

Bonne
RENTRÉE !

REPRISE
des ateliers

Espace retraités

Le trim

N° 118

Octobre > Novembre > Déc.

À LA
UNE

L'automne, la reprise et le mois bleu

2023

ÉDITO

Depuis un mois maintenant, l'Espace Retraités a repris vie après la période estivale. Pour cette rentrée nous vous avons concocté de nouvelles activités qui nous l'espérons, vous plairont. Vous retrouverez nos habituels ateliers ainsi que quelques nouveautés telles que le café papotage pour passer un moment convivial et l'automassage afin de vous relaxer et revitaliser ! Cet automne amène avec lui le mois Bleu, ce mois qui vous est dédié, encadré par la Ville de Saint-Herblain, le CCAS vous propose un programme chargé, n'hésitez pas à vous inscrire. L'Espace Retraités vous prépare aussi quelques surprises avec un Karaoké et un Jeu Culturel.

Qui dit rentrée dit renouveau ! Le Bureau de l'Espace Retraités se renouvelle avec de nouveaux membres (voir page 6). Mais ne vous inquiétez pas cela ne change en rien la dynamique de l'association puisque comme chaque année nous vous proposons la revue des Roussipontains à Rezé le samedi 4 novembre ainsi que le Cabaret de Noël à la Porte du Golf à Muzillac pour le 29 novembre prochain.

Venez profiter de ce dernier trimestre 2023 pour venir découvrir nos ateliers, ou encore mieux, si vous souhaitez vous investir en faisant du bénévolat vous pouvez nous appeler, nous sommes à la recherche de chauffeurs pour nos sorties théâtres du samedi soir. Vous avez des idées de sorties ? de conférences ? d'ateliers ? Venez nous voir afin de participer à nos commissions animations !

*A bientôt
Le bureau*

- ▶ Le mois Bleu en octobre
Voir programme dans les événements à venir
- ▶ Revue Les Roussipontains à Rezé
Samedi 4 novembre
- ▶ Sortie Cabaret de Noël à la Porte du Golf à Muzillac
Mercredi 29 novembre
- ▶ Fermeture des locaux de l'association
du 23 décembre au 1er janvier inclus



Vous y étiez

1 Le 14 juin un peu moins de 100 adhérents ont pu participer à la Fête de la langoustine où l'orchestre « Accord en folie » et ses danseuses nous ont transportés au cœur de « La croisière s'amuse ».



2 Après leur semaine de marche à Trégunc, du 22 au 27 mai, la trentaine de marcheurs du Tillay a été accueilli le 16 juin au bureaux de l'Espace Retraités.



3 Le 5 juillet plus de 90 adhérents ont pu profiter d'un déjeuner croisière sur le golfe du Morbihan ainsi qu'une balade sur l'île d'Arz pour une journée ensoleillée.



4 Le 6 juillet lors des Retrouvailles de l'été, Michel Kerva nous a proposé un après-midi musical et comique au parc du clos fleuris. Vous étiez plus de 25 spectateurs.



5 Toujours dans le cadre des Retrouvailles de l'été, le 12 juillet, plus de 60 personnes se sont retrouvées aux jardins partagés du Tillay pour écouter Marie Anima qui nous a chantés de belles chansons françaises et italiennes.



6



Le 8 juillet, pour la dernière de la saison 2022-2023, le club Rencontre et Loisirs a fêté les anniversaires de ses adhérents nés en été.

7

Encadrés par des bénévoles, environ 50 adhérents ont pu profiter le 18 juillet d'une visite de Océarium du Croisic ainsi qu'une balade en petit train dans la ville.

8



En partenariat avec Espace et Vie, nous avons pu vous proposer une Retrouvaille de l'été le 20 juillet dans le quartier nord. Corinne Herlin et son accordéon ont fait dansé le public composé de plus de 70 spectateurs.

9



Pour la dernière Retrouvaille de l'été du 25 juillet, Martine Ollivier et Bertrand Bugel nous ont offert un magnifique après-midi musical au parc de la Bourgonnière où là encore, plus de 60 personnes étaient présentes.

10



Pour clôturer l'été, le 30 août une soixantaine d'adhérents ont découvert le déjeuner croisière sur le lac de Guerlédan mais aussi une visite des Forges des Salles à Perret.

Événements

passés

La Fête de Preux 2023 s'est déroulée le 10 juin. Grâce aux bénévoles de l'Espace Retraités présents ce jour-là, une trentaine d'enfants ont pu découvrir les perles à repasser et ainsi repartir avec un petit souvenir de cette journée. De plus l'atelier d'écriture était lui aussi présent afin de faire la promotion de l'activité en exposant leurs outils et leurs œuvres. N'hésitez pas à venir découvrir l'atelier d'écriture qui se déroule les jeudis après-midis dans nos locaux 11 place de Preux, ou pour plus de renseignements appelez nous au 02 40 43 60 97.



L'Assemblée Générale de l'Espace Retraités s'est déroulée à la Salle Associative du Vigneau le 19 juin en présence de Monsieur Talledec, adjoint aux solidarités et aux affaires sociales, de nombreux administrateurs ainsi qu'une centaine d'adhérents. La commissaire aux comptes, Madame Françoise Drogou, a validé l'exercice clos au 31 décembre 2022.



Le 1^{er} septembre dernier, la Ville de Saint-Herblain a organisé un Forum des associations, qui n'avait pas eu lieu depuis 2019. L'Espace Retraités a participé à ce forum. L'occasion de prospecter pour de nouveaux adhérents et peut-être de nouveaux bénévoles. Ce forum était l'occasion pour vous de découvrir plus de 80 associations Herblinoises présentes ce jour-là.

Événements à venir

Le Mois Bleu

Gratuit sur inscription au 02 28 25 27 75 ou 02 28 25 27 79

Mardi 3 octobre 13 h 15 à 18 h
Balade autour du lac de Savenay

Mercredi 4 oct. 10 h 30 à 11 h 30
Siel ma mémoire
Vous vous interrogez sur vos capacités de mémorisation et de l'influence de celles-ci ? Atelier animé par l'association SIEL.

Vendredi 6 oct. 15 h à 17 h 30
Ciné débat les petits ruisseaux
Film Français réalisé par Pascal Rabaté, adapté de sa bande dessinée.
Durée du film : 1h30

Lundi 9 oct. de 15 h 30 à 16 h 30
Activité physique adaptée : aide à bien vieillir
Séance de gym adapté à votre rythme.

Mardi 10 octobre 14 h 30 à 15 h 45
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.

Mercredi 11 octobre 14 h à 17 h
Les Olympiades
Venez participer à des épreuves ludiques, en équipe inter-générationnelle en partenariat avec le lycée Sacré Coeur

Jeudi 12 octobre de 14 h à 16 h
Venez découvrir de nouveaux jeux à règles dans une ambiance conviviale et détendue.

Vendredi 13 octobre 10 h 30 à 12 h
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 réflexion globale.

Mardi 17 octobre 14 h 30 à 16 h 30
Café Seniors groupe de parole
Sur le lien social et la prévention de l'isolement.

Jeudi 19 octobre 14 h 30 à 17 h
Conduite séniors
Autour d'un jeu, testez vos connaissances de conduite. Animé par l'association de prévention routière.

Mardi 24 octobre 14 h 30 à 17 h
Zéro déchets
Conférence pour évoluer vos habitudes.
Animé par l'association les effets papillons.

Mardi 24 octobre 14 h à 15 h
Atelier création de cosmétologie

Mardi 24 octobre 15 h 30 à 16 h 30
Atelier création de produits ménagers

Jeudi 26 octobre 14 h 30 à 17 h
Bal guinguette
Venez partager un moment en musique, en danse en toute convivialité.
Animé par l'orchestre Barbaro.

Programmation des Samedis Nantais de la saison 2023 – 2024

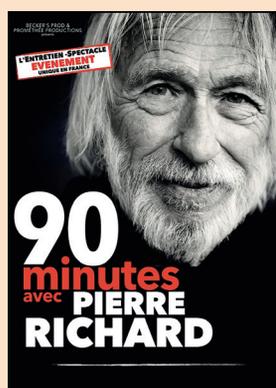


Samedi 7 Octobre

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...

Pièce de Philippe LELLOUCHE. Mise en scène David BRECOURT.

Avec Sam LELLOUCHE, Salomé BRECOURT, Clément MOREAU, Julien CRAMPON.



Samedi 18 Novembre

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.

En live : sur scène, Pierre Richard retracera ses 60 ans de carrière à travers ses souvenirs, ses confessions, ses anecdotes ... de Gérard Depardieu, Louis De Funès, Jean Carmet, Yves Robert ou encore Mireille Darc et Eddy Mitchell. **Sans tabou** : les spectateurs pourront s'adresser directement à l'acteur pour lui poser les questions de leur choix.

Musique et chansons : accompagné d'un orchestre de 7 musiciens, Pierre Richard et David Becker animeront la soirée avec des chansons et des musiques en live ! Un privilège que de pouvoir vivre cette soirée inédite, ce rendez-vous unique avec Pierre Richard.

A G E N D A

Octobre

- Mar 03** Assemblée Générale du Club Moulin du Bois
- Sam 07** Pièce de théâtre de boulevard Les Samedis Nantais : « Le Jeu de la Vérité »
- Mar 17** Assemblée Générale du Club Belle Humeur
- Mer 18** Après-midi Karaoké de l'Espace Retraités dans nos locaux : 11 place de Preux
- Ven 20** 40 ans du club du Tillay
- Mer 25** Jeu Culturel au Carré des Services

Novembre

- Sam 04** Revue Les Roussipontains à Rezé
- Sam 19** Pièce de théâtre de boulevard Les Samedis Nantais : « 90 minutes avec Pierre RICHARD »
- Mar 21** Repas dansant des 80/90 ans du club Belle Humeur
- Mar 21** Sortie Cabaret de Noël à la Porte du Golf à Muzillac

Décembre

Fermeture des locaux de l'Espace Retraités du 23 décembre au 1^{er} janvier inclus

NOUVEAU BUREAU

Lors du Conseil d'Administration du 12 Septembre, un nouveau Bureau de l'OHRPA a été élu.

Jacqueline GOUGEON : présidente

Guy MONNIER : Trésorier
Président du club Moulin du bois

Nos ateliers

2023/2024

ATELIER THÉÂTRE

Les jeudis de 14H15 à 16H15 au Vigneau

ON RECRUTE !

Inscription auprès de l'Espace retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

84 € à l'année

ATELIER AUTOMASSAGE

Le jeudi matin de 10h à 11h, salle 2.2 au carré des services

Les bienfaits de l'automassage :

- La reconexion à son corps.
- Apprendre à se détendre et apaiser, soulager ses maux physiques et psychologiques.
- Rétablir le fonctionnement des différents organes.
- Travailler sa mémoire, sa dextérité au travers de mouvements.
- Acquérir des outils d'automassage, pour les pratiquer ensuite en toute autonomie.

Inscription à l'Espace Retraités, 5 & 7 place de Preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

22 € le trimestre

ATELIER PETITES MARCHES

Les mercredis et jeudis en alternance, en après-midi en fonction du planning. Départ à 14h30

Marches de 5 à 7 km, pour prendre l'air, découvrir de nouveaux lieux, rencontrer de nouvelles personnes, prendre soin de soi...

Inscriptions auprès de l'ESPACE RETRAITÉS 5 & 7 PLACES DE PREUX 44800 SAINT-HERBLAIN 02.40.43.60.97

16 € à l'année

Atelier "café papotage"

LES LUNDIS APRÈS-MIDI DE 14H30 À 16H30 | SALLE DE RÉUNION DE L'ESPACE RETRAITÉS

Venez partager un bon moment de discussion entre adhérents autour d'une boisson et de petits gâteaux

Inscription à l'Espace Retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

Gratuit (contribution libre)

TOUS LES LUNDIS APRÈS MIDI DE 14H À 17H

Atelier bowling

au Bowlcenter, chemin de la Rousselière à SAINT HERBLAIN

Renseignement à l'Espace retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

Prix à la partie

ATELIER CHORALE "LES VOIX D'ARGENT"

OUVERT A TOUS

Vous êtes retraité ? Et vous aimez chanter ?

AU PROGRAMME RÉPERTOIRE CLASSIQUE, CHANTS DU MONDE ET CHANSON FRANÇAISE

Venez nous rejoindre le jeudi matin de 10h à 11h50 à la Maison des Arts

Inscription auprès de l'Espace Retraités 5 Place de Preux, 44800 SAINT-HERBLAIN 02.40.43.60.97

104€ à l'année

Travail avec différents matériels : balles en mousses, ballons, bâtons, exercice au sol en fin de séance pour relaxation

ATELIER GYM ADAPTÉE

1er cours : les mardis après-midi de 14h30 à 15h30, salle Lucie Aubrac

2ème cours : les mardis après-midi de 15h45 à 16h45, salle Lucie Aubrac

3ème cours : les jeudis matin de 10h à 11h, salle associative du Vigneau

Inscription à l'Espace Retraités 5 & 7 place de Preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

30€ le trimestre

ATELIER GYM DOUCE

Prendre connaissance de son corps, adapter ses mouvements et postures pour se soulager.

Dispensé par un masseur kinésithérapeute

Les mercredis matin à 10h par trimestre

Au centre socio-culturel du Soleil Levant, salle corail, 44 rue de la blanche à Saint Herblain

Inscription auprès de l'Espace retraités 5 Place de Preux, 44800 SAINT-HERBLAIN 02.40.43.60.97

40€ le trimestre

ATELIER PEINTURE

au centre socio culturel du grand B, 11 rue de dijon à Saint Herblain

LES VENDREDIS APRÈS-MIDI À 14H30

Renseignement à l'Espace retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

52€ à l'année

LES JEUDIS MATIN DE 9H30 À 11H

ATELIER INFORMATIQUE

Places Limitées

Salle Multimédia de l'Espace Retraités SAINT HERBLAIN

Initiation et mise à niveau des nouvelles technologies de communication, adaptée en fonction des besoins :

- internet
- courrier électronique
- utiliser un logiciel ...

Renseignement à l'Espace retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint-Herblain 02.40.43.60.97

52€ à l'année

LUNDI MATIN DE 9H30 À 11H

SALLE 2.2 DU CARRÉ DES SERVICES 15 RUE D'ARRAS (ARRÊT DE TRAM ROMANET OU TERTRE)

ATELIER RELAXATION

Session de 10 séances avec une professionnelle socio-esthéticienne de l'Association Aide Familiale Populaire

Inscriptions auprès de l'Espace Retraités 5 place de Preux, 44800 Saint Herblain 02.40.43.60.97

22€ le trimestre

ATELIER ÉCRITURE LA PLUME EN DÉLIRE

Vous qui aimez écrire

Vous qui vous plaisez à "délirer"

Vous qui rédigez seul(e)

Vous qui aimez partager vos écrits.

Vous qui en auriez beaucoup à écrire

Vous qui écrivez pour vous,

Vous qui écrivez pour rire,

Vous qui écrivez pour évaluer.

VENEZ LE PARTAGER !

Renseignements à l'Espace Retraités 5 place de Preux, 44800 Saint Herblain 02.40.43.60.97

22€ le trimestre

Retour d'un adhérent sur la sortie Guerlédan, le 30 août 2023

Guerre de Troyes, Non ! Guerlédan, Oh Oui !

C'est tellement plus pacifique, c'est immense et très beau. Il a fallu près de 8 ans de grands travaux pour construire le barrage, il alimente le canal de Nantes à Brest.

Ce mercredi 30 août, nous y sommes à 11h25. La superficie du lac est de 3.880 km², nous dit-on. C'est un lac tout en longueur, sur les côtes d'Armor et du Morbihan. Nous avons vogué sur la première partie, la seconde après l'écluse est trop envasée. Nous y avons admiré quelques très belles maisons, que dis-je, des chalets accrochés aux coteaux bordant le lac et entourés d'une abondante végétation.

Le chemin fut long depuis Saint-Herblain, 2h30 voir 40 pour certaines (Joëlle et Ginette vous le diront...).

Un super repas nous fut servi à bord : Terrine de la mer, Mignon de porc au cidre et sa garniture, Trio de fromage, Dessert glacé, Vin blanc et rouge, Café, EX.CEL.LENT ! Et comme on dit : ça vaut le détour, croyez-moi.

Retour au port, il est 14h40. Le car nous emporte gentiment, confortablement au village sidérurgique, situé à 5 km du lac, ce sont « les Forges des Salles », elles abritent une des plus anciennes

forges à bois de Bretagne, Vestige exceptionnelle d'une activité prospère en 1877. Mais le village a continué de vivre et le voici aujourd'hui restauré. Le logis du maître des Forges, la chapelle, l'école, les ateliers des forgerons et des charpentiers, les halles et le bâtiment du Haut-Fourneau racontent l'histoire unique d'une vie en communauté, il y a plus de 200 ans.

Minerai de fer, bois et eau en abondance. Ces ressources issues de la Forêt approvisionnaient les Forges. Plus de 300 ouvriers, charbonniers, mineurs, forgerons produisaient, plaques de cheminée, socs de charrue, boulets de canons, clous etc...

Au cœur de la Forêt de QUÉNÉCAN, se niche cet ancien village.

La visite fut légèrement écourtée, afin de respecter l'amplitude horaire de notre sympathique chauffeur qui devait déposer son autocar à Cholet.

Ce fut une excellente journée, merci à Joëlle et Ginette qui nous ont guidé et encadré avec sourire et gentillesse, il faut préciser que la troupe était plutôt disciplinée !...

BOA- 3/09/2023



Espace retraités n° 118 - Octobre / Novembre / Décembre 2023

Retrouvez nos reportages, les diaporamas de vos photos et plus d'informations sur la Page Facebook de l'Espace retraités : en tapant «OHRPA Espace retraités» dans la barre de recherche Facebook

5 place de Preux 44800 Saint-Herblain Tél. 02 40 43 60 97

• Adresse internet : contact@ohrpa.fr • Directeur de la publication : Régis Mercier

• Site internet : ohrpa.fr

• Photos et réalisation : Espace retraités en collaboration avec le service communication de la Ville de Saint-Herblain

• Maquette : Clémence David • Tous droits d'adaptation et de reproduction strictement réservés

• Rédaction : Joëlle Cousin, Amandine Olivier, Estelle Biteau • Impression : VAL PÔLE GRAPHIQUE • Dépôt légal : ISSN 1968-6668