

MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS

SEPTEMBRE 2023—N°290

EDITO

La saison 2023-2024 démarre ! Nos ateliers vont reprendre en ce mois de septembre. Pour préparer la rentrée vous pouvez vous inscrire dès à présent, on vous propose différents ateliers hebdomadaire : gym douce / adaptée, chorale, relaxation, informatique, petites marches, écriture... Cette année, nous vous proposons des nouveaux ateliers : automassage qui consiste à soulager ses maux de la vie quotidienne en apprenant différentes techniques pour se masser soi-même, un atelier café papotage qui consiste à passer un moment convivial, de discussions autour d'une boisson et de petits gâteaux. N'hésitez pas à vous inscrire il reste des places ! Les samedis nantais vont également reprendre dès le 7 octobre, vous pouvez également vous y inscrire.

Le CCAS prépare le mois bleu vous pouvez aussi commencer à vous inscrire si vous le souhaitez au 02 28 25 27 75 ou au 02 28 25 27 79, uniquement le matin.

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

Nouveauté

ATELIER AUTOMASSAGE

Il permet de se relaxer, se revitaliser en gérant ses propres tensions du corps et sa fatigue afin de prendre en charge les maux de la vie quotidienne en se massant soi-même. Atelier géré par une professionnelle, les jeudi matin de 10h à 11h, salle 2.2 au carré des services. (sur inscription auprès de l'Espace Retraités). Il débutera le 21 septembre.

Nouveauté

ATELIER CAFÉ PAPOTAGE

Venez partager un bon moment de discussion entre adhérents autour d'une boisson et de petits gâteaux. Les lundis après-midi de 14h30 à 16h30 à l'Espace Retraités, 5 place de preux 44800 Saint-Herblain. (Sur inscription auprès de l'Espace Retraités). Il débutera le lundi 18 septembre.

saint-herblain
La Ville

MOIS BLEU 2023

Activités gratuites sur inscription au 02 28 25 27 75 ou au 02 28 25 27 79

**Mardi 3 Octobre
de 13h15 à 18h
BALADE ATOUR
DU LAC DE
SAVENAY**

**Mercredi 11
Octobre
de 14h00 à 17h00**

LES OLYMPIADES
Epreuves ludiques
en équipe
intergénérationnell
e en partenariat
avec le lycée Sacré
Cœur.

**Mardi 24 Octobre
de 14h30 à 17h00
ZÉRO DÉCHETS**
Conférence pour
évoluer vos
habitudes. Animé par
l'association les effets
papillons.

**Mercredi 4 Octobre
de 10h30 à 11h30**

SIEL MA MÉMOIRE

Vous vous interrogez
sur vos capacités de
mémorisation et de
l'influence de celles-ci ?
Atelier animé par
l'association SIEL

**Jeudi 12 Octobre
de 14h00 à 16h00**

Venez découvrir de
nouveaux jeux à
règles dans une
ambiance conviviale
et détendue

**Mardi 24 Octobre
De 14h00 à 15h00 :
Atelier création de
cosmétologie
De 15h30 à 16h30 :
Atelier création de
produits ménagers**

**Vendredi 6 Octobre
de 15h00 à 17h30**

CINÉ DÉBAT LES PETITS RUISSEAUX

Film Français réalisé
par Pascal Rabaté,
adapté de sa bande
dessinée.

Durée du film : 1h30

**Vendredi 13 Octobre
de 10h30 à 12h00**

RÉFLEXOLOGIE, ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE

C'est une technique
efficace pour
favoriser la
circulation des
énergies. Elle
permet de lâcher
prise au niveau
mental et une
relaxation globale.

**Lundi 9 octobre
de 15h30 à 16h30**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ADAPTÉE : AIDE À BIEN VIEILLIR

Séance de gym
adapté à votre
rythme.

**Mardi 17 Octobre
de 14h30 à 16h30**

CAFÉ SÉNIORS GROUPE DE PAROLE

sur le lien social et la
prévention de
l'isolement

**Jeudi 19 Octobre
de 14h30 à 17h00**

CONDUITE SÉNIORS

Autour d'un jeu,
testez vos
connaissances de
conduite. Animé par
l'association
Prévention routière

**Mardi 10 Octobre
de 14h30 à 15h45**

SPECTACLE "SIMONE DE NARBONNE"

La compagnie "même
à trois" présente
cette comédie
touchante, écrite et
mise en scène par
Jean-Michel Couraud
et interprétée par
Marie-Laure
Morilleau

**Jeudi 26 Octobre
de 14h30 à 17h00**

BAL GUINGUETTE

Venez partager un
moment en
musique, en danse
en toute convivialité.
Animé par
l'orchestre Barbaro

Erratum**SORTIE NANTES ET SON CHÂTEAU DES DUCS DE BRETAGNE : MARDI 19 SEPTEMBRE 2023**

En matinée : Balade à Nantes en petit train.

Le midi : pique-nique ou déjeuner au restaurant le « patio'nnément »

En après-midi : Visite du château des Ducs de Bretagne et ses extérieurs

Tarif : 46€ avec restaurant ou 16€ sans restaurant (en apportant votre pique-nique). Transport compris. Inscription dès la parution du Mensuel, à l'Espace retraités ou au 02 40 43 60 97.



Beaucoup de marche



Station debout moyenne

**LES SAMEDIS NANTAIS: « LE JEU DE LA VÉRITÉ » : SAMEDI 7 OCTOBRE 2023**

SYNOPSIS : Trois jeunes trentenaires, amis depuis le lycée, se réunissent comme chaque semaine pour dîner. Tom annonce à Antoine et Eric qu'il a retrouvé Margaux, la bombe du lycée dont ils étaient tous amoureux et qu'elle va arriver d'un instant à l'autre. Son entrée en scène provoque la surprise générale. Pour briser la glace, ils décident de jouer au jeu de la vérité, comme dans leur jeunesse...

Tarif : 35€

Si vous habitez Saint-Herblain, vous pouvez bénéficier d'un transport en minibus à domicile.

**Nouveauté****KARAOKÉ DANS LE CADRE DU MOIS BLEU: MERCREDI 18 OCTOBRE 2023 DE 14H30 À 16H30**

Venez partager un moment convivial et festif lors d'un karaoké.

Au programme : chansons françaises.

Il se déroulera dans la salle de réunion de l'Espace Retraités. Le mercredi 18 octobre 2023.

Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****JEU CULTUREL DANS LE CADRE DU MOIS BLEU: MERCREDI 25 OCTOBRE 2023 DE 10H À 12H**

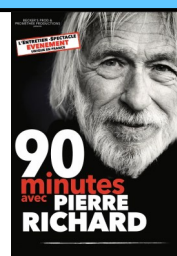
Venez partager un moment convivial autour d'un jeu culturel en équipe, vous devrez répondre à des questions le plus rapidement possible pour obtenir des points. Il se déroulera au carré des services. Le mercredi 25 octobre 2023. Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté**LES SAMEDIS NANTAIS : « 90 MINUTES PIERRE RICHARD » : SAMEDI 18 NOVEMBRE 2023**

SYNOPSIS : Avec plus de 60 ans de carrière, PIERRE RICHARD est l'un des derniers géants du Cinéma Français. « 90 minutes avec » propose une rencontre inédite, une représentation unique durant laquelle le public a la curieuse impression de se retrouver pendant plus d'une heure et demie dans le salon de l'artiste.

Tarif : 35€

Si vous habitez Saint-Herblain, vous pouvez bénéficier d'un transport en minibus à domicile.

**Nouveauté****LES SAMEDIS NANTAIS : « PAPASSS » : SAMEDI 3 FÉVRIER 2024**

SYNOPSIS : Ludmila 41 ans, 5 enfants, a trois papas, dont elle ignorait encore l'existence 4 ans auparavant. S'ils n'ont pas été là pendant son enfance, ils comptent bien rattraper le temps perdu, et prennent leur rôle de père très au sérieux. Alors, quand elle leur annonce qu'elle se marie avec un homme de leur âge qu'elle ne connaît que depuis 2 mois, l'accueil réservé à ce futur « gendre » va être des plus mitigés.

Tarif : 35€

Si vous habitez Saint-Herblain, vous pouvez bénéficier d'un transport en minibus à domicile.



LES CLUBS DE L'ESPACE RETRAITÉS

CLUB BELLE HUMEUR—VIGNEAU—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 : Salle associative du Vigneau, boulevard Salvador Allende.

Reprise du club le 12 septembre.

CLUB DU TILLAY—TILLAY—PRÉSIDENT 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.

Vendredi 29 septembre : Sortie pêche et détente. Départ à 8h30 square du 1er mai, 10h00 arrivée sur les lieux de pêche de Pénestin, 13h00 rassemblement au car pour déjeuner au restaurant. Au menu : assiette de crudités, salade composée, dessert breton, kir breton, vin et café. En après-midi : retour par la Roche Bernard, visite du port et des boutiques. **Tarif : 33€ par personne.** Paiement et inscription salle Camille Desmoulins, rue du Tillay à Saint-Herblain à partir du 21 juin et jusqu'au 21 septembre.

Randonnées du Tillay : **Mercredi 13 septembre** : Nantes circuit Erdre Gesvres Cens. RDV à 11h30 au parking Hippodrome. **Mardi 19 septembre** : Cheix-en-Retz, la roche tremblante. RDV à 14h00 à l'église. **Mercredi 27 septembre** : Nort-Sur-Erdre, le Pas d'Héric. RDV à 14h00 au Pas d'Héric.

Reprise des randonnées d'Automne : le mercredi 13 septembre

CLUB SOURIRE D'AUTOMNE—MJC BOUVARDIERE—PRÉSIDENTE 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.

Chorale à la MJC : Sicard Annick. Danse à la MJC : Lefeuvre Claudine

Reprise du club le 5 septembre.

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

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

Reprise du club le 7 septembre.

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

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.

Vendredi 15 et 29 septembre : concours de pétanque.

Reprise du club le 12 septembre.

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 7€.



LES ATELIERS DE L'ESPACE RETRAITÉS

Atelier Relaxation : Reprise le 11 septembre

lundi de 9h30 à 11h
Cycle de 10 séances
au Carré des Services, salle 2.2
(2ème étage)

Tarif : 22 € les 10 séances.
Atelier géré par une professionnelle.

Atelier Facebook mardi à 9h30

à l'Espace retraités
Tarif : 23 € les 4 séances

L'atelier est en suspend en
attente d'inscriptions suffisantes
Atelier géré par une bénévole.

Atelier Petites Marches mercredi et jeudi en alternance

Programme diffusé dans le Mensuel.

Tarif : 16 € par an
Atelier géré par une bénévole.

Atelier Chorale Les Voix d'Argent : reprise le 21 septembre

jeudi de 10h à 11h30
à La Maison des Arts

Tarif : 103 € par an
Atelier géré par une professionnelle.

Atelier Théâtre : reprise le 14 septembre

jeudi 14h15-16h15
Salle du Vigneau

Tarif : 84 € par an
Atelier géré par une professionnelle.

Atelier Café papotage

Lundi de 14h30 à 16h30 à l'Espace Retraités

Tarif : contribution libre

Atelier Bowling

lundi après-midi
au Bowlcenter d'Atlantis.
Tarif à la partie directement
sur place.
Atelier géré par une bénévole.

Atelier Gym Douce : reprise le 20 septembre

mercredi matin à 10h à la salle
associative du Vigneau. Boule-
vard Salvador Allende

Tarif : 40 € le trimestre
Atelier géré par un bénévole,
ancien kinésithérapeute

Atelier Informatique (niveau intermédiaire):

reprise en septembre
jeudi de 9h30 à 11h30
à l'Espace retraités

Tarif : 55 € le trimestre
Atelier géré par un bénévole.

Atelier Automassage : démarrage le 21 septembre

jeudi 10h à 11h, cycle de 11
séances
Au carré des services salle 2.2
(2ème étage)

Tarif : 22 € par trimestre
Atelier géré par une
professionnelle.

Atelier Photo

Mardi de 14h30 à 16h30 à l'Es-
pace Retraités

Tarif : 69 € par an
L'atelier est en suspend en
attente d'inscriptions suffisantes
Atelier géré par un bénévole.

Atelier Gym Adaptée : Reprise les 19 et 21 septembre

1er cours : les Mardis de 14h30 à 15h30

à la salle Lucie Aubrac, 2 rue Lu-
cie Aubrac

2ème cours: les Mardis de 15h45 à 16h45 à la salle Lucie
Aubrac, 2 rue Lucie Aubrac

3ème cours: les Jeudis de 10h à 11h à la salle associative du Vi-
gneau

Cycle de 10 séances
Tarif : 30 € les 10 séances.

Atelier La Plume en délire (atelier écriture)

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

Tarif : 22 € les 10 séances.
Atelier géré par une bénévole.

Atelier Soins du visage et du corps

Les jeudis 7, 14 et 21 septembre
de 9h30 à 11h30 à l'Espace Re-
traités

Atelier géré par une
professionnelle

Atelier Peinture

vendredi à 14h30 au CSC Grand
B.

Tarif : 55 € par an
L'atelier est en suspend en
attente d'inscriptions suffisantes



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 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.

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