

MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS**AVRIL 2023—N°286****EDITO**

Le printemps est là !!! Et cela se voit grâce à votre grande participation à nos activités.

Nous commençons à préparer les 4 retrouvailles de l'été qui se dérouleront sur chaque semaine du mois de juillet sur les quartiers de Bellevue, du Tillay, du Bourg et du Nord de St-Herblain. Nous préparons également notre Assemblée Générale qui aura lieu le lundi 15 mai 2023, au carré des services à 14h30.

La fête de preux se déroulera le samedi 10 juin prochain, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour assurer une activité intergénérationnelle.

De nouvelles sorties sont à venir avec un déjeuner croisière sur le golf du Morbihan et une visite de l'aquarium du Croisic ainsi que son petit train en après-midi.

A compter de ce mois-ci, vous trouverez des pictogrammes sur les mensuels indiquant la difficulté des sorties avec: la station debout, la marche, la présence d'escalier, la possibilité de s'asseoir...

A bientôt.
Le Bureau.

Bulletin d'information
destiné aux adhérents
de l'OHRPA,
5-7 place de Preux 44800
SAINT-HERBLAIN,
Tél : 02.40.43.60.97
mail : contact@ohrpa.fr
Association loi 1901

Rejoignez-nous sur notre
page Facebook
Et sur notre site Internet :
ohrpa.fr

Horaires d'ouverture
de nos bureaux :
Du lundi au vendredi,
de 9h00 à 12h30
et de 14h à 17h30

Tarif de la cotisation annuelle :
18€ par personne

INFORMATIONS ESPACE RETRAITÉS : APPEL AUX AMATEURS DE JARDINAGE

L'Espace retraités dispose d'une Parcelle de jardin de 50m² aux Jardins Familiaux des Noëlls, situé rue du Congo (quartier Nord). Nous sommes à la recherche de volontaires bénévoles afin de pouvoir entretenir la parcelle afin de la rendre propre à l'utilisation. Si vous souhaitez nous aider à entretenir notre parcelle, que ce soit juste une demi-journée ou si vous souhaitez venir régulièrement pour jardiner, n'hésitez pas à nous appeler au 02 40 43 60 97.

**THÉÂTRE DES SAMEDIS NANTAIS : POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE : SAMEDI 1 AVRIL À 20H30**

Pièce de Jean FRANCO et Guillaume MELANIE, mise en scène Guillaume MELANIE. Avec BOODER, Rebecca HAMPTON, Marie-Aline THOMASSIN, Florence SAVIGNAT, Amélie ROBERT, Thomas HOFF.

Synopsis : Jeanne est une organisatrice de mariage bienveillante et appliquée, mais bien qu'elle travaille d'arrache-pied, entre l'EHPAD de son père et les études de sa fille, les dettes s'accumulent dangereusement. Prise à la gorge, elle mise beaucoup sur le mariage très chic pour lequel elle et son assistant, le naïf et dévoué Serge, ont été engagés ce samedi. C'est sûr: cette fois, elle va pouvoir solder ses comptes et payer tous ses créanciers ! Sauf que toutes les personnes du staff disparaissent mystérieusement, les unes après les autres, mettant la cérémonie en péril... Mais pour Jeanne et Serge, pas question d'abdiquer : ce mariage doit avoir lieu, pour le meilleur... et pour le pire ! **Tarif : 35€ par personne. Attention : du fait du nombre important d'inscrits, le trajet se fera en car, avec 10 arrêts au retour pour vous déposer au plus de votre domicile.**

SORTIE VISITE DE L'ECOMUSÉE DE LA PETITE COUÈRE (49) : MERCREDI 19 AVRIL—LISTE D'ATTENTE

Participez à un voyage dans le temps au sein de l'écomusée de la **Petite Couère** (situé à Segré) abritant un écoparc et un village reconstitué de 1900. Une collection d'objets d'antan à découvrir.

Arrivée 10h : tracteurs et matériels agricoles, voitures anciennes et cycles, voitures à pédales et miniatures, hippomobiles, garage 1930 et atelier machines outils 1900. **Le Midi :** pique nique sur le site ou Reprise du car pour déjeuner au restaurant. **Au Menu :** Cassolette de merlu et sa sauce tomate, Joue de porc sauce forestière et ses légumes, Comté et sa confiture de myrtilles, Omelette norvégienne, 1 verre de vin par plat, café.

En après-midi : 2 départs en petit train puis visite village 1900 (29 expos). Buvette au village 1900. Parcours pédestres pour mieux voir les animaux familiers (de 1 à 3 km) pour les personnes intéressés. Puis Départ du village (2 départs vu que vous êtes plus de 50 personnes) pour rejoindre votre moyen de transport.

Tarifs : 45 euros avec restaurant ou 17 euros en apportant son pique nique, transport inclus.

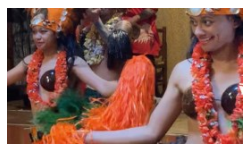
Inscriptions pour la liste d'attente au 02 40 43 60 97.



Marche moyenne



Station debout moyenne

SORTIE « SUR LA ROUTE DE TAHITI » À L'AUBERGE DU POUCTON (85) : VENDREDI 12 MAI—LISTE D'ATTENTE

12h30 : A l'Auberge du Poucton en Vendée, durant deux heures de spectacle en live, ces artistes de talent vous feront voyager avec des tableaux riches en couleurs, aux rythmes des chants et percussions traditionnels. Aloha Tahiti show s'est produit sur les plus grandes scènes de France et à l'étranger.



Station assise

Au Menu : Cocktail polynésien, Salade tahitienne (légumes et poisson mariné), Thon au lait de coco, Poulet Fafa et son gratin de christophine, Dessert exotique, Café - Eau - Vin rosé et rouge.

Tarif : 56€ tout compris. Inscription pour la liste d'attente au 02 40 43 60 97.

THÉÂTRE DES SAMEDIS NANTAIS : UN CULOT MONSTRE : SAMEDI 13 MAI À 20H30

Pièce de Olivier Lejeune, Mise en scène Olivier Lejeune, Avec : Olivier Lejeune, Michel Guidoni, Julie Arnold, Fred Vastair, Mathilde Hennekinne. **Synopsis** : Il n'y a jamais de hasard : que cinq personnages puissent au même moment être au paroxysme de leur culot... aucun doute, c'était écrit ! Pêle-mêle dans ce chaudron bouillonnant... un imitateur vedette obligé de fuir à l'étranger de peur des représailles de certains politiciens qu'il a massacrés pendant les présidentielles... une artiste peintre fantasque qui vit dans son parking pour se protéger des ondes électromagnétiques... un lunaire dépressif qui paye son logement en nature, c'est à dire en posant nu... un expert comptable diabolique qui s'est fait passer pour mort avant de ressusciter la bouche en fleur... et une jeune architecte délurée qui préfère démolir plutôt que construire... **Tarif : 35€ transport inclus en minibus à domicile pour les adhérents de Saint-Herblain.**

SORTIE « FÊTE DE LA LANGOUSTINE A LA PORTE DU GOLFE (56) : MERCREDI 14 JUIN- LISTE D'ATTENTE

12h00 : Arrivée à la Porte du Golfe à Muzillac pour le Déjeuner spectacle **La Fête de La Langoustine**. L'orchestre Accord en folie et ses danseuses vous transportent au cœur de la Croisière s'amuse pour un après midi festif. **Au Menu** : Apéritif, Assiette de fruits de Mer et Langoustines des côtes Bretonnes, Filet de Cabillaud nacré au véritable beurre blanc nantais et ses légumes, Duo de Fromages sur salade aux noix, Omelette norvégienne flambée au Grand Marnier. Vins, eau, et café inclus + 1 petit cadeau.

Tarif : 61€ transport compris. Paiement en plusieurs fois possibles. Inscription pour la liste d'attente au 02 40 43 60 97. 2 autocars sont prévus (100 places).



Station assise

Nouveauté**SORTIE DEJEUNER CROISIÈRE SUR LE GOLF DU MORBIHAN : MERCREDI 5 JUILLET 2023**

12h : départ pour une balade de 2h30 sur le Golfe du Morbihan et ses 42 îles avec escale à l'île aux Moines ou l'île d'Arz. Retour en fin d'après-midi.

Au menu : Apéritif, Kir vin blanc, Tartare de maquereaux et fromage frais au Raifort, Mignon de porc rôti aux noix et crémeux de châtaignes, Duo de fromages et sa verdure, Tartelette bretonne, Domaine de Medeilhan, (Blanc et rouge) 1 bouteille pour 4 personnes, Eau et café

Tarif : 55€ tout compris. Inscription dès la parution du Mensuel, à l'Espace retraités ou au 02 40 43 60 97



Marche moyenne



Station assise

Nouveauté**SORTIE CROISIC ET L'OCÉARIUM : MARDI 18 JUILLET 2023**

Marche moyenne

En matinée : Visite guidée de l'Océarium de Croisic. Le midi : pique nique ou déjeuner au restaurant l'Adresse.

Au menu : Salade gourmande et ses tartines de chèvre chaud, Suprême de volaille fermier à la vigneronne et gratin dauphinois, Bavarois framboise et coulis de fruits rouges, ¼ de vin, eau et café

En après-midi : Petit train de Croisic puis temps libre.

Tarif : 48€ avec restaurant ou 21€ en apportant son pique-nique. Transport compris. Inscription dès la parution du Mensuel, à l'Espace retraités ou au 02 40 43 60 97



Station debout moyenne

PLANNING DES PETITES MARCHES DE L'ESPACE RETRAITÉS, 5 À 7 KILOMETRES

Mercredi 5 Avril 2023 : Circuit des Villages à Saint Herblain.

Jeudi 13 avril 2023 : Ballade à la chézine

Si vous êtes intéressé par du covoiturage : merci de contacter Mme Leguay au 06 11 55 61 55 : le RDV est à 13h40 devant l'Espace retraités. Un mail est envoyé par la bénévoles pour valider le programme du mois ou annulation possible en cas de mauvais temps, et joignable au 06 11 55 61 55.

LES CLUBS DE L'ESPACE RETRAITÉS

CLUB BELLE HUMEUR—CSC SOLEIL LEVANT—PRÉSIDENTE MME HELLOU MARIE-MADELEINE : 06 76 27 78 74

Jeux les mardis après-midis : cartes, scrabble, concours de belote, repas festifs, après-midi animations... Quartier Centre : CSC Soleil Levant, 44 rue de la blanche

CLUB DU TILLAY—PRÉSIDENT M. PÉRON DIDIER : 07 84 74 22 60 / M. KERVEVANT : 06 82 41 93 46

Jeux les jeudi après-midis (belote, scrabble, tarot, boules etc), randonnées pédestres, concours de belote, de pétanque, sorties organisées par le club, manifestations festives... Quartier Tillay : 11 rue du Tillay.

Le Mardi 11 avril : Sortie Musée du Chocolat de la Roche sur Yon et Visite spectacle du haras national, Inscription à la salle Camille Desmoulins jusqu'au 30 mars 2023. **Pour toute information :** contactez Didier Peron au 07 84 74 22 60. **Tarif :** 45 euros.



Concours de belote : jeudi 11 mai. **Concours de pétanque :** jeudi 25 mai

Randonnées du Tillay : **Mardi 4 avril :** Le Gâvre, de la messe à la gare RDV 14h au plan d'eau. **Mercredi 12 avril :** Nantes, circuit Nantes-St Joseph. RDV à 14h au parking de la roseraie. **Mardi 18 avril :** St-Philbert de Grand Lieu, circuit des Marais. RDV à 14h au parking de la boulogne. **Mercredi 26 avril :** Carquefou, le haut pays. RDV à 14h à la fleuriaye.

CLUB SOURIRE D'AUTOMNE—MJC BOUVARDIERE—RÉFÉRENTE MME DREAN MARTINE : 06 14 82 67 20

Jeux les mardis après-midis (scrabble, duplicate, triomino, rummikub...) Quartier Bouvardière, Beauséjour : MJC Bouvardiere, rue Alain Gerbault

CLUB RENCONTRES ET LOISIRS—CSC BOURG ESPACE 126—PRÉSIDENT M. CAMUS JEAN : 02 40 38 32 13

Jeudi 13 avril : repas de pâques

Jeux les jeudi après-midi (cartes, scrabble, triomino, rummikub..) et jeux de pétanque, plusieurs concours de belote par an, repas festifs, après-midi animations... Quartier Bourg : Espace 126 (Centre socioculturel du Bourg) 126 Bd François Mitterrand.

CLUB MOULIN DU BOIS—PRÉSIDENT M. MONNIER GUY : 06 14 84 77 76

Vendredi 14 avril et Vendredi 28 avril : Concours de pétanque

Jeux de cartes, belote, tarot.. les mardis après-midi et club de pétanque, concours tous les 15 jours, repas festifs... Quartier Est Bellevue : 11 rue de dijon

Gaumont Pathé :

Nous disposons de tickets de cinéma Gaumont Pathé, utilisables à Atlantis, ainsi que dans le centre-ville de Nantes, au tarif de 9€, valables jusqu'au 30 novembre 2023.



Bowlcenter Atlantis :

Nous disposons, de nouveau, de tickets de Bowling, pour le Bowlcenter situé à Atlantis, au tarif de 6,50€.



Inscrivez-vous aux Ateliers de l'Espace retraités au 02 40 43 60 97

Atelier Relaxation

lundi de 9h30 à 11h

Nouveau Cycle de 10 séances

Démarrage du 27 mars au 10 juillet 2023

au Carré des Services, salle 2.2
(2ème étage)

Attention Tarif : 20€ les 10 séances.

Atelier géré par une professionnelle.

Atelier Bowling

lundi après-midi

au Bowlcenter d'Atlantis.

Tarif à la partie directement
sur place.

Atelier géré par une bénévole.

Atelier Petites Marches

mercredi et jeudi

en alternance

Programme diffusé dans le Mensuel.

Tarif : 15 € par an

Atelier géré par une bénévole.

Atelier Gym Adaptée : Nouvelle session
Du 4 avril au 20 juin : 1er cours le Mardi
de 14h30 à 15h30 : Démarrage du 10 jan-
vier au 28 mars 2023

Du 4 avril au 20 juin : 2ème cours le
mardi de 15h45 à 16h45 :

Démarrage du 10 janvier au 28 mars 2023

Du 6 avril au 29 juin : 3ème cours le jeu-
di de 10h à 11h :

Démarrage du 12 janvier au 30 mars 2023

Lieu : Salle associative du Vigneau

Cycle de 10 séances

Tarif : 15€ les 10 séances.

Atelier Facebook

mardi à 9h30

à l'Espace retraités

Tarif : 22 € les 4 séances

L'atelier est en suspend en
attente d'inscriptions suffisantes

Atelier géré par un bénévole.

Atelier Gym Douce

mercredi matin à 10h au CSC Soleil
Levant

Tarif : 49 € le trimestre

Atelier géré par un bénévole, ancien
kinésithérapeute

Atelier Internet
(niveau intermédiaire)

jeudi de 9h30 à 11h30

à l'Espace retraités

Tarif : 52 € le trimestre

Atelier géré par un bénévole.

Atelier La Plume en délire

(atelier écriture)

les jeudis de 14h30 à 16h30 à
l'Espace retraités.

Tarif : 20 € les 10 séances.

Atelier géré par une bénévole.

Atelier Chorale Les Voix d'Argent

jeudi de 10h à 11h30

à La Maison des Arts

Tarif : 98 € par an

Atelier géré par une professionnelle.

Atelier Informatique
(Débutant) jeudi de 14h30 à

16h30 à l'Espace retraités

Tarif : 52 € le trimestre

L'atelier est en suspend en
attente d'inscriptions suffisantes

Atelier géré par un bénévole.

Atelier Peinture

vendredi à 14h30 au CSC Grand
B.

Tarif : 52 € par an

L'atelier est en suspend en
attente d'inscriptions suffisantes

Atelier géré par une bénévole.

Atelier Théâtre

jeudi 14h15-16h15

Salle du Vigneau

Tarif : 80 € par an

Atelier géré par une professionnelle.



Pour rappel :

L'absence non justifiée à une sortie n'est pas remboursée. Cependant, l'absence justifiée par un certificat médical vous permet d'obtenir un remboursement à hauteur de 50 % du montant de la sortie. (Décision du Conseil d'Administration Décembre 2015). Nous vous rappelons que le règlement est nécessaire pour valider votre inscription à une sortie. De plus, l'encaissement du règlement aura lieu environ 1 mois précédent la sortie, comme il était le cas avant la période COVID.

Si vous annulez **1 mois avant** la sortie, **et que nous disposons d'une liste d'attente**, alors vous pourrez être remboursé.