)

Du 10 janvier 2012 au 27 mars 2012

#### Jour :

**jeudi de 10h à 11h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 12/41411)

Du 5 janvier 2012 au 22 mars 2012

#### Jour :

**jeudi de 14h à 15h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 12/41421)

29 mars 2012  
5, 26 avril 2012  
3, 10, 24, 31 mai 2012  
7, 14, 21 juin 2012

#### Jour :

**jeudi de 16h à 17h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/41433)

29 septembre 2011  
6, 13, 20 octobre 2011  
3, 10, 17, 24 novembre 2011  
1<sup>er</sup>, 8 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/41431)

Du 5 janvier 2012 au 22 mars 2012

**3<sup>e</sup> session :** (réf. 12/41432)

Du 29 mars 2012 au 21 juin 2012

# Ordinateurs... revoir les bases

intervenants : animateurs du pôle multimédia d'Auvours

## Je possède et j'utilise un ordinateur !

1 poste PC par participant

(le portable personnel n'est pas autorisé).

**Vous utilisez déjà un ordinateur mais vous avez besoin de parfaire vos connaissances et découvrir de nouvelles techniques**

Vous souhaitez mieux organiser vos recherches ou encore vos projets et découvrir de nouveaux outils.

Nous vous proposons de vous initier à de nouveaux usages de l'ordinateur et du multimédia :

### Poste de travail

- Gestion des dossiers et des fichiers.

### Mise en forme d'un document

- Modifier la couleur, la taille des caractères.
- Insérer une image provenant d'internet ou de son ordinateur dans un document.

### Internet

- Utiliser ses recherches pour illustrer ses documents.
- Classer et optimiser ses recherches internet.
- Découvrir un logiciel d'organisation de pages web.

### Lieu :

8 rue d'Auvours  
(quartier Viarme)  
Nantes

**Participants :** 8

### Jour :

**mardi de 10h à 11h30**

(réf. 12/42211)

10, 17, 24, 31 janvier 2012

7, 28 février 2012

6, 13, 20, 27 mars 2012

### Jour :

**mardi de 16h à 17h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf.11/42231)

27 septembre 2011

4, 11, 18 octobre 2011

8, 15, 22, 29 novembre 2011

6, 13 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/42231)

10, 17, 24, 31 janvier 2012

7, 28 février 2012

6, 13, 20, 27 mars 2012

### Les outils et possibilités de gmail

- Utiliser une adresse de messagerie gmail avec des applications google : agenda, doodle, partage de documents.

### Photo

- Transférer sa première photo.

### Tableur

- Découvrir un logiciel vous permettant de créer des tableaux avec formules de calcul.

### Organiser ses idées, ses projets

- Découvrir un logiciel vous permettant de mieux prendre des notes.

### Jour :

**jeudi de 10h à 11h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/42412)

29 septembre 2011

6, 13, 20 octobre 2011

3, 10, 17, 24 novembre 2011

1<sup>er</sup>, 8 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/42411)

29 mars 2012

5, 26 avril 2012

3, 10, 24, 31 mai 2012

7, 14, 21 juin 2012

### Jour :

**jeudi de 14h à 15h30**

**1<sup>ère</sup> session :** (réf. 11/42423)

29 septembre 2011

6, 13, 20 octobre 2011

3, 10, 17, 24 novembre 2011

1<sup>er</sup>, 8 décembre 2011

**2<sup>e</sup> session :** (réf. 12/42421)

29 mars 2012

5, 26 avril 2012

3, 10, 24, 31 mai 2012

7, 14, 21 juin 2012

### Jour :

**jeudi de 16h à 17h30**

(réf. 12/42431)

29 mars 2012

5, 26 avril 2012

3, 10, 24, 31 mai 2012

7, 14, 21 juin 2012

### TARIFS (10 séances de 1h30)

revenus plus de 1301 €	75,00	□
revenus de 941 € à 1300 €	56,00	□
revenus moins de 940 €	37,50	□
hors Nantes	94,00	□

# Communiquer autrement

Intervenante : Animateurs du pôle multimédia d'Auvours

## Je possède et j'utilise un ordinateur !

1 poste PC par participant  
(le portable personnel n'est pas autorisé).

**Vous souhaitez découvrir de nouvelles façons de communiquer, découvrir les réseaux sociaux, utiliser une webcam,**

Nous vous proposons de vous initier et ainsi de gérer vos comptes de messagerie.

### SMS/MMS/Mail

Envoyer/recevoir des messages sur son ordinateur et/ou sur son téléphone portable (smartphone).

### Photos

Envoyer des photos en pièces jointes.

### Tchater

Paramétrer et utiliser une webcam.

### Les réseaux sociaux

Découvrir un réseau (ex. facebook), paramétrer son compte.

**Évaluation de vos besoins, de vos attentes tout au long de la session.**

### Conseils en achat de matériel

#### TARIFS (5 séances de 2h)

revenus plus de 1301 €	50,00 ☐
revenus de 941 € à 1300 €	37,50 ☐
revenus moins de 940 €	25,00 ☐
hors Nantes	62,50 ☐



#### Lieu :

8 rue d'Auvours  
(quartier Viarme)  
Nantes

**Participants : 8**

#### Jours :

**Mardi de 10 h à 12h**

(réf. 11/12211)  
15, 22, 29 novembre 2011  
6, 13 décembre 2011

**Jedi de 10h à 12h**

(réf. 12/12411)  
1<sup>er</sup>, 8, 15, 22, 29 mars 2012

**jeudi de 13h30 à 15h30**

(réf. 12/12421)  
5, 12, 19, 26 janvier 2012  
2 février 2012

- Toute inscription à un atelier ou à un stage nécessite l'adhésion à l'ORPAN : soit 9 € pour une personne et 13 € pour un couple. La carte d'adhésion est renouvelable chaque année selon la date d'inscription (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> trimestre).
- Les cours ne sont organisés que s'il est enregistré un minimum d'inscriptions pour chaque atelier ou stage. (**Attention** : il n'est possible de s'inscrire qu'à une seule activité aquatique). **Un courrier de confirmation d'inscription est adressé 10 jours avant l'ouverture de l'activité.**
- Toute annulation 10 jours avant l'ouverture de l'atelier ou du stage donne lieu à une retenue de 25 % du coût de l'activité.
- Les tarifs sont calculés sur la base d'un **tarif horaire unique, modulé en fonction des tranches de revenus mensuels** (revenu brut global divisé par 12) ou du lieu de résidence. Cette modulation est appliquée sur présentation du dernier avis d'imposition.
- Tous les règlements s'effectuent obligatoirement par **chèque** daté du jour de l'envoi par courrier ou de l'inscription, avec un chèque par atelier ou stage (rédigé à l'ordre de l'ORPAN) ; les chèques ne sont encaissés qu'après l'ouverture de l'atelier. Il est possible de prévoir le règlement en plusieurs fois, encaissé à des dates différentes, toujours daté du jour de l'envoi par courrier ou de l'inscription.
- **Pour les stages de moins de 12 séances, tout arrêt avant le terme des séances ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement.**
- Pour les autres, **le remboursement** se fera sur présentation d'un certificat médical. Le remboursement s'effectuera à partir de **la date à laquelle l'Office a été prévenu de l'arrêt de l'atelier.**
- Tout calendrier proposé est sous réserve de modification de dates en raison d'annulation exceptionnelle de cours. Pour toute annulation exceptionnelle de cours - absence imprévue du professeur, salle indisponible, fermeture de piscine, etc. - le rattrapage de ces cours est effectué pendant les vacances scolaires ou en fin d'atelier ; le rattrapage non effectué par l'adhérent n'est pas remboursé.
- **Aucun rattrapage n'est accepté sur un autre cours.**

- **Concernant les activités aquatiques (aquagym et aquaforce) elles sont tributaires de la mise à disposition des piscines municipales, la saison comportant 26 cours minimum.**
  - Un certificat médical datant de moins de 3 mois devra être remis au moment de l'inscription.
  - La licence assurance à la fédération française de retraité sportive est obligatoire pour tous les participants à ces activités.
  - L'Office n'est pas responsable des heures d'ouverture, de fermeture et de mise à disposition des piscines municipales, ni des vols pouvant être commis dans l'enceinte de ces installations pendant les cours.
  - La carte d'adhésion à l'orpan est obligatoire pour pénétrer dans les piscines et donne accès uniquement au cours choisi.
  - Les vestiaires sont accessibles 15 minutes maximum avant le début du cours.
  - **Il est formellement interdit d'aller dans les autres bassins avant et après son cours.**
  - L'adhérent s'engage à respecter les consignes d'hygiène et de sécurité et à appliquer le règlement intérieur de la piscine qu'il fréquente.
  - **Le port du bonnet de bain est obligatoire**