

Espace retraités

Le trim

Avril > Mai > Juin

À LA UNE / Enfin le printemps

2025

ÉDITO

Nous voici au printemps, les jours rallongent et les arbres fleurissent. Nous espérons que ce début d'année vous aura satisfait en activités. En janvier, vous avez pu profiter des après-midis cabarets organisés par le CCAS de Saint-Herblain. En février nous vous avons proposé la Saint-Valentin «Follement Crazy» à Dénezé-sous-Doué, la classique Revue Bonne Garde ainsi qu'un bal sur le thème de mardi gras avec des crêpes. Cette année, nous avons décidé de vous proposer un mois dédié à la femme, avec 2 spectacles. Tout d'abord, le 5 mars avec la compagnie La Lune Rousse et la participation de nos ateliers écriture et chorale. Ce spectacle était une retranscription audio de plusieurs témoignages de nos adhérents. Ensuite, il y a eu un spectacle de Norman Barreau-Gély, le 25 mars. Vous avez également participé à l'atelier sur l'évolution des droits des femmes avec le CIDFF. Mais ce n'est pas tout, quelques-unes de nos adhérentes ont eu l'occasion de se faire tirer le portrait par notre bénévole photographe, Joël Tobie.

La suite de l'année s'annonce riche en activités pour plaire au plus grand nombre.

Nous mettons en place des activités de proximité en plus petits groupes, tel que le 2 avril avec l'exposition «Chevaliers» au musée du château des Ducs de Bretagne ou encore la visite du Salon du fil de Nantes. Mais ne vous inquiétez pas, nous avons aussi prévu quelques sorties à la journée avec une visite d'Angers le 29 avril, une visite du Puy du Fou le 15 mai ou encore une visite de la Gacilly le 26 juin. Vous pourrez, comme toujours, également profiter de la Fête de la Langoustine le 4 juin avec, cette année, le grand Orchestre Citadelle avec Romain Pruvost, champion du monde d'accordéon.

Pour ce qui est des réunions, vous pourrez participer au Collège des Adhérents Directs le mardi 1^{er} avril à 10h30 au Carré des Services et participer à l'Assemblée Générale le mardi 3 juin à 9h30 à la salle Associative du Vigneau.

Espérant vous voir nombreux ce trimestre prochain, nous vous souhaitons un heureux printemps rempli de joie et de bonne humeur.

Le Bureau

• Collège des Adhérents Directs
au Carré des Services
Le mardi 1^{er} avril à 10h30

• Fête de Preux
Le samedi 14 juin

• Assemblée Générale à la salle Associative du Vigneau
Le mardi 3 juin à 9h30



Vous y étiez

1 Le 4 décembre,

Environ 100 adhérents ont pu profiter du Cabaret de Noël à la Porte du Golfe à Muzillac et découvrir les illuminations de Rochefort-en-Terre.



2 Le 10 décembre,

Une dizaine d'adhérents ont participé à un atelier «stop motion» afin de réaliser une carte de Noël numérique.



3 Le 12 décembre,

Le Bal de Noël a rencontré un succès fou puisque plus de 80 personnes sont venues danser au rythme de «Duo Norev».



4 Le 12 décembre,

Le Repas de Noël du Bourg a eu lieu en ce début du mois de décembre. Les adhérents du club ont profité d'une joyeuse après-midi.



5 Le 14 décembre,

Le club du Tillay a célébré Noël le samedi 14 décembre dans une ambiance festive à la salle Associative du Vigneau.



6 Le 17 décembre,

Une cinquantaine d'adhérents ont pu profiter du Cabaret au Poucton.



7 Le 17 décembre,

C'est dans une ambiance chaleureuse que s'est déroulé le repas de Noël au club Belle Humeur.



9



9

8 Le 20 décembre,

Le club du Moulin du Bois a organisé un concours avec jet du bouchon suivi d'un repas.

9 Les 9, 14, 31 janvier et le 8 février,

Tous les clubs ont célébré les rois avec les traditionnelles galettes. Le 9 janvier pour le club Rencontres et Loisirs, le 14 janvier pour Belle Humeur, le 31 janvier pour le club du Moulin du Bois et enfin le 8 février pour le Tilly.



9



9



10



11

10 Le 22 janvier,

L'association a organisé un karaoké avec une vingtaine de chanteurs et chanteuses amateurs.

11 Le 30 janvier,

Le club Rencontres et Loisirs a fêté les anniversaires de novembre, décembre et janvier.



12



12

12 Les 11 et 18 février,

Dans le cadre du festival des jeux, l'association a proposé des après-midis ludiques intergénérationnels.



13



13

13 Le 13 février,

Environ 70 adhérents ont pu célébrer la Saint Valentin «Follement Crazy» de la Caverne sculptée.



14



14

14 Le 27 février,

Enfin, plus de 60 personnes ont pu profiter d'un bal animé par Dame de Caro.

Événements *passés*

Le dimanche 2 février, la chorale de l'Espace Retraités «Les Voix d'Argent» vous ont convié à leur concert caritatif «Saint-Herblain en chœurs», 4 chorales se sont jointes à eux. Les dons récoltés seront remis à l'association «Au clair de la Rue» lors de l'Assemblée Générale de l'OHRPA. Merci aux choristes.



Spectacles

Le 15 février, vous étiez environ 100 personnes à découvrir le spectacle de la Revue Bonne Garde.



Du 27 au 30 janvier se sont déroulés les après-midis cabarets organisés par la ville de Saint-Herblain. Plus de 1200 retraités herblinois ont pu profiter d'un spectacle de «L'épopée pop», un voyage vibrant dans le temps des années 60 à 80 ainsi qu'un instant d'humour avec Yann Jamet.



Vous étiez une cinquantaine à profiter de la nouvelle Revue de la cloche le 28 décembre dernier à Nantes.

Certains d'entre vous ont pu découvrir le 6 février dernier l'exposition sur les paquebots de 1913 à 1942 au Musée des Arts de Nantes.



Depuis le succès du 20 novembre dernier pour aller voir Destroy of Destruction avec «Rendre à César» à Onyx, les 3 dates suivantes (les 20 décembre, 20 janvier et 20 février) ont affiché complet. Nous sommes ravis de savoir que ces nouvelles propositions séduisent un grand nombre d'entre vous.



ONYX
THÉÂTRE

Événements à venir

Les Samedis Nantais



Samedi 26 avril - «Le casse de l'année»

Caterina Khéroul est une cambrioleuse de renom, assidûment recherchée par les polices du monde entier. Son nouveau « gros coup » a, comme à son habitude, été minutieusement préparé, réglé dans les moindres détails... Cette fois elle vient récupérer un bijou historique et inestimable dans la maison d'un joueur star du PSG, pendant qu'il est en plein match. Seul imprévu, au même moment, Sam, un cambrioleur débutant de petite envergure, vraiment pas doué, a également décidé de s'attaquer à la maison ! Il y a donc une voleuse ou un voleur de trop dans la villa de Marne-la-Coquette.

Les sorties en après-midi



Les sorties à la journée



Angers
le 29 avril



Puy du Fou
le 15 mai



Fête de la Langoustine
le 4 juin

Assemblée Générale

Le mardi 3 juin à 9h30 - Salle Associative du Vigneau, bd Salvador Allende à Saint-Herblain

L'ensemble de nos adhérents est appelé à venir participer à ce moment essentiel de la vie associative. Que vous soyez adhérents directs, d'un club ou membres de droits, venez nombreux, votre présence est importante. Monsieur Le Maire nous fait régulièrement l'honneur de sa présence. Dans notre association, l'Assemblée Générale n'élit pas ses représentants, elle en prend acte, ses membres sont élus par d'autres instances.

Ordre du jour :

- 1/Rapport moral (de la présidente de l'association.)
- 2/ Intervention des membres de Droits (Maire et/ou adjoint)
- 3/Rapport d'activités et approbation
- 4/ Rapport Financier (approbation des comptes)
- 5/ Rapport du commissaire aux comptes
- 6/Remise du chèque (collecte en faveur de l'association «Au clair de la Rue» le 2 février dernier lors du concert caritatif)
- 7/ Présentation de la composition du CA

Agenda

AVRIL

Mar 1^{er} Collège des Adhérents Directs au Carré des Services

Mer 2 Musée d'Histoire du Château : exposition «Chevaliers»

Ven 4 Concours de pétanque au club du Moulin du Bois

Jeu 10 Repas de Pâques au club Rencontres et Loisirs

Jeu 17 Salon «Pour l'amour du Fil» à Nantes

Ven 18 Concours de pétanque au club du Moulin du Bois

Jeu 24 Anniversaires au club Rencontres et Loisirs

Ven 25 Sortie à Dinan organisée par le club du Tillay

Sam 26 Samedi Nantais : «Le casse de l'année»

Lun 28 Exposition «C'est le Pompon» à la Maison des Arts

Mar 29 Angers Ville d'Art et d'Histoire

MAI

Ven 9 Concours de pétanque au club du Moulin du Bois

Mar 13 Concours de pétanque au club Rencontres et Loisirs, avec la SAEL

Jeu 15 Sortie «Puy du Fou»

Mar 20 Repas dansant au club Belle Humeur

Jeu 22 Bal de printemps

Jeu 22 Loto au club Rencontres et Loisirs

Ven 23 Repas de fin d'année du club du Moulin du Bois avec concours de pétanque

JUIN

Mar 3 Assemblée Générale

Mar 3 Théâtre Beaulieu

Mer 4 Fête de la Langoustine

Ven 6 Concours de pétanque au club du Moulin du Bois

Sam 14 Fête de Preux

Mer 18 Karaoké

Jeu 19 Concours de belote au club Rencontres et Loisirs

Jeu 26 Journée à la Gacilly

Dans le cadre du spectacle de la Lune Rousse, l'atelier d'écriture «La Plume en Délire» nous a proposé plusieurs textes. En voici un :

«Avoir 80 ans c'est pas si mal !

Viellir est la seule façon de ne pas mourir. Bien sûr, on ne se sent pas forcément en grande forme : les douleurs, le manque d'équilibre, la découverte d'un visage ridé au réveil...

Mais on s'adapte à ce qu'on a, pas le choix. En tout cas, on est vivante et cela n'a pas de prix.

A 80 ans on peut dire ce qu'on pense. Peu importe si ça choque, on s'en fiche. Peut-être cela provoquera quelques sourires, mais, on s'en fiche, on en a vu d'autres.

Avoir 80 ans c'est pas si mal !

La télé nous sert des chanteurs et des chansons que nous n'entendons même pas tant la musique couvre les paroles. Mais nous, nous avons encore en tête les textes de chanteurs favoris. Même si c'est ringard, on s'en fiche. Brel, Brassens, Anne, Sylvestre, Barbara, continuent de nous enchanter. On en a même vu certains sur scène... Ah, ah, ne soyez pas jaloux.

Avoir 80 ans c'est pas si mal !

Le grand luxe : nous avons le temps. Pendant des années, nous avons couru. Entre le travail, les enfants, combien de fois nous sommes nous senties au bout du rouleau, n'en pouvant plus. Et nous voilà désormais totalement libres de notre temps. Je n'ai pas envie de faire ceci ou cela. Qu'à cela ne tienne, cela peut attendre. Et la terre va continuer de tourner. Là est ma liberté.

Avoir 80 ans c'est pas si mal !

Oui, 1968, on y était. On a défilé en brandissant des pancartes. On y croyait aux lendemains qui chantent. Bien sûr, on a perdu quelques illusions en chemin, mais on est entré dans l'histoire.

Avoir 80 ans c'est pas si mal !

Internet, WhatsApp, je peux avoir un contact avec mes amis, mes enfants, mes petits-enfants, échanger quelques mots chaleureux. Les écouter évoluer, chacun dans son domaine est une grande joie et réchauffe le cœur. J'appartiens aux racines de cet arbre magnifique.

Avoir 80 ans c'est pas si mal !

Mais prenons garde ! Bougeons, gardons bon pied bon œil. Partons allègrement vers les 90 ou plus.»

Maryse Diallo

Portraits de femmes

Dans le cadre du mois de la femme, nous avons décidé de mettre à l'honneur les femmes retraitées de notre association. Vous trouverez ci-dessous les portraits des participantes qui se sont prêtées au jeu. Merci à elles.



Photos réalisées par notre bénévole, Joël Tobie et exposées lors du spectacle «Femmes des Années Folles», le 25 mars dernier.

Portrait

Rencontre avec Josette Bignon, secrétaire

ER : Pouvez-vous vous présenter à nos adhérents ?

JB : Je m'appelle Josette Bignon, j'ai 88 ans, j'ai 2 enfants et 4 petits-enfants. J'habite Saint-Herblain depuis 1977, depuis 48 ans au Moulin de la Pâtisserie.

ER : Quel est votre parcours professionnel ?

JB : J'étais institutrice, directrice d'école maternelle, aux Ardillettes et à la Chabossière. Je suis adhérente à l'Espace Retraités depuis les années 1990. Je fais partie du conseil d'administration depuis plus de 6 ans et j'ai déjà été Secrétaire Adjointe. J'ai fait beaucoup de bénévolat, chaque fois qu'il y a eu besoin d'aide à l'Espace Retraités, j'ai aidé. De plus, je suis aussi bénévole à Pays de Loire Gaza Jérusalem.



Découverte

L'automassage, une technique à découvrir ...

Ça vous dirait d'apprendre à soulager vos propres tensions que vous rencontrez au quotidien : douleurs musculaires, articulaires, maux de ventre, de tête et migraines, sciatique, acouphènes, fatigue des yeux, stress, sommeil ... ? C'est ce que je vous propose avec les ateliers d'automassage. Mais qu'est-ce que l'automassage ?

L'automassage est une technique simple et efficace pour tous ! Elle va vous permettre de soulager rapidement vos différents maux, grâce à vos propres mains, une sélection de gestes et d'exercices pratiques, sources de nombreux bienfaits.

Grâce à l'automassage, vous allez apprendre à vous détendre, prendre un temps pour vous. Apaisez la plupart de vos tensions que vous rencontrez, en toute autonomie.

Mais comment se déroulent les ateliers ? Pendant 1 heure, dans la bonne humeur (surtout) et le partage, nous abordons une nouvelle thématique. Les ateliers se déroulent assis ou debout selon les thèmes. En fin de cours, un moment de détente et surprise...

Et distribution d'une fiche reprenant les principaux gestes vus ensemble lors de l'atelier.

Quelques thématiques proposées :

- détendre, assouplir, dissiper les tensions musculaires du corps : cou, trapèzes, bras, dos, genoux...
- nos mains, notre outil de travail : assouplir, prendre soin de ses mains : canal carpien, arthrose, rhumatisme sont des thèmes abordés.
- retrouver de l'équilibre dans son ventre « l'usine de la vie » : zone de transit et du stress
- gérer son stress et faciliter le sommeil

Et bien d'autres thèmes encore... Alors prêts à me rejoindre ?



Stéphanie Hivert, praticienne bien-être

Espace Retraités n° 124 - Avril / Mai / Juin 2025

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 • Directrice de la publication : Jacqueline GOUGEON
- Site internet : ohrpa.fr
- Photos et réalisation : Espace retraités en collaboration avec le service information et communication de la Ville de Saint-Herblain
- Maquette : Inès Colas-Sécher • Tous droits d'adaptation et de reproduction strictement réservés
- Rédaction : Estelle BITEAU, Laurence HALGAND et Jacqueline GOUGEON • Impression : VAL PÔLE GRAPHIQUE • Dépôt légal : ISSN 1968-6668