

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS
OCTOBRE 2025—N°313****EDITO**

La rentrée se termine laissant place au mois bleu, le mois dédié aux seniors. Cette année nous avons décidé de mettre l'accent sur l'alimentation « Mieux manger pour mieux vieillir ». Venez participer à un atelier de cuisine autour des courges ou à un petit-déjeuner encadré par une nutritionniste. Nous avons également mis en lien deux de nos ateliers, l'atelier « La Plume en Délire » avec des écritures gourmandes et notre atelier Café Papotage autour d'un moment ludique.

Vous pouvez toujours vous inscrire pour nos ateliers, il nous reste des places pour presque toutes nos activités. N'hésitez pas à venir nous rencontrer ou nous appeler, nous sommes à votre disposition.

Nous vous préparons également une fin d'année riche en activités. Vous trouverez dans ce mensuel nos deux cabarets de Noël ainsi que des sorties à la demi journée: un spectacle à Onyx, le Théâtre Beaulieu ou encore le Planétarium de Nantes. Il est encore temps de réserver vos places pour les Samedis Nantais les 11 octobre et 22 novembre prochain.

D'autres activités sont à découvrir dans notre trimestriel de fin d'année. Ce dernier trimestre 2025 s'annonce dynamique, culturel et convivial !

Le Bureau,

Le CCAS de Saint-Herblain vous a concocté un mois bleu avec au programme : un Bal au complexe du vigneau le 8 octobre de 14h30 à 17h ou encore un forum seniors le 14 octobre au complexe du vigneau de 10h à 17h. Vous retrouverez le programme complet du CCAS en mairie ou à notre bureau au 5 place de Preux.



**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 :

20 € par personne

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 97.

**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.

**LISTE D'ATTENTE****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.

**JEUDI 16 OCTOBRE—ÉCRITURES 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.

**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.

**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.

LISTE D'ATTENTE

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 au 02 40 43 60 97.



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.



LISTE D'ATTENTE

MARDI 4 NOVEMBRE—THÉÂTRE BEAULIEU : « TOC TOC » - 15H

15h : 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

MERCREDI 5 NOVEMBRE—ONYX « BOUDIN » - CIRQUE BURLESQUE - 15H

Qui n'a jamais rêvé de replonger dans son enfance ? Dans l'apprentissage des codes, des conventions et valeurs, avec son expérience d'adulte pour les revivre autrement ? Sandrine et Claire l'ont fait. Mais leur maîtrise du cirque est plus prompt à rompre les codes qu'à s'y conformer. Il faut donc s'attendre à ce que la société et ses injonctions soient bousculées. Cela donne un spectacle inventif et burlesque comme l'est l'enfance, mais aussi empli de la même émotion nostalgique et régressive que lorsque vous tombez sur un cahier d'écolier, un objet fétiche ou un journal intime. Cela vous remet d'emblée sur les terrains de jeux de votre enfance. **Tarif : Gratuit.**



LISTE D'ATTENTE

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.



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.



Nouveauté

JEUDI 27 NOVEMBRE—PLANETARIUM

14h - Découvrir l'astronomie, explorer l'espace, les planètes, comprendre l'Univers, rêver sous les étoiles... Voilà ce que vous propose le Planétarium tout au long de l'année. Que vous soyez néophyte ou connaisseur, le Planétarium vous accompagne dans votre quête de connaissance, à la découverte du Système solaire, des étoiles, des trous noirs, et plus encore... Paré au lancement ? 3,2,1,décollage ! **Tarif unique : 3€.** Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté**MERCREDI 3 DÉCEMBRE—CABARET DE NOËL À LA PLUME ROUGE**

La plume Rouge vous propose la Revue équinoxe ou tout n'est jamais tout blanc ou tout noir ... L'ombre glisse sur la lumière, la nuit frôle le jour, le mystère et l'éclat s'entrelacent. Sous les feux de la Plume, les artistes font vibrer la scène, dans un spectacle où tout oscille : entre le rire et l'émotion, la magie et la réalité, la puissance et la grâce. Au menu : Apéritif, filet de canette, mousse de patates douce, dos de loup de mer, mousseline de pomme de terre à l'ail, sensation d'agrumes avec une panna cotta exotique. **Tarif : 70€ pour les herblinois et 91€ pour les non herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 6 octobre pour les herblinois et le 20 octobre pour les non herblinois au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****JEUDI 18 DÉCEMBRE— CABARET DE NOËL A LA PORTE DU GOLFE**

Cette année, la troupe Cabaret de danseurs, comédiens et musiciens retrace avec vous le Music Hall des années 30 à aujourd'hui. Comme d'habitude attendez vous à passer un après midi hors du temps au milieu des strass, des paillettes et costumes féériques !! Au menu : Apéritif maison, petite entrée de saison, le retour de pêche au beurre Blanc d'Emilia, La limousine Or rouge rôtie à la fleur de sel et ses légumes, assiette de fromages sur mâche nantaise, dessert de la St Nicolas. Eaux, vins et café ou infusions compris + 1 cadeau offert. **Tarif : 69€ pour les herblinois et 90€ pour les non herblinois.** Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 6 octobre pour les herblinois et le 20 octobre pour les non herblinois 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. Responsable Marie-Anne LEGUAY au 06 11 55 61 55.

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.

Mardi 14 : Assemblée Générale

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.

Mercredi 8 octobre : Sortie pêche à Préfaillles, la pointe Saint Gildas.

Mercredi 10 décembre : Randonnée intergénérationnelle, ouverte à tous, en faveur du Téléthon (6,5 km ou 9km), départ du Vigneau à 14h, inscriptions à partir de 13h30. Participation libre à partir de 5€. Un verre de l'amitié sera servi à l'issue de cette rencontre.

Sorties pédestres du Club Du Tillay : **Mercredi 1 octobre :** Lavau, Le trou bleu, RDV 14h au parking du port. **Mardi 7 octobre :** Monnières, circuit des moulins, RDV 14H au Stade de la roche Corbinière. **Mercredi 15 octobre :** Malville, circuit du Bois Bernard, RDV 14H à l'Eglise. **Mardi 21 octobre :** Cheix-en-Retz, la Pierre Tremblante, RDV 14H à l'Eglise. **Mercredi 29 octobre :** Carquefou, le haut pays raccourci, RDV 14H à la Fleuriaye.

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.

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 10 et 24 octobre : concours de pétanque.

Mercredi 8 octobre : Assemblée Générale

LES ATELIERS DE L'ESPACE RETRAITÉS (ANNUELS)

Calcul des tarifs avec la feuille d'imposition 2024 (revenus de 2023)

Nouveauté

Atelier Yoga

Mardi de 14h30 à 15h30

à l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

De septembre à Décembre

Herblinois : 4% - Non Herblinois : 50€

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

Herblinois : 5% - Non Herblinois : 70€

Atelier Petites Marches

Les jeudis après-midi

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

Atelier géré par une bénévole.

Herblinois : 3% - Non Herblinois : 40€

Atelier Bowling

lundi après-midi

au Bowlcenter d'Atlantis. Tarif à la
partie directement sur place (4,90€).

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.

Herblinois : 10% - Non Herblinois :
120€

Atelier La Plume en délire : (atelier écriture)

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

Atelier géré par une bénévole.

Herblinois : 6% - Non Herblinois : 80€

Atelier Gym Douce :

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

Atelier géré par un bénévole,
ancien kinésithérapeute.

Herblinois : 11% - Non Herblinois :
130€

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.

Herblinois : 13% - Non Herblinois :
150€

Atelier Automassage :

mercredi 10h à 11h (trimestriel)
À l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 4% - Non Herblinois : 50€

Atelier Informatique :

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

Atelier géré par un bénévole.

Atelier trimestriel

Herblinois : 4% - Non Herblinois : 60€

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.

Herblinois : 13% - Non Herblinois : 150€

Atelier Kinésiologie

Vendredi de 14h à 15h

À l'Espace Retraités.

Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 9% - Non Herblinois : 110€



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.