

Quelles sont, parmi ces activités, celles qui vous intéresseraient aujourd'hui :

➤ 1-voyage annuel à l'étranger Quelles destinations souhaiteriez-vous
1/..... 2/.....

➤ 2-voyage annuel en France

➤ 3-Les sorties à la journée

➤ 4-Les activités culturelles (visites de sites, conférences ...)

➤ 5-Les rencontres conviviales, autour d'un repas par exemple

➤ 6-Des spectacles humour et chansons sur un après-midi

➤ 7-Les activités artistiques (type peinture.....

➤ 8-Les activités créatives (type : meuble en carton,

➤ 9-Les activités type randos,

➤ 10-Les activités type balade à vélo

➤ 11-Les activités physiques type yoga, qi-gong, gym préventive, Pilate

➤ Quelles sont les activités que vous attendez ou celles que vous souhaiteriez voir se développer ? (préciser) -----

Nous avons aussi besoin de votre aide dans certaines de nos activités. Quelles missions vous intéresseraient ?

- Mise en place des salles (pour belote-loto-spectacle)
- Besoin pour les ventes de boissons et pâtisseries lors des lotos
- Pliage de documents pour l'envoi aux adhérents
- Distributeur (trice) des bulletins dans votre quartier
- Faire partie du Conseil d'administration



Livret d'accueil 2025-2026



De l'Office des Retraités et Personnes Actives du Castelbriantais

YOGA

QI-GONG

GYMNASTIQUE PRÉVENTIVE

ART THÉRAPIE

SOPHROLOGIE

ATELIER MÉMOIRE

ART FLORAL

COUTURE

ATELIER PHOTOS

ATELIER TRICOT, CROCHET

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

CHORALE

APRES MIDI JEUX

APRES MIDI TAROT

JEUX DE PLEIN AIR

RANDONNÉES à vélo

RANDONNÉES pédestres

⇒ SORTIES A LA JOURNÉE

⇒ VOYAGES

1 en France

et 2 à l'étranger pour 2026

- le Maroc

- le Sri-Lanka



**On vous attend !
Venez découvrir nos activités**

17 rue Gabriel Delatour - 44110 Châteaubriant
Tél. 02.40.81.06.22 Email : orpac44110@gmail.com
Site internet : www.orpac.net - Facebook: ORPAC Association

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dans les pages suivantes, vous trouverez l'ensemble des activités nécessitant une inscription ainsi que les contributions financières.

Toute inscription à un atelier ou une activité nécessite une cotisation individuelle et annuelle à l'ORPAC de 20 €

Même après la date de début de l'activité, les inscriptions resteront possibles tant que le nombre maximum de participants n'est pas atteint. Les tarifs seront recalculés au prorata du nombre de séances restantes.

Nos horaires :
Le mardi, jeudi et vendredi
De 09h à 12h et de 14h à 17h

fiche d'inscription Activités 2025/2026 À remettre avec vos règlements

Nom..... Prénom.....
Tél fixe..... Tél portable.....
Email.....

Envoi par mail du bulletin OUI NON ou site ORPAC

(Penser à mettre l'ORPAC dans vos contacts MAIL et Téléphone)

Facebook OUI NON si oui mettre j'aime et Partager

Le versement d'un acompte par activité est demandé lors de l'inscription. (1 chèque par activité) ainsi que l'adhésion de 20€

- YOGA..... 131 €
- QI GONG 170 €
- GYM PREVENTIVE..... 134 €
- ATELIER MÉMOIRE 117 €
- SOPHROLOGIE..... 137 €
- ART FLORAL 87 €
- ATELIER COUTURE 150 €
- ATELIER TRICOT CROCHET..... 65 €
- ATELIERS BRICOLAGE-CRÉATIFS... annulé
- ATELIER PHOTOS..... 144 €
- ART THÉRAPIE..... 200 €
- CHORALE 37 €

Activités suivantes non payantes :

- APRES MIDI BELOTE - SCRABBLE - etc....
 - APRES MIDI TAROT
 - JEUX DE PLEIN AIR (pétanque et palet)
 - RANDONNÉE à vélo
 - RANDONNÉE * pédestre Nature Découverte
- *Hors coût du transport

Possibilité d'une découverte en 2026
Pensez à vous inscrire, les places sont limitées

- **YOGA** : Lundi 1, 8, 15, 22 juin 2026 de 10h30 à 11h45
Mardi 2, 9, 16, 23 juin 2026 de 10h30 à 11h45
- **QI GONG** : Vendredi 5, 12, 19, 26 juin 2026 de 14h00 à 15h00
Vendredi 5, 12, 19, 26 juin 2026 de 15h00 à 16h00
- **GYM PREVENTIVE** : Lundi 1, 8, 15, 22 juin 2026
de 14h à 15h ou de 15h à 16h ou de 16h à 17h
- **GYM PREVENTIVE** : Vendredi 5, 12, 19, 26 juin 2026
de 10h15 à 11h15 ou de 11h15 à 12h15
- **ART FLORAL** : *Jeudi 28 mai et 18 juin 2026 de 14h30 à 16h30*
- **SOPHROLOGIE** : Mardi 23 juin 2026 de 10h à 11h
- **ATELIERS CRÉATIFS ET TRICOT-CROCHET**:
Vendredi 19 juin 2026 de 16h à 17h
- **ATELIER PHOTOS** : Mardi 16 juin 2026 de 10h à 12h00
- **ATELIER MEMOIRE** : *Jeudi 28 mai et 18 juin 2026 de 9h30 à 11h30*
- **ART THÉRAPIE** : Jeudi 25 juin 2026 de 14h30 à 16h00
- **CHORALE** : Vendredi 5, 12, 19, 26 juin 2026 de 10h30 à 11h30
- **APRES-MIDI JEUX** : Belote, scrabble, tarot
Vendredi 5, 12, 19, 26 juin 2026 de 14h à 17h
- **PETANQUE, PALET** : Lundi 1, 8, 15, 22 juin 2026 de 14h00 à 17h00

Les Activités de Prévention

ATELIER MÉMOIRE

Avec Annick DELAUNAY

Atelier de prévention et de
compréhension des troubles
de la mémoire.

S'entraîner à stimuler son cerveau.

Coût : 117 €

Dans les locaux de l'ORPAC.

10 séances de 2h ,

le jeudi de 9h30 à 11h30,

les : 9/10 – 13/11 - 27/11 - 11/12 -

15/01 - 12/02 - 12/03– 09/04

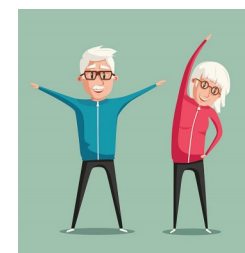
28/05 - 18/06



GYMNASTIQUE PREVENTIVE

Séances pour entretenir ses aptitudes
physiques et son équilibre afin de
limiter les conséquences du vieillisse-
ment, les risques de chutes et ainsi
maintenir son autonomie.

Coût : 134 €



Centre Municipal des Sports.
28 séances

le lundi soit de 14h à 15h ou
15h à 16h ou 16h à 17h

Le vendredi de 10h15 à 11h15 ou de
11h15 à 12h15

à partir du 3/10 et jusqu'au 26/06

*sauf pendant les congés
scolaires et les jours fériés*

Les Activités de Prévention

QI GONG

Avec Béatrice LERAY

Discipline douce qui assouplit le corps, renforce l'équilibre, harmonise les fonctions vitales et apaisent le mental, sous forme de mouvements simples et abordables par tous.

Coût: 170 €



Centre Municipal des Sports.

28 séances

le vendredi de 14h à 15h
ou de 15h à 16h

à partir du 3/10
et jusqu'au 26/06,

sauf pendant
les congés scolaires
et les jours fériés

Les Activités de Loisirs



La
VIE
C'est comme une
BICYCLETTE
il faut
AVANCER
pour ne pas perdre
L'ÉQUILIBRE



BALADE A VÉLO

Départ tous les 1er mercredis du mois
devant l'ORPAC à 14H

Gratuit

INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL DE L'ORPAC

RANDONNEES Reprise des randos la 2ème semaine de septembre
Sauf pendant les congés été et jours fériés

Coût :
co-voiturage
à 0,08 €
du kilomètre

Le mardi,

Rando Nature : départ à 14h parking de l'ORPAC

Le mardi et le jeudi



Rando Découverte : départ 13h45 parking des Vauzelles

*Vous pouvez consulter le calendrier des randos
sur le site de l'association : www.orpac.net*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL DE L'ORPAC

JEUX PLEIN AIR

En plein air ou à l'intérieur
suivant le climat.

Gratuit



TU TIRES OU
TU POINTES?



PETANQUE ET PALET
Au Boulodrome,

le lundi après-midi
À partir de 14h

Le boulodrome est accessible toute l'année, sauf pendant les vacances d'été et la foire de Béré. Durant ces périodes, il est possible de se retrouver au kiosque du château.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL DE L'ORPAC

YOGA

Avec Patricia CROSSOUARD

La pratique du Yoga augmente la force du corps, la souplesse des muscles et tissus et la mobilité des articulations la pratique est orchestrée autour d'exercices respiratoires et de relaxation.

Coût : 131 €



Centre Municipal des Sports.

28 séances

Le lundi de 10h30 à 11h45
Ou Le mardi de 10h30 à 11h45

à partir du 06/10
jusqu'au 22/06

sauf pendant les congés
scolaires et les jours fériés

Les Activités de Loisirs

EXPRESSION VOCALE

Avec Odile RENOUARD

Cours de chant, Chansons contemporaines et Anciennes

Coût : 37€



Dans les locaux de l'ORPAC.

26 cours, à partir du 03/10 jusqu'au 26/06

le vendredi de 10h30 à 11h30

APRES-MIDI JEUX

Jeux de belote -
Scrabble - Triominos -
etc...

Moments de rencontre

Gratuit



INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL DE L'ORPAC

Dans les locaux de l'ORPAC.

Tous les mardis et vendredis
de 14h à 17h
sauf les jours fériés et
les fermetures de l'ORPAC.

APRES-MIDI TAROT

Moments de rencontre

Gratuit



INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL DE L'ORPAC

Dans les locaux
du centre Socio-culturel
Les vendredis de 14h à 17h

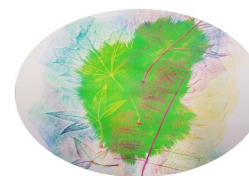
Du 5 septembre au 26 juin
sauf les jours fériés et
les fermetures de l'ORPAC.

Les Activités de Prévention

L'ATELIER DE LA SPIRALE Art-Thérapie

A partir de propositions variées, la peinture, le collage, l'écriture, la pastel..
Ces ateliers sont des invitations à déployer son imagination et à tenter de nouvelles expériences sensorielles, aucune compétence artistique n'est attendue, vous participez à votre rythme.

Coût : 200 €



Dans les locaux de l'ORPAC.

9 séances de 14h30 à 16h
1 fois par mois

Les 16/10, 13/11, 11/12, 8/01, 12/02,
5/03, 2/04, 7/05, 25/06

(Les fournitures sont comprises)

Avec Marie PIFFETEAU



Pour créer du lien autrement
Pour se sentir mieux dans sa tête
et dans son corps.

SOPHROLOGIE

Avec Marie-Christine BRICAULT

Apprendre à se ressourcer et se détendre. Retrouver son équilibre physique, psychologique et une meilleure concentration.

Exercices simples de travail mental et de respiration pour :
Evacuer les tensions - gérer le stress - améliorer le sommeil

Coût : 137 €

Dans les locaux de l'ORPAC.

17 séances

le jeudi de 9h30 à 10h30

Ou de 10h45 à 11h45

2/10 - 16/10 - 06/11 - 20/11 - 4/12 -
18/12 - 8/01 - 22/01 - 05/02 - 05/03 -
19/03 - 2/04 - 30/04 - 07/05 - 21/05 -
04/06 - 25/06

sauf pendant
les congés scolaires
et les jours fériés



La sophrologie ...
Un nouvel envol
Un nouveau souffle de vie

Les Activités de Loisirs



ATELIER FLEUR DU COIN
Avec Sophie RETIF

Mise en avant de fleurs bio, locales et de saison, le plus possible en éco-responsable en intégrant dans les créations, des herbes et fleurs de la nature.

Coût : 87€

Dans les locaux de l'ORPAC.
9 cours, le jeudi
de 14h30 à 16h30,
9/10-27/11-18/12-15/01
5/02-26/03-9/04-28/05-
18/06

ATELIER COUTURE

Iusette

La couture au bout du fil

Avec Valérie GAREL

Apprendre les bases de la couture, confectionner un vêtement ou une pochette

Coût : 150 €



Dans les locaux de l'ORPAC.

13 cours, le mardi de 9h15 à 11h45
2 groupes de 5 personnes maximum,
1 semaine sur 2

A partir du 30 septembre et jusqu'au
26 mai sauf pendant les congés
scolaires et jours fériés

Les Activités de Loisirs



Ateliers Bricolage de Christelle

Christelle Lemoine

Dans les locaux de l'ORPAC.
Tricot - crochet - broderie
9 Cours, le vendredi
de 14h30 à 16h
17/10- 21/11 - 19/12 - 30/01 - 13/02
27/03 - 10/04 - 22/05 - 19/06
Coût : 65 €

Accompagnement
9 Cours, le vendredi de 14h30 à 16h
1 fois par mois (dates à définir)
Activité cartonnage, pâte à sel, peinture...
Création de cadeaux, déco de fête...
Cours annulés manque de participants



Les Ateliers photos de Jolies Vues

Animé par Florence BOULLAIS

NOUVEAU!

Venir avec son appareil photo ou son portable.



Dans les locaux de l'ORPAC
Ou dans un cadre naturel

9 cours, le mardi
de 10h à 12h00

14/10—4/11—9/12—6/01—3/02
3/03—28/04—19/05- 9/06

Pour acquérir des techniques et des réflexes photographiques, améliorer ses prises de vues, observer différemment....

Coût : 144€

(Soit 16 € la séance de 2h)

