

MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS

OCTOBRE 2023—N°291

EDITO

Maintenant que la rentrée est passée, elle laisse place au mois bleu en ce mois d'octobre ! Vous trouverez diverses activités gratuite et sur inscription organisées par le CCAS, vous pouvez vous inscrire au 02 28 25 27 75 ou au 02 28 25 27 79, unique-ment le matin. Mais aussi un karaoké et un jeu culturel en équipe sont organisés par l'Espace Retraité. Les sorties de la saison hivernale arrivent ! Les Roussipontains sont de retour avec leur spectacle « la retraite dépasse les Borne », il aura lieu au théâtre municipal de Rezé, le samedi 4 novembre à 14h30. Les cabaret de Noël arrivent également à grands pas ! Vous trouverez le cabaret de Noël habituel : à la porte du golfe à Muzillac le mercredi 29 novembre ainsi qu'un cabaret de Noël à l'Auberge de la caverne sculptée, à Dénézé sous doué, le jeudi 7 décembre. Vous pouvez vous y inscrire dès à présent au 02 40 43 60 97. L'Espace Retraités participera aux hivernales avec une représentation de l'atelier Théâtre qui aura lieu le 23 novembre 2023.



NÉCROLOGIE

Nous avons la tristesse de vous annoncer le décès de Madeleine VACHON, surnommée Mady. Faisant partie de la troupe des Tamalous, Mady était impliquée au sein des Retraités de Saint-Herblain depuis de nombreuses années. Nous adressons à sa famille et à ses proches toute notre solidarité et compassion dans ce moment difficile.

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

Les Hivernales

L'Espace Retraités sera présent aux hivernales 2023 avec une représentation de l'atelier Théâtre le 23 novembre 2023. N'hésitez pas à venir nous rendre visite pour découvrir la nouveauté de l'atelier.

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 AUTOUR
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
Coeur.

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

Jeuudi 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 a votre
rythme.

Mardi 17 Octobre
de 14h30 à 16h30
**CAFÉ SÉNIORS
GROUPE DE PAROLE**
sur le lien social et la
prévention de
l'isolement

Jeuudi 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

Jeuudi 26 Octobre
de 14h30 à 17h00
BAL GINGUETTE
Venez partager un
moment en
musique, en danse
en toute convivialité.
Animé par
l'orchestre Barbaro

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 à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

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 à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté**LES ROUSSIPONTAINS : SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023 À 14H30**

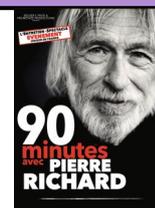
La comédie-revue est humoristique, souvent satirique, elle alterne des tableaux chantés, dansés, et des sketches répartis en 3 actes de 45 minutes. Notre revue se démarque par un 2ème acte consacré à un thème. L'implantation de l'association sur la région nantaise, lui inspire nombres sujets : l'inauguration du Radison Palace, l'ouverture du Carrousel des Machines de l'Île, Nantes capital verte Européenne ou encore Notre-Dame-Des-Landes. **Décors, costumes et paillettes pour le grand bonheur de vos yeux ! La retraite dépasse dépasse les bornes, est le thème de cette année.** Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Tarif : 15€**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****CABARET DE NOËL À LA PORTE DU GOLFE : MERCREDI 29 NOVEMBRE 2023**

Le midi : Déjeuner à la porte du golfe, à la fois chanteuses et danseuses, la troupe « ho my doll » 100% féminine, assure le show !

Au menu : Apéritif maison, Petite salade périgourdine aux brisures de noix, L'incourtournable poisson au beurre blanc d'Emilia et céréales gourmandes, Fondant de bœuf rôti à la crème des bois et ses légumes, Duo de fromage sur salade, Dessert gourmand de la Saint-Nicolas, Vins eaux et café inclus. **Un cadeau offert !** Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Tarif : 62€**Nouveauté****CABARET DE NOËL À L'AUBERGE DE LA CAVERNE SCULPTÉE : JEUDI 7 DÉCEMBRE 2023**

Le midi : déjeuner dansant avec un accordéoniste. **15h30 :** Spectacle Végétalys Show.

Au menu : Cocktail des fêtes, Duo de Foie gras aux figues, Pithiviers de saumon à l'oseille, Trou Angevin, Ballotin de pintadeau farci aux saveurs de Noël, Farandole du potager, Trio du crémier sur son lit de menthe, Douce menthe passionnée sur sa salade aux fruits des bois, Café, Anjou blanc et rouge servis à volonté pendant le repas, Coteaux du Layon avec le dessert. **En cadeau : 1 bouteille de vin, 1 Ballotin de Truffes chocolat, 1 paquet de galettes bretonnes.** Inscription dès la parution du mensuel, à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Tarif : 59€

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.

Mardi 17 octobre 2023 : Assemblée générale

CLUB DU TILLAY—TILLAY—PRÉSIDENT M. KERREVANT : 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.

Randonnées du Tillay : **Mardi 3 octobre 2023 :** Geneston, circuit marronallongé, RDV à la salle de sport à 14h. **Mercredi 11 octobre 2023 :** Lavau, parking du port, RDV au parking du port à 14h. **Mardi 17 octobre 2023 :** Saint-Léger-Les-Vignes, circuit de la Lande, RDV à l'église à 14h. **Mercredi 25 octobre 2023 :** Petit-Mars, circuit des marais, RDV à l'église à 14h. **Mardi 31 octobre 2023 :** Saint-Philbert-de-GrandLieu, circuit des marais, RDV au parc de Boulogne à 14h.

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

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

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.

Mardi 3 octobre : assemblée générale

Vendredi 13 et 27 octobre : concours de pétanque.

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 :

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.

TRIMESTRE COMPLET

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 :

jeudi de 10h à 11h30

à La Maison des Arts

Tarif : 103 € par an

Atelier géré par une professionnelle.

Atelier Théâtre :

jeudi 14h15-16h15

Salle du Vigneau

Tarif : 84 € par an

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 :

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):

jeudi de 9h30 à 11h30

à l'Espace retraités

Tarif : 55 € le trimestre

Atelier géré par un bénévole.

Atelier Automassage :

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'Espace Retraités

Tarif : 69 € par an

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

Atelier géré par un bénévole.

Atelier Gym Adaptée :

**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 géré par une profession-
nelle.

TRIMESTRE COMPLET

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 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.