

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS  
SEPTEMBRE 2025—N°312**

**EDITO**

Si pour certains et certaines de nos adhérents (es), « vacances » a rythmé avec solitude, sentiment d'abandon et peur voici venu pour tous le **temps des retrouvailles au quotidien** à l'OHRPA.

Quel bonheur de se retrouver pour des moments festifs, chaleureux et amicaux. Pour votre plaisir et votre bien être, notre équipe a concocté pour vous, tout un florilège d'activités nouvelles, pour que l'année 2025 - 2026 soit vivante, active et riche en émotions.

Dès la rentrée, nous commençons à mettre en place le taux à l'effort pour calculer au plus juste votre participation financière. Dans un premier temps, ce taux s'appliquera aux ateliers. Vous trouverez ci-joint une notice explicative nécessaire à votre inscription.

La Présidente,

**Appel aux dons de tissus et matériel de couture pour notre nouvel atelier Créatif!**

**Information Ville de Saint-Herblain :**

les Après-midi Champêtres organisés par la Ville de Saint-Herblain, avec animations musicales et goûters, auront lieu dans les différents quartiers de la Ville, les mardi 16 et mercredi 17 septembre 2025.

Jardins recherchent jardiniers amateurs. Amoureux du jardinage, voici un nouveau dispositif : le Prêt de jardin. Comment ça marche ? La Ville met en relation des personnes âgées propriétaires d'un jardin et des jardiniers amateurs. Ainsi les personnes intéressées pourront y faire pousser leurs fruits et légumes. Pour plus de renseignements contactez le service séniors : Geneviève HAMEON 02 28 25 27 85.

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](mailto:contact@ohrpa.fr)  
Association loi 1901  
Rejoignez-nous sur notre page Facebook  
Et sur notre site Internet : [ohrpa.fr](http://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 :  
**20 € par personne**

**LISTE D'ATTENTE**

**MARDI 23 SEPTEMBRE : MUSÉE DE L'IMPRIMERIE À NANTES**

**14h30 :** Visite en médiation du Musée de l'imprimerie à Nantes. À l'heure du multimédia, découvrez le conservatoire des matériels, des gestes et des métiers du Livre, l'un des lieux de visite incontournables de Nantes.



**Tarif unique 5€.** Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**JEUDI 25 SEPTEMBRE – BAL DE RENTRÉE ET INITIATION DANSE / TOMBOLA**

L'Espace Retraités organise un bal de rentrée pour se retrouver après la période estivale et les vacances. Venez passer un bon moment en chansons et en danses avec **Jean-Pierre BAUER**. Durant cet après-midi festif, nous vous proposons un goûter convivial avec une tombola. **Tarif : 5€ pour les Herblinois et 6.5€ pour les non-herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. **Nous recherchons des bénévoles pour l'installation de la salle et distribution du goûter.**



**CYCLE DE 6 SÉANCES — BIENVENUE À LA RETRAITE - DEBUT LE LUNDI 29 SEPTEMBRE**

« Bienvenue à la retraite » : Ce parcours de prévention pour jeunes et futurs retraités est animé par des coachs en développement personnel, psychologues et sophrologues qui vous donneront les clés pour vivre une retraite active et sereine. 1ère séance le lundi 29 Septembre de 15h à 17h à L'Espace Retraités pour apprendre à se connaître et à se découvrir. **Gratuit sans condition d'adhésion mais sur inscription.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**MARDI 30 SEPTEMBRE : VISITE « ÉNERGIE »**

**10h:** mini croisière commentée sur la Loire de Nantes à Couëron. Au fil de l'eau découvrez des espaces naturels. Une parenthèse surprenante entre art contemporain, architecture industrielle, faune et flore... **12h :** Déjeuner au restaurant à Vigneux de Bretagne. Au menu : Rillettes de poissons aux herbes fraîches et citron vert, Mignon de porc rôti au miel, pommes de terre grenailles, Tarte fine aux pommes et caramel beurre salé, vin, eau et café inclus. **15h:** La centrale de Cordemais vous ouvre ses portes. Circuit commenté en car à la découverte des installations industrielles **Tarif : 56€ pour les herblinois / 73€ pour les non herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**Nouveauté**

**MARDI 7 OCTOBRE : LES TOQUÉS DE L'OHRPA**

De 9h30 à 14h, venez participer à un atelier cuisine et /ou repas à la maison du Petit Bois. Dans une ambiance conviviale, venez réaliser et déguster des recettes autour des courges ! A la fin de l'atelier, chacun repartira avec son livret de recettes. **Tarif 5€ pour les cuisiniers ou 7€ pour le repas.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60



**Nouveauté****SAMEDI 11 OCTOBRE : SAMEDIS NANTAIS— « 7 SCÈNES DE MÉNAGE » - 20H30**

7 couples se disputent autour des sept péchés capitaux. Et vous ? Êtes vous avare, envieux ? Colérique ? Paresseux ? Gourmand ? Orgueilleux ? Vivez-vous dans la luxure ? Dans chacun des tableaux, Rebecca et Alil interprètent différents personnages. C'est drôle, juste, rythmé... Comme chacune des œuvres d'Alil Vardar. **Tarif unique 35€.** Transport en car selon le nombre d'inscrits. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****MERCREDI 15 OCTOBRE—ONYX : « SANTA »**

15h : « Un jour j'ai perdu mon père, le lendemain j'ai perdu la Corse. Santa c'est ce qu'il me reste de la Corse. Mon père il est humoriste, mon père il est corse, mon père il est mort et moi depuis, je ne sais plus qui je suis. C'est ce que je viens vous raconter ». Santa c'est un récit intime, c'est du cirque, c'est du hula-hoop pailleté et des chansons écrites à la main, c'est prendre son piano pour une scène, c'est burlesque, c'est troquer identité contre liberté, c'est se demander si grandir c'est trahir ? **Tarif unique 5€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****JEUDI 16 OCTOBRE—ECRITURES GOURMANDES**

De 14h30 à 16h30 : Dans le cadre du mois bleu, l'atelier d'écriture « La plume en délire » vous ouvre ses portes pour 2 heures délicieuses. Au menu : proposition d'écritures gourmandes et ludiques à vous en lécher les babines ! La gourmandise, vous l'avez compris est une source d'inspiration sans faille ! **Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****JEUDI 23 OCTOBRE— PETIT DÉJEUNER PRÉVENTION / NUTRITION**

Venez partager un petit déjeuner avec l'association « Du pain sur la planche » pendant un temps d'échange interactif. Avec les conseils d'une diététicienne, découvrez les astuces pour manger mieux avec des outils ludiques et participatifs . **Tarif unique 3€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****MARDI 28 OCTOBRE : « REVUE CITRUS—PLAISIRS » - SAINT ETIENNE DE MONTLUC**

Une nouvelle fois, Citrus Evènement nous propose une nouvelle revue: « Plaisirs ». 12h : Un déjeuner spectacle Dansant. Au menu : Apéritif, Filet de Saint Pierre, Riz Basmati et sauce à l'oseille, Sorbet citron et Limoncello, Moelleux de porc, jus corsé aux pruneaux, Flan de pommes de terre et légumes gourmands. Duo de fromages et salade, Charlotte aux poires coulis caramel. Café et vin compris. **Tarif : 59,50€ pour les herblinois et 77€ pour les non herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 15 septembre pour les herblinois et le 29 septembre pour les non herblinois au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****MERCREDI 29 OCTOBRE— CAFÉ PAPOTAGE « MIEUX MANGER POUR MIEUX VIEILLIR »**

Autour d'un plateau de jeu représentant une table d'auberge dressée, autour de laquelle le groupe s'installe pour échanger sur l'alimentation , venez jouer autour de 6 thématiques ( la sécurité alimentaire, les aspects culturels, les sciences et savoirs, l'équilibre nutritionnel, les habitudes et comportements, les goûts et saveurs). **Gratuit** sur inscription.

**Nouveauté****SAMEDI 1ER NOVEMBRE—LES ROUSSIPONTAINS**

Cette année la revue des Roussipontains propose « La revue La plus éton'Nantes ». La comédie-revue est humoristique, souvent satirique, elle alterne des tableaux chantés, dansés, et des sketches répartis en 3 actes de 45 minutes. **Tarif : 15€ pour les herblinois et 19,5€ pour les non herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 15 septembre pour les herblinois et le 29 septembre pour les non herblinois au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****MARDI 4 NOVEMBRE—THÉÂTRE BEAULIEU : « TOC TOC »**

Dans la salle d'attente du docteur Stern, éminent neuropsychiatre de renommée mondiale, six patients atteints de TOC (Troubles obsessionnels compulsifs) ont pris rendez-vous depuis des mois et l'attendent impatiemment. Coprolalie, Gilles de la Tourette, nosophobie ou incapacité à marcher sur les lignes, le docteur Stern n'arrive pas et ils vont devoir apprendre à discuter, se connaître et même jouer pour passer le temps. Cocktail explosif ! **Tarif unique 23€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**Nouveauté****JEUDI 20 NOVEMBRE—LA BELLE ENTRÉE**

Venez assister au déjeuner spectacle « Aventure » à la Belle Entrée à Saint-André-Goule-D'Oie. En quelques heures, plongez dans l'ambiance merveilleuse d'un show à la parisienne, assaisonné à la vendéenne. Audacieuse et colorée, la revue vous en mettra plein la vue et vous donnera l'irrésistible envie de revenir. Au menu : Terrine Belle Entrée, Cœur de Foie Gras—Tartare de Légumes du soleil. Noix de Joue de Porc confite, sauce acidulée au cidre, Fagot aux 3 légumes, Brochette de Pomme de Terre Grenailles, la palette Fromagère—Salade Douceur, Plaisir gourmand Fruits rouges. Café et vin inclus. **Tarif : 68€ pour les herblinois et 88€ pour les non herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 15 septembre pour les herblinois et le 29 septembre pour les non herblinois au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****SAMEDI 22 NOVEMBRE— SAMEDI NANTAIS « LES CABOTINES » - 20H30**

Quelle époque ! Nous sommes au début du XIXe siècle, Napoléon vient d'être nommé empereur des français ! La Comédie Française est en ébullition ! Dans les loges, deux célèbres comédiennes qui se haïssent, provoquent scandales sur scandales. Elles se partagent le même rôles et ce n'est plus tenable ! Injures et coup bas pleuvent ... Jusqu'au jour où une jeune sociétaire se voit confier leurs emplois. Il leur faut tous réagir ! Nos protagonistes décident alors de s'associer pour empoisonner la nouvelle venue ...

**Tarif unique 35€.** Transport en car selon le nombre d'inscrits. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**PLANNING DES PETITES MARCHES DE L'ESPACE RETRAITÉS, 4 à 5 KILOMETRES**

Un mail est envoyé par la bénévole responsable en cas d'annulation ( mauvais temps). Responsable Anne-Marie LEGUAY au 06 11 55 61 55. Reprise de l'atelier le 24 septembre.

**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... Salle Associative du Vigneau, boulevard Salvador Allende. Reprise du club le mardi 16 septembre.

**CLUB DU TILLAY—PRÉSIDENT GILLES ABADO : 06 75 60 69 05**

Jeux les jeudis 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.

Sorties pédestres du Club Du Tillay :

Mercredi 17 septembre : Savenay, le marais Fresnier, RDV 11h ou 14h (selon si pique nique) au parking de la piscine. Mardi

23 septembre : St-Léger-Les-Vignes, circuit de la Lande, RDV 14H à l'église

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

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

**CLUB RENCONTRES ET LOISIRS—CSC BOURG ESPACE 126—PRÉSIDENT M. ABILY ROBERT**

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

**Tous les jeudis :** Pétanque. Reprise du club le jeudi 4 septembre.

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

Tout les jours de 14h à 18h (Du lundi au vendredi) club de pétanque et les concours tous les 15 jours le vendredi, repas festifs... Quartier Est Bellevue : 11 rue de Dijon

Vendredis 12 et 26 septembre : concours de pétanque.

## LES ATELIERS DE L'ESPACE RETRAITÉS (ANNUELS)

Semaine d'essais du 22 au 26 septembre 2025 - Inscriptions aux séances d'essai à partir du 8 Septembre

Inscriptions possible à partir du 22 septembre sur RDV après la première séance d'essai

**Nouveauté**

### Atelier Yoga

Mardi de 14h30 à 15h30

à l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

De septembre à Décembre

**Nouveauté**

### Atelier Théâtre Amateur

3 séances d'essais gratuites les :  
**mardis 16, 23 et 30 septembre de 15h30 à 17h** à l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle

**Nouveauté**

### Atelier Créatif

(Bricolage, recyclage, couture ...)

lundi de 14h30 à 16h

à l'Espace Retraités

### Atelier Petites Marches

Les jeudis après-midi

Un mail est envoyé par la bénévole en cas d'annulation

Atelier géré par une bénévole.

### Atelier Bowling

lundi après-midi

au Bowlcenter d'Atlantis. Tarif à la partie directement sur place.

Atelier géré par une bénévole.

### Atelier Relaxation :

lundi de 9h30 à 11h

à la salle Presse au Vigneau (Boulevard Salvador Allende)  
Atelier géré par une professionnelle.

### Atelier La Plume en délire : (atelier écriture)

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

Atelier géré par une bénévole.

### Atelier Gym Douce :

mercredi à 10h à la salle associative du Vigneau. Boulevard Salvador Allende

Atelier géré par un bénévole, ancien kinésithérapeute

### Atelier Gym Adaptée :

les Mardis de 14h30 à 15h30 et de 15h45 à 16h45 à la salle Presse du Vigneau

les Jeudis de 9h à 10h et de 10h à 11h à la salle Presse du Vigneau.

Atelier géré par une professionnelle.

**CHANGEMENT DE JOUR**

### Atelier Automassage :

mercredi 10h à 11h  
À l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

### Atelier Informatique :

jeudi de 9h30 à 11h30  
à l'Espace Retraités

Atelier géré par un bénévole.  
Atelier trimestriel

### Atelier Café papotage

Mercredi de 14h30 à 16h30 à l'Espace Retraités.

Tarif : GRATUIT

### Atelier Chorale Les Voix d'Argent :

jeudi de 10h15 à 11h45  
à La Maison des Arts

Atelier géré par un professionnel.

### Atelier Kinésiologie

Vendredi de 14h à 15h

À l'Espace Retraités.

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 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.**

**Nouvelle modalité de remboursement (Décision du Conseil d'Administration Juin 2025) si nous sommes assurés de trouver un remplaçant pour la sortie suite à une annulation alors vous serez remboursés à 100%. Seulement si nous sommes assuré d'un autre règlement en échange sinon pas de remboursement ou alors 50% en cas de certificat médical.**