

Contact ORPASS



Bulletin d'informations de l'Office des
Retraités de Saint-Sébastien-sur-Loire

► N° 109 **JUILLET 2024**

Activités SAISON 2024/2025

- CULTURE
- SANTÉ/BIEN-ÊTRE
- SPORT
- LOISIRS
- JEUX
- INFORMATIONS



Animation buffet de printemps du 28 mai 2024



Joël MOREAU animateur

INSCRIPTIONS 2024/2025

ADHÉSION

Tarif 13 €

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

ESCALL - rue des Berlaguts

Mardi 10 septembre 2024 : 9 h 30 / 12 h 30 et 14 h 30 / 17 h 00

Inscriptions supplémentaires numériques le mercredi 11 septembre

L'activité informatique propose une demi-journée supplémentaire d'inscriptions :
le **mercredi 11 septembre de 9 h 30 à 12 h**, salle des aînés (mail Karoly Szita)

**Le Président, Robert TEISSEBRE
et le Vice-Président Christian DENIAUD**



Édito

Cher(e)s adhérentes et adhérents,

Après une saison qui s'est très bien déroulée, des adhésions très satisfaisantes, plus de 1000, la saison 2024-2025 est engagée dès aujourd'hui avec le spécial activités N° 109 qui vous présente un panorama des différentes activités et animations qui vous seront proposées pour la saison prochaine. Le Conseil d'administration a tenu à maintenir les tarifs au même niveau, malgré une forte inflation ! Nous remercions les intervenants extérieurs qui sont restés sur notre ligne de conduite raisonnable ! tant mieux pour nos adhérents !

A noter la création de 2 nouveaux groupes de Gymnastique, en gym douce et stretching, une évolution en sophrologie avec des ateliers à thèmes, un changement de professeur de YOGA.

Un programme d'animations fourni, des thés dansants, une participation à la semaine bleue,

Voilà un programme dans lequel tout un chacun pourra satisfaire ses aspirations, !

Rendez-vous à l'ESCALL le mardi 10 septembre pour les adhésions et inscriptions à vos activités préférées !

Le Conseil d'Administration et les bénévoles de l'ORPASS seront mobilisés pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Nous comptons sur vous

Le Président, Robert TEISSEBRE



Loto du 10 avril 2024 à l'Escall



Buffet de printemps 2024



Sortie promenade

ACTIVITÉS CULTURELLES

ACTIVITÉS NUMÉRIQUES

Henri DIDERON

Selon un calendrier établi, en groupes ou bien à domicile. Participation forfaitaire : 15 €.

Rendez-vous, mardi 10 septembre 2024, toute la journée, à la salle de l'Escall, pour les inscriptions à l'activité informatique et numérique. Adhésions obligatoires pour s'inscrire

Face à l'omniprésence d'internet dans la vie quotidienne, de plus en plus d'utilisateurs parmi les adhérents franchissent le cap, claviers et souris en main. Les motivations restent aussi nombreuses que les cours proposés. Les démarches administratives, les achats en ligne, les objets connectés, les smartphones ou téléphones portables, les tablettes numériques ainsi que les réseaux sociaux constituent autant de pratiques destinées à répondre aux sollicitations extérieures. La communication par la voie digitale apparaît alors nécessaire pour continuer à garder contact avec nos proches ou l'entourage.

L'équipe des bénévoles de l'activité numérique recherche de nouveaux membres qui souhaiteraient aider, au sein de l'Orpass, des adhérents désirant soit débiter soit perfectionner leurs pratiques.



DESFASSIAUX Cécile, formatrice numériques

LECTURE

Joëlle BOUGUER – Edith FENIOUX

Deux groupes animés par Joëlle BOUGUER et Colette MARIE se réunissent une fois par mois alternativement le mardi après-midi de 14 h 15 à 16 h 30 à la salle des Aînés – 6 mail Karoly Szita, selon un calendrier établi qui vous sera remis le jour des inscriptions.

Ces « rencontres autour d'un livre » permettent de **découvrir** des lectures variées (d'auteurs français ou étrangers) dont la sélection se fait en concertation et en fonction de leur parution en livre de poche. L'occasion de **partager** ses impressions et de **confronter librement** son point de vue avec d'autres ressentis qui se révèlent parfois différents.

A noter que Mme Edith FENIOUX a rejoint le groupe lecture comme responsable en remplacement de Colette MARIE que nous tenons à remercier chaleureusement, pour toute son activité au sein de l'ORPASS pendant de nombreuses années ! merci à elle !



CHANT GROUPE

« LES MAMIES BLUES »

Solange DETOURBE

Tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h

A la Maison des Associations (René Couillaud),
6 rue des Becques.

Les ritournelles, rien de meilleur pour le cœur. A quoi ça sert la vie, si on n'a pas d'ami(e)s, nous, on les a trouv(e)s, tout en chantant et nos chansons, sentimentales et entraînantes sont très appréciées des résidents de maison de retraite, à qui nous rendons visites régulièrement. Donner c'est aussi recevoir tous ces sourires qui réchauffent les cœurs.



Les Mamies Blues

SPORT

Certificat médical à fournir le jour des inscriptions.

AQUAGYM

Danielle ROGNERUD : groupe du lundi
Catherine LHUILLERY : groupe du jeudi
Marie-Paule BABONNEAU : groupe du vendredi

Au centre aquatique « So.Pool », la reprise des cours vous sera communiquée lors des inscriptions (pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés). Bonnet de bain exigé.

Certificat médical d'aptitude à l'aquagym **obligatoire**, à fournir lors de l'inscription.

Trois créneaux horaires : lundi de 14 h 15 à 15 h 15, jeudi de 14 h à 15 h, et vendredi de 15 h à 16 h (selon nombre d'inscrits).

Le nombre de cours sera de 28 par groupe.
Tarifs : **276 €** payable par chèque en 3 fois (3 x 92 €), (en cas d'arrêt, certificat médical obligatoire, tout trimestre commencé sera dû, So.Pool facturant l'année complète).

Les absences **exceptionnelles de courte durée**, pourront être reportées sur un autre créneau de la semaine, sous réserve que le secrétariat de l'Orpass soit informé pour transmission à So.Pool.



ACTIVITÉS DE GYMNASTIQUE (Gym dynamic, gym douce, stretching)

Catherine DAVID

Animé par Alexandre ALLAIN, coach sportif

Forfait annuel : 90 €, (ou 3 x 30 €) les 26 séances
Maison des Associations René Couillaud

6 rue des Becques. Certificat médical à fournir lors de l'inscription.



GYM DYNAMIC SENIORS

Le lundi de 14 h à 15 h et de 15 h 15 à 16 h 15, le mercredi de 14 h 15 à 15 h 15. Début des cours le lundi 16 et mercredi 18 septembre.

Détente et plaisir, se défouler dans une ambiance conviviale. Entretien vos capacités physiques pour une bonne santé, un bon moral. Exercices variés avec ou sans matériel (haltères, balles, élastiques) : cardiovasculaires, respiration, mobilité et renforcement musculaire, étirements, souplesse, équilibre, coordination, etc.



GYM DOUCE TAPIS

Le mardi de 15 h 15 à 16 h 15, début des cours le 17 septembre.

La pratique se fait en respectant les possibilités de chacun dans une ambiance conviviale. Elle a pour objectifs de mettre en mouvement le corps, mobiliser les articulations en douceur et sans douleur, entretenir

la condition physique sans danger, améliorer la souplesse, l'équilibre, le travail respiratoire. Des bienfaits pour le corps et l'esprit. Un impact sur votre indépendance et votre autonomie. Une diminution du stress.

GYM DOUCE CHAISE ET DEBOUT

Le mercredi de 15 h 30 à 16 h 30, début des cours le 18 septembre.

Un cours pour les personnes ne souhaitant pas s'allonger. **Nouveau Selon un nombre d'inscrits suffisant une séance supplémentaire le Jeudi 15 h 30 à 16 h 30 sera proposée.**



STRETCHING

Le mardi de 16 h 30 à 17 h 30, début des cours le 17 septembre.

Nouveau Selon un nombre d'inscrits suffisant une séance supplémentaire le Jeudi 14h15 à 15h15 sera proposée.

Stretching postural et en mouvement. Respiration et étirements associés. Tout en respectant les possibilités de chacun. Assouplissement, flexibilité, mobilité, relaxation, bien être et détente.

PÉTANQUE DE LOISIR

Robert TEISSEDRE

Tous les lundis et jeudis de 13 h 30 à 18 h, au boulodrome de la Pyramide - rue de la Lorneau. Pour s'inscrire il suffit d'être à jour de la cotisation ORPASS.

La section Pétanque et son responsable, Robert TEISSEDRE, accueilleront les joueuses et joueurs pour la mise en place des équipes, sans oublier la séquence détente au bar, où vous attendent nos sympathiques et dévoué(e)s bénévoles, après les parties acharnées. La règle est la bonne humeur et la bonne ambiance, tout en pratiquant un véritable sport !

- Rencontre avec Basse-Goulaine à Saint-Sébastien-sur-Loire le 12 septembre 2024
- Concours interne de pétanque le 19 septembre 2024
- Repas pétanque d'automne le 5 octobre 2023



BOULES SABLÉES

Gérard ETIENNE

Tous les mercredis après-midi de 14 h à 18 h boulodrome de la Noë Cottée.

Jeu atypique (historique de l'activité paru dans la revue « contact n° 102 ») pratiqué avec des boules en bois de 1.2 kg, diamètre 120 mm, conservées entre les parties dans un bac à eau.

Le boulodrome dispose de 2 terrains, avec des équipes de 4 ou 5 joueurs, qui pratiquent dans une excellente convivialité. Les pauses, dans un local attenant, sont bien appréciées.

TENNIS DE TABLE DE LOISIR

Jean-Pierre HEURTEL

Tous les jeudis de 9 h 30 à 12 h 30 à la halle de Chantepie. Balles et raquettes peuvent être fournies.

Dans une ambiance décontractée les rencontres entre joueurs et joueuses de tous niveaux permettent de maintenir sa forme et d'améliorer son jeu. Quatorze tables sont à votre disposition. Nous rencontrerons amicalement des équipes des communes voisines.



BILLARD FRANÇAIS

Colette GAVINI

Tous les jours de la semaine sauf dimanche et fêtes, à la maison de la Tullaye, 42 bd des Pas Enchantés. Participation annuelle : 70 € (entretien des tables, tapis, achat billes).

Nous avons à notre disposition, 2 tables de billard français (3 billes). Idéal pour exercer son adresse, sans esprit de compétition. Le loisir, ici, règne en maître. Des tournois internes sont prévus avec remise de coupes les jeudis 10 octobre 2024 et 22 mai 2025.



Nicolle BILLARD, debout au milieu des tables de jeux

SCRABBLE

Annick MARIE – Nicole LE PLUART

Tous les mercredis et jeudis de 14 h 30 à 17 h
Salle des Aînés - 6 mail Karoly Szita

Ce jeu permet la stimulation de l'esprit dans une ambiance conviviale, avec en fin de partie boissons et petits gâteaux.

ÉCHECS

Amaury DURET

Tous les mardis de 14 h à 17 h 30
Salle des Aînés – 6 mail Karoly Szita

Ce loisir se déroule dans la bonne humeur, il n'est pas question de compétition, seulement de trouver du plaisir à ce jeu passionnant, tous niveaux, même débutant(e)s.



Partie d'échecs

JEUX

ACTIVITÉS LUDIQUES DU LUNDI

Nicole BILLARD

Tous les lundis de 14 h à 17 h à la Mairie annexe du Douet, place des Libertés

Rencontres amicales et sympathiques pour se détendre et jouer à la belote, scrabble..., sans oublier la pause conviviale autour d'un agréable goûter concocté par la responsable Nicolle BILLARD.

Continuité de l'activité au cours de l'été, avec la Détente du Jeudi, salle des aînés, les lundis de 13 h 30 à 17 h.

LA DÉTENTE DU JEUDI

Liliane PILLET

Tous les jeudis de 13h30 à 17h
à la salle de la Noë Cottée

La Détente du Jeudi vous propose des jeux de cartes, belote, tarots et scrabble, dans une ambiance conviviale à l'intérieur d'une salle très agréable et accueillante. Contre un ticket à 1 €, vers 16h, une collation avec gâteaux, bonbons, café, boissons, vous sera servie par la sympathique équipe de bénévoles, qui participent à cette activité. Au cours de l'année, quelques actions sont organisées, repas en commun, goûter de Noël ou encore la galette des rois. **Continuité de l'activité au cours de l'été, assurée par Jean-Claude PEAUDEAU, salle des aînés, les lundis de 13h30 à 17h.**



Liliane PILLET,
la responsable, suit la partie de belote

SANTÉ / BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Joëlle BOUGUER

Le mercredi de 14h à 15h

Le jeudi de 9h45 à 10h45

Séances animées par Valérie PLOUMION, sophrologue
**A la Maison des Associations René Couillaud
6 rue des Becques.**

**Forfait annuel 141 €, (payable en 3 fois 47 €).
28 séances (en cas d'arrêt, certificat médical
obligatoire, tout mois commencé est dû).**

Début des cours les mercredi 18 septembre et jeudi 19 septembre 2024. Moments privilégiés de présence à soi et de détente. Les séances de sophrologie permettent d'établir une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit, grâce à des pratiques simples et accessibles à tous, fondées sur des techniques de relaxation dynamique et d'exercices respiratoires.



Joëlle BOUGUER et Valérie PLOUMION

NOUVEAUTÉ

RELAXATION

(remplace les évocations méditatives)

Joëlle BOUGUER

Le mercredi de 15h15 à 16h15

Séances animées par Valérie PLOUMION, sophrologue
**A la Maison des Associations René Couillaud
6 rue des Becques.** 12 personnes inscrites
minimum pour valider cette activité

**Forfait annuel 141 €, (payable en 3 fois 47 €).
28 séances (en cas d'arrêt, certificat médical
obligatoire, tout mois commencé est dû).**

Début des cours le mercredi 18 septembre 2024.

La relaxation est une pratique visant à réduire le stress et les tensions physiques et mentales, favorisant ainsi un état de calme et de bien-être. La relaxation permet au corps et à l'esprit de récupérer plus efficacement. Autorisez-vous ce temps où il n'y a rien à faire, rien à demander... juste être ! être pleinement présent(e) à l'instant !

NOUVEAUTÉ

ATELIERS À THÈMES

(remplace les évocations méditatives)

Joëlle BOUGUER

Valérie PLOUMION vous propose cette année, des ateliers à thèmes pour répondre à une problématique précise. Cette saison : proposition d'un atelier de 6 heures (1 thème) par trimestre, soit 3 ateliers. Pour chaque thème 6 heures (1 heure par semaine, c'est par la répétition que l'on intègre les bons réflexes !) Chaque stage alternera de la théorie et de la pratique (issue de la sophrologie).

Le jeudi de 11h à 12h. Maison des Associations René Couillaud – 6 rue des Becques.

Tarif par atelier 66 € les 6 séances.

Conditions : minimum de 10 personnes par atelier, possibilité de choisir un autre thème pour compléter. Un adhérent peut s'inscrire dans plusieurs ateliers.

- **Mieux dormir, pour mieux vivre** : découvrez les techniques efficaces pour améliorer votre qualité de sommeil et réduire le stress pour un bien-être optimal **les 3, 10, 17 octobre et 7, 14, 21 novembre 2024.**
- **Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi...** : découvrez des outils et techniques pour renforcer votre assurance et valoriser votre image personnelle. Faites-vous confiance, inscrivez-vous ! **les 28 novembre, 5, 12, 19 décembre 2024 et 9, 16 janvier 2025.**
- **Reconnaître et accueillir ses émotions pour relâcher la pression** : apprenez des techniques pratiques pour comprendre, exprimer et gérer vos émotions. Retrouvez un lien harmonieux avec vos émotions pour une vie plus sereine et épanouissante **les 6, 13, 20, 27 mars et 3, 24 avril 2025.**

YOGA

Bernadette DECAMP

Juliane LINK est la nouvelle professeure de Yoga qui remplace Lucie, bienvenue à elle

Le mercredi de 9h30 à 10h45 et de 10h45 à 12h, salle expression maison des associations 6 rue des becques. 20 personnes maximum par groupe, selon le nombre d'inscrits possibilité de faire 2 groupes. Forfait annuel 168 €, (payable en 3 fois, 56 € par trimestre) 26 séances (en cas d'arrêt, certificat médical obligatoire, tout mois commencé est dû. Début des cours le mercredi 18 septembre 2024.

Quels sont les bienfaits du hatha yoga ? Il s'agit d'une pratique douce et bienveillante de postures et de respirations permettant d'assouplir et de renforcer son corps. Le yoga permet aussi de réduire le stress et d'améliorer le sommeil. Le respect et l'écoute de son corps permettent d'adapter sa pratique à ses capacités physiques et mentales du moment. (apporter son tapis).



Juliane LINK professeure de yoga

ATELIER MÉMOIRE

Anny HEURTEL

Deux fois par mois selon le calendrier établi :

Groupe 1 : le lundi matin de 10h à 11h30 au centre commercial de la Fontaine, rue de Beaugency, responsable Gabrielle GROLIER

Groupe 2 : le lundi matin de 9h30 à 11h à la salle des Aînés, 6 mail Karoly Szita, responsable Colette FIENGO

Groupe 3 : le lundi matin de 9h30 à 11h30, à la salle des Aînés, 6 mail Karoly Szita responsable Anny HEURTEL

Groupe 4 : le jeudi matin de 10h à 11h30 salle des Aînés, responsable Yves GEROT

Groupe 5 : le mardi matin 10h à 11h30, Mairie

annexe du Douet, place des libertés, responsable
Chantal GENOIST.

Nos ateliers sont l'occasion de travailler notre mémoire avec des mots, des chiffres, des séries, des dessins etc... l'occasion également de réviser nos connaissances géographiques, historiques ou littéraires. Nous proposons aussi certains jeux : anagrammes, mots codés etc.

Nos Règles d'Or :

1. Chacun a le droit de s'exprimer
2. Chacun a le droit de ne rien dire
3. Ce qui se dit de personnel doit rester dans le groupe
4. Chacun a le droit de se tromper
5. Chacun a le droit d'écouter et d'être écouté
6. Il est bon que chacun arrive à l'heure
7. En cas d'absence merci de prévenir le ou la responsable

GOUTER RENCONTRE

Henri DIDERON

De 14 h 30 à 16 h 30, les vendredis à la salle des
aînés, 6 mail Karoly Szita

Les 18 octobre 2024, 21 mars 2025, 16 mai 2025.

Dans une ambiance très conviviale avec une animation musicale, ces rencontres (ouvertes à tous) sont l'occasion de passer d'agréables moments de partage et d'amitié autour d'une collation, sur inscriptions au 02 40 80 86 38.

LOISIRS

SORTIES-PROMENADES

Annie PRIGENT

Co-responsables Hélène LE MEILLOUR,

Philippe LE NOUVEAU

Fournir 2 enveloppes timbrées pour envoi des
programmes des 1^{er} et 2^e trimestres 2025.

Programme du dernier trimestre 2024 remis lors de
l'inscription.

Nos responsables après avoir reconnu des parcours vous proposent une sortie-promenade, le mardi après-midi, **toutes les trois semaines**. Le rendez-vous est fixé à un arrêt de bus, busway ou tramway, pour une promenade dans divers lieux de Nantes ou sa périphérie. Durée de la marche environ deux heures.

SORTIES CULTURELLES/VOYAGES

Liliane Pillet

Co-responsables Marylène MAURICE,

Danielle ROGNERUD et Jean-Michel TANGUY

Au cours de la journée d'inscriptions aux activités
le 10 septembre à l'Escall, des sorties à la journée
vous seront proposées avec inscriptions.

D'ores et déjà une journée au Puy du Fou vous est proposée le mardi 29 octobre, inter club à Chantonnay en Vendée (85) le mercredi 20 novembre et le mardi 10 décembre au Domaine de Marie pour fêter Noël (49).

Quant au programme des séjours 2025, il vous sera communiqué en fin d'année.

THÉS DANSANTS

Le dimanche de 14 h 30 à 19 h, à la salle Escall, rue
des Berlaguts.

Entrée : 8 € pour les adhérents, 10 € pour les non
adhérents. Une part de brioche et consommations
gratuites.

Les bénévoles sont les bienvenus pour la mise en place le dimanche matin et le dimanche soir pour le rangement. Un pot de l'amitié avec les bénévoles est de rigueur la journée terminée.

Dates et orchestres pour l'année 2024-2025 :

29 septembre 2024 : Tendanse en trio

29 octobre 2024 : Joël MOREAU

1^{er} décembre 2024 : Patrice JOUNIER

9 février 2025 : Karine FONTAINE en duo

2 mars 2025 : Les Canotiers en duo

6 avril 2025 : Mickaël RICHARD en duo

ANIMATIONS :

SPECTACLE DE NOËL

27 novembre 2024 à l'Escall : Spectacle PIAF, l'Histoire d'une Môme, assuré par Passion'Scène
Tarif adhérent : 6 €.

GALETTE DES ROIS

8 janvier 2025 à l'Escall, spectacle tarif adhérent 6 €.

GOÛTER SPECTACLE

19 mars 2025 à l'Escall, tarif adhérent 6 €.

LOTO

Mercredi 23 avril 2025 salle de l'Escall 14 h à 17 h

REPAS DANSANT PÉTANQUE

15 mai 2025 à l'Escall, animation musicale assurée par Joël MOREAU

BUFFET DE PRINTEMPS (REPAS DANSANT) - FIN DE SAISON

27 mai 2025 animation musicale à l'Escall, assurée par Joël MOREAU, tarif adhérent 12 €.

INFORMATIONS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ORPASS

prévus le 19 novembre 2024, salle de l'Escall à 14 h

CINÉVILLE

Le Cinéma « Cinéville », rue Marie Curie, vous propose en tant qu'adhérents de l'ORPASS, sur présentation de votre carte des places au tarif de 6 € tous les jours de la semaine et pour toutes les séances.

SPORTISSIMO

Samedi 14 septembre 2024 sur les îles de Loire

SEMAINE BLEUE

Du 7 au 12 octobre 2024

Loto familial organisé par l'Orpass

le samedi 12 octobre à l'Escall 14 h à 17 h

SOLUTION DU JEU

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | A | P | D | R | O | N | E | S | U | S | M |
| G | A | V | E | A | O | S | L | O | S | H | |
| N | E | R | S | E | R | S | A | S | S | E | A |
| S | R | O | S | E | R | E | R | T | I | E | R |
| S | A | S | S | R | A | S | T | E | N | T | E |
| E | T | E | L | U | E | L | A | V | A | I | R |
| R | Z | E | L | E | C | E | L | D | E | L | A |
| E | O | R | E | N | I | E | N | E | U | E | |
| S | N | O | A | V | A | R | A | S | N | S | E |
| I | M | R | E | R | A | U | T | E | S | A | R |
| E | R | E | U | R | E | T | E | L | E | O | V |
| T | R | A | I | T | A | B | S | T | R | A | I |
| N | D | O | N | E | T | S | E | G | E | S | A |
| S | S | E | O | U | S | E | M | O | H | A | T |
| H | L | E | L | L | E | C | E | D | I | C | O |
| C | T | I | C | E | N | E | R | I | N | E | B |
| E | O | N | E | R | H | R | E | R | H | I | A |
| S | C | G | B | E | C | E | C | A | V | A | |

JEU : MOTS FLÉCHÉS

LES DÉPARTEMENTS FRANÇAIS

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-------------------------------------|--|
| PROPRE AU TYRAN METTRE EN MÉMOIRE | DANS L'EAU DE JAVEL MUSIQUE INAUDIBLE | SIÈGE DE L'ÉVÊQUE PRONOME PERSONNEL | EMPÊCHÉ GRANDE ÉPOQUE | CLAQUERA DES DENTS | DÉPARTEMENT 22 | RESTENT SANS RÉPONSE NÉGATION |
| CHAUSSURE LÉGÈRE LEXIQUE FAMILIER | | | | DÉPARTEMENT 69 PRÉFECTURE DU GARD | PETITE MANIE FEUILLETÉ | |
| | | LE GARÇON EN A UNE ATTAQUÉE | | | | FIBRE DE VER |
| LIVRE SAINT ACCORDS HARMONIEUX | | | PAS TRÈS AFFUTÉ PLANÈTE GÉANTE | | | |
| | | | | AGENT DE LIAISON VEAUX, VACHES, COCHONS... | CADEAU FILET D'EAU | |
| EXCLAMATION | | FLEUR PARFUMÉE | PAS TRÈS CONCRET POSSESSIF | | | |
| | | | | DÉPARTEMENT 27 FIN DE ROUILLON | | DÉPARTEMENT 38 |
| SUR UNE BORNE PAIRE DE DAMES | | EXPLOSER LE PLUS SIMPLE APPAREIL | | | DÉPARTEMENT 48 | APPARU |
| | | | NETTOYONS LA FAÇADE | | | |
| NOTE DU CHEF | TROMPÉE DÉPARTEMENT 07 | | DÉMENT DÉPARTEMENT 15 | | L'ENTRÉE DE LA FORÊT POSSÉDÉS | |
| | | DÉTECTEZ APPRÉCIE | | | | DÉPARTEMENT 81 TENNISMAN FRANÇAIS |
| MUSIQUE DU MAGHREB METTENT SOUS PRESSE | | | OBTINSSE | BOIS BRULÉ | AU FOND DU PALAIS | |
| | | | | SUIT LE DOCTEUR | A PRÉCÉDÉ LE COVID BRAMER | ILE BRETONNE |
| FAUTEUR DE TROUBLE SERVICE NON RENDU | | | | | DIEU COQUIN MESURE D'ANGLE | |
| | | TAMISER VERTÈBRE | | | | DIRECTION DE VENT |
| DÉPARTEMENT 55 | CAPITALE AU NORD DE L'EUROPE | | | FLOTTE | | SOLDAT AMÉRICAIN |
| | | | DÉPARTEMENT 59 | | | JOUEUR DE FLUTE |



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

SECRETARIAT DE L'ORPASS

Pôle Solidarités (immeuble Iris, face à l'Hôtel de Ville)

7 rue du Petit Anjou

44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

Tél. 02 40 80 86 38

orpass@saintsebastien.fr

Horaires d'ouverture au public :

Du lundi au mercredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h 30

Le jeudi de 14 h à 17 h 30 (fermé au public le matin)

Fermé au public le vendredi

Le Bureau de l'ORPASS

Président : Robert TEISSEBRE | Vice-Président : Laurent TURQUOIS représenté par Marie-Christine LAURENT |

Vice-Président : Christian DENIAUD | Secrétaire : Catherine DAVID | Secrétaire Adjointe : Liliane PILLET |

Trésorier : Jean-François BOUHIER | Trésorier Adjoint : Bernard CIVEL | Président honoraire : Emile CHARRON

Direction de la publication : Robert TEISSEBRE, Président

Rédaction : Articles ORPASS : JF BOUHIER

Recherches archives : N PULLANDRE

Mise en page : service communication Ville

Articles de la commune : service communication Ville

Photos activités : J.F. BOUHIER

Photos spectacles : Michel RINFRAV

