

Nancy,



**LA VILLE
DE NANCY**
VOUS INFORME

INFOLETTRE NANCY SENIORS
GARDONS LE CONTACT N°3



Les activités de l'ONPA à votre domicile

L'ONPA EN LIGNE, s'amuser et se maintenir en bonne santé

L'ONPA propose en direction de ses adhérents l'accès à ses activités de loisirs sportifs, culturels par visioconférence grâce à sa chaîne privée Youtube.

Des séances dédiées au bien-être, pour s'offrir une parenthèse enchantée, au contact des autres adhérents et des animateurs.

Au programme : gymnastique, tai chi, pilates, cours d'anglais ou d'italien, découverte de techniques de relaxation par la sophrologie, cours de cuisine

Un prêt gratuit, avec chèque de caution d'une tablette connectée est engagé par l'ONPA pour ses adhérents n'ayant pas d'outil numérique à disposition.

LIVRAISON DE CULTURE A DOMICILE, renouer avec le plaisir de la lecture

En partenariat avec la Médiathèque de Nancy, des romans et des ouvrages variés en papier (possibilité d'avoir des ouvrages avec gros caractères pour les problèmes de vue), ainsi que des livres audio sont **prêtés et livrés par l'ONPA chez vous.**

Plus de Renseignements auprès de :



Office Nancéien des Personnes Agées

105 Rue Saint-Georges, 54000 Nancy

Téléphone : 03 83 32 05 40

Mail : contact@onpa.fr

A vos Agendas !

Depuis chez vous, venez rejoindre nos conférences sur internet par vidéoconférence



Quatre conférences nutrition

En partenariat avec la mutuelle Novamut.



Conférence : **L'évolution de l'alimentation en France depuis la Seconde Guerre Mondiale. Quelles conséquences sur notre santé ?**

Le lundi 15 mars de 14h à 16h

En France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés, les habitudes alimentaires ont beaucoup plus changé au cours des 70 dernières années qu'au cours des siècles précédents.

Découvrez ces évolutions.



Conférence : **Souvenirs de la cuisine d'autrefois**

Le mardi 6 avril de 14h à 16h

Cette conférence est l'occasion de présenter tous les souvenirs, confidences et émotions sur la cuisine et la vie d'autrefois. De riches moments d'échanges, qu'il est intéressant de partager, à tout public, pour lier hier et aujourd'hui, afin de donner du sens à ce qui est vécu, et nous aider à réfléchir à demain.



Conférence : **Maintenir son capital santé**

Le lundi 12 avril de 14h à 16h

Nous vivons de plus en plus vieux mais pas forcément en meilleure santé. Cette conférence donne des clés pour maintenir et entretenir son capital santé naturellement.



Conférence : **Sommeil et nutrition c'est quoi le rapport?**

Le lundi 19 avril de 14h à 16h

Cette conférence est l'occasion d'apprendre l'influence des divers types d'aliments sur l'endormissement et surtout sur la qualité du sommeil. Des astuces pour bien dormir compléteront cette présentation.

Pour participer aux conférences merci de confirmer votre inscription,

En contactant le Centre Communal d'Action Sociale de Nancy au : 03.83.39.03.28

Un lien internet de connexion à la conférence vous sera envoyé après votre inscription.

Culture à Nancy :

Retrouvez l'actualité culturelle sur le site internet : can.nancy.fr
("can" pour "culture à Nancy")

Ce site répertorie les initiatives culturelles institutionnelles, associatives ou privées, à découvrir sur le territoire de Nancy : actualités et action culturelle, interviews, ressources en ligne, programmations/agenda...

Voyager poétiquement dans la salle Poirel

Découvrez l'histoire de l'établissement Poirel à travers un clip vidéo constituant une histoire poétisée de l'établissement. Ce clip a été réalisé en collaboration avec le rappeur nancéien Lobo EL.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nr244ooGckI>

Retrouvez toutes les informations sur la Carte Nancy Seniors sur :

<https://www.nancy.fr/utile/seniors-a-nancy/la-carte-nancy-senior-3943.html>

La ville de Nancy est à votre écoute pour répondre à vos questions et vous orienter au mieux.

Vous pouvez nous contacter :

Par téléphone au 03 83 39 03 28: 9h - 12h et 13h30 - 16h30

Par courriel : nancyvilleamiedesaines@mairie-nancy.fr

En venant nous voir au Centre Communal d'Action Sociale situé au 5 rue Léopold Lallement.

Nancy,

Vous pouvez vous désinscrire à tout moment de l'infolettre en prenant contact avec le Centre Communal d'Action Sociale joignable par téléphone au 03.83.39.03.28 ou par mail à nancyvilleamiedesaines@nancy.fr. Vous pouvez demander l'accès, la rectification ou la suppression de vos données auprès de la Déléguée à la Protection des Données, joignable par téléphone au 03.57.80.06.57 ou par mail à cnil@grandnancy.eu