



SAISON 2025 / 2026 REPRISE DES ACTIVITÉS

N° 126

Espace retraités

Le trim

Octobre > Novembre > Décembre

À LA UNE / Au diable la morosité !

2025

ÉDITO

Cela fait maintenant plus d'un mois que les activités ont repris leur cours avec la mise en place d'une tarification adaptée aux revenus de chacun et chacune, votée par le conseil d'administration du 11 septembre 2025. Cette tarification, dite au taux à l'effort, s'appliquera uniquement dans un premier temps sur les ateliers à l'année. L'association continue à prendre en charge une partie du coût inhérents à ces activités. Cette saison nous vous proposons trois nouvelles activités : un atelier couture aussi bien pour les débutants que pour les confirmés afin de créer dans une ambiance conviviale et détendue, un atelier yoga pour vous relaxer tout en renforçant vos muscles et un atelier théâtre amateur pour faire travailler sa mémoire, créer du lien par le jeu tout en favorisant l'expression de soi.

Nous espérons que vous avez apprécié nos sorties d'été, nous vous avons prévu un grand nombre d'activités pour ce dernier trimestre 2025 avec un mois d'octobre consacré aux seniors, le « mois bleu ». Vous trouverez notre programme dans la rubrique « événements à venir » ainsi que le programme du CCAS de Saint-Herblain. Nous mettons, cette année l'accent sur l'alimentation,

une des clés pour vieillir en bonne santé. Ainsi vous pourrez participer à un atelier cuisine autour des courges ou à un petit déjeuner nutrition prévention avec une diététicienne. L'atelier d'écriture « La plume en délire » vous concoctera également un atelier d'écritures gourmandes et ludiques. Et si vous êtes joueurs ou joueuses, rejoignez-nous au café papotage autour d'une table d'auberge dressée et échanger sur les habitudes et comportements alimentaires. L'automne sera déjà bien installé, pour autant vous pourrez passer des moments chaleureux et joyeux avec les propositions théâtrales du Théâtre Beaulieu, les fameux Samedis Nantais ou bien encore la comédie revue des Roussipontains.

Ce qui nous tient à cœur, c'est bien que vous passiez des moments de joie, de détente, de découvertes, véritables remèdes contre l'isolement et la solitude.

Retraités, oui, en retrait, non !

Le Bureau

• **Théâtre les Roussipontains**
Samedi 1^{er} novembre

• **Cabaret de Noël à la Plume Rouge**
Mercredi 3 décembre

• **Cabaret de Noël à Muzillac**
Jeudi 18 décembre

• **Fermeture des bureaux**
Du 20 décembre au 4 janvier



Vous y étiez

1 Le 4 juin,

Le 4 juin, un peu moins de cent personnes ont pu profiter de la fête de la Langoustine à Muzillac.



2 Le 14 juin,

La Fête de Preux a eu lieu le 14 juin. Une occasion pour l'atelier d'écriture de proposer une activité ludique avec les enfants. Nous avons également profité de l'évènement pour diffuser les témoignages des adhérentes interviewées en mars lors du mois de la femme avec le téléphone parlant de la Cie de la Lune Rousse.



3 Le 18 juin,

Le 18 juin, une vingtaine de personnes sont venues chanter lors de notre karaoké.



4 Le 25 juin,

Pour clôturer la fin de saison, le club du Tillay a organisé le 25 juin une randonnée avec un pique-nique sous le soleil de plomb de Joué-sur-Erdre, au Vioreau.



5 Le 26 juin,

Le 26 juin, une quarantaine de personnes ont pu découvrir la Gacilly et son festival photo « So British ».



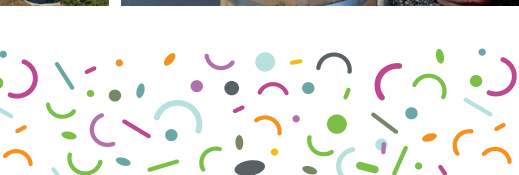
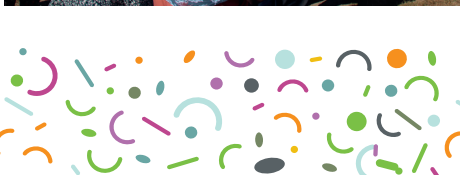
6 Le 2 juillet,

La première retrouvaille de l'été a eu lieu le 2 juillet au parc de Preux avec une vingtaine de personnes.



7 Le 8 juillet,

Le 8 juillet, environ cinquante personnes sont allées à Saint-Gilles-Croix-de-Vie découvrir un marais salant avec des dégustations de bières et de sardines.





8



8

8 Le 10 juillet,

La deuxième retrouvaille de l'été du 10 juillet a réuni environ quarante personnes dans le jardin partagé du Tillay.



9



10

9 Le 16 juillet,

Le 16 juillet, une cinquantaine d'adhérents a pu participer à la sortie « Au fil de l'Yon » avec un magnifique spectacle équestre au Haras de la Roche-sur-Yon.



10



11

10 Le 17 juillet,

Lors de la retrouvaille du 17 juillet, plus de cinquante personnes ont pu profiter d'un après-midi musical au jardin de la Résidence Espace et Vie.



11



12

11 Le 22 juillet,

Pour la dernière retrouvaille du 22 juillet au parc de la Bourgonnière, plus de cinquante personnes ont passé un moment en chansons et danse.



13



13

12 Le 24 juillet,

Le 24 juillet, le club Rencontres et Loisirs a fêté les anniversaires de l'été.

13 Le 24 juillet,

Pour terminer le mois de juillet en beauté, environ soixante personnes ont profité de Pornic sous une météo tempérée.



14



14

14 Le 27 juillet,

Peu après la réouverture du bureau, un peu moins de cinquante personnes ont dégusté le cochon grillé lors des ripailles des templiers de Carentoir après avoir visité le parc avec plus de quatre cent animaux d'élevage.

Événements *passés*

Assemblée Générale

L'assemblée Générale de l'association s'est déroulée le 3 juin, à la salle associative du Vigneau. Cette rencontre était l'occasion de faire un point sur toutes les activités en 2024 ainsi que la clôture des comptes. Les rapports moraux et financiers ont été votés à l'unanimité. Les trois nouvelles candidatures lors du Collège des Adhérents directs ont été entérinées dans le nouveau conseil d'administration.



Sorties

Le 3 juin, nous vous avons proposé de découvrir la pièce de théâtre « Je préfère qu'on reste amis » de Laurent Ruquier, au Théâtre Beaulieu. Plus d'une vingtaine de personnes sont venues pour cet événement. Suite à ce succès nous avons décidé de vous proposer de participer aux autres pièces du Théâtre Beaulieu. **Prochaine date : le mardi 4 novembre**



Comme chaque année, le club du Tillay organise une semaine de marche au printemps. Cette dernière a eu lieu du 19 au 24 mai à l'Île d'Oléron. Nous avons accueilli la trentaine de marcheurs le 20 juin dans nos locaux afin de fêter leur retour, tout en offrant à chacun un sac banane.

Nous vous avons aussi proposé lors de cet été, plusieurs sorties à la demi-journée : le 11 juillet, une dizaine de personnes ont découvert trois œuvres du Voyage à Nantes ; le 18 août, une vingtaine de personnes ont pu découvrir l'exposition Hokusai et le 21 août, un peu moins de vingt personnes ont pris le navibus pour aller se balader à Trentemoult.



Événements à venir

Mois bleu 2025

→ Sur inscription au CCAS de Saint-Herblain au 02 28 25 27 78

saint-herblain
La Ville

Jeux intergénérationnels

2 octobre de 14 h à 16 h 30
Complexe sportif du Vigneau
Activités ludique en équipes intergénérationnelles. Épreuves imaginées par les élèves de 1^{ère} du lycée Sacré Coeur.

Bal guinguette

9 octobre de 14 h 30 à 17 h
Complexe sportif du Vigneau
Profitez d'un près-midi musical pour danser en famille, entre amis ou entre générations.
Animé par Bruno Ouest Music.

Rythme et percussions

30 octobre de 14 h 30 à 16 h 30
Salle Françoise Giroud
Moment collectif, vivant et joyeux autour de la musique.

Balade insolite sur le site du Hellfest

3 octobre de 13 h à 17 h 30
Clisson
Découverte des oeuvres et installations uniques présentes sur le site du festival de métal.

Forum Senior

14 octobre de 10 h à 17 h
Complexe sportif du Vigneau
2^e édition du Forum Senior sur le thème « Mieux vivre chez soi et dans sa ville » : santé, habitat, mobilité...

Cinéma : « Choeur de Rockers »

31 octobre de 15 h à 17 h 30
Cinéma Lutétia
Alex, chanteuse dont la carrière peine à décoller, accepte un drôle de job : faire chanter des comptines à une chorale de retraités.

Booster sa mémoire

7 octobre de 9 h 30 à 17 h
Complexe sportif du Vigneau
Découverte de manières pour muscler vos neurones.
Au programme : conférence et atelier de stimulation.

Atelier Land Art

De 14 h 30 à 17 h
20 oct. - Accueil de jour Les Noëles
22 oct. - Salle Lucie Aubrac
23 oct. - Salle Françoise Giroud
Création d'oeuvres éphémères avec des éléments de la nature.

Les Samedis Nantes 2025-2026

Samedi 11 octobre : « 7 scènes de ménage »

Sept 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.

Samedi 22 novembre : « Les Cabotines »

Quelle époque ! Début du XIX^e siècle, Napoléon devient empereur et la Comédie-Française s'embrase ! Deux comédiennes rivales, prêtes à tout pour briller, s'invectivent et se déchirent à coups de scandales. Mais lorsqu'une jeune sociétaire s'empare de leurs rôles, l'impensable se produit : ennemies jurées, elles s'allient... pour l'empoisonner !

Les Toqués de l'OHRPA
Mardi 7 octobre

Atelier écriture gourmande
Jeudi 16 octobre

Petit déjeuner prévention/nutrition
Jeudi 23 octobre

Café papot'âge
Mercredi 29 octobre

Agenda

OCTOBRE

Mer 7 Les toqués de l'OHRPA - Atelier cuisine et repas autour des courges

Mer 8 Sortie pêche et détente à Préfaillies avec le club du Tillay

Mer 8 Assemblée Générale du club Moulin du Bois

Jeu 9 Bal au Vigneau organisé par le CCAS de Saint Herblain

Sam 11 Samedis Nantais : « 7 Scènes de ménage » - Théâtre de boulevard

Mar 14 Forum Seniors

Mar 14 Assemblée Générale du club Belle Humeur

Mer 15 « Santa » - Spectacle Onyx

Jeu 16 Écritures gourmandes

Jeu 23 Petit déjeuner prévention / nutrition avec une diététicienne

Mar 28 Revue spectacle Citrus « Plaisirs »

Mer 29 Café papotage « Mieux manger pour mieux Vieillir »

NOVEMBRE

Sam 1^{er} Revue des Roussipontains « Bayrou : le bêta rame »

Mar 4 « Toc - Toc » - Théâtre Beaulieu

Mer 5 « Boudin » - Spectacle Onyx

Mar 18 Repas dansant 80/90 ans au club Belle Humeur

Jeu 20 La Belle Entrée

Sam 22 Samedis Nantais : « Les cabotines » - Théâtre de boulevard

DÉCEMBRE

Mer 3 Cabaret de Noël à la Plume Rouge

Mar 9 « Lueurs » - Spectacle Onyx

Jeu 11 Bal de Noël

Mar 16 Repas de Noël au club Belle Humeur

Jeu 18 Cabaret de Noël à la porte du Golfe

Ven 19 Concours de pétanque avec jet du Bouchon au club Moulin du Bois

Mar 30 Revue de la Cloche

**FERMETURE
DU BUREAU DU
20 DÉCEMBRE
AU 4 JANVIER**

Dans le cadre du mois Bleu, nous proposons un atelier « Bienvenue à la retraite » pour les jeunes ou futurs retraités. Sans obligation d'adhésion.
Les 6 séances ont lieux les : 29 septembre, 6 et 13 octobre, 3 et 17 novembre et le 15 décembre.

NOUVELLE TARIFICATION DES ATELIERS



(Trimestriel) 4%



À la partie



13%



(Bénévole) 6%



13%



11%



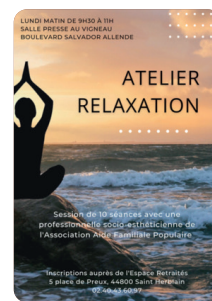
(Trimestriel et
bénévole) 4%



9%



(Bénévole) 3%



10%

FOCUS TROIS NOUVEAUX ATELIERS



(Bénévole) 5%



Séances d'essai



(Trimestriel) 4%



Présentation Frank DOUET

« D'aussi longtemps que je me souviens, j'ai toujours eu une musique en tête, une chanson aux lèvres. Donc j'ai naturellement commencé en chorales d'enfants en ... 1975, cela fait donc 50 ans, cette rentrée, que je pratique le chant choral ! Après des expériences multiples comme chanteur, j'ai commencé la direction de chœurs en 2002 en dirigeant en amateur « Incognito », chorale de jeunes, à Paris pendant 10 ans, tout en me formant lors de stages, essentiellement avec l'association « À Cœur Joie » et au conservatoire de Châtillon (92). J'ai repris la direction depuis 2 ans, contre rémunération

cette fois, avec « Alpachœur » et vais diriger jusqu'à quatre chorales cette année. Après une première expérience il y a 20 ans auprès de Françoise Leleu, j'ai entrepris de m'intéresser au « Chant des seniors » démarche de l'association ACJ de spécialisation dans le chant choral senior, pratique qui a ses spécificités en termes de répertoire et technique vocale. Je me réjouis de reprendre la direction des Voix d'Argent, après des échanges positifs avec Isabelle et j'espère que mes goûts musicaux éclectiques permettront à chacune et chacun de pouvoir allier qualité et plaisir de chanter. »

PORTRAITS DES NOUVELLES REPRÉSENTANTES DES ADHÉRENTS DIRECTS

Ghislaine DE MARCO



« Bonjour, je m'appelle Ghislaine, je suis herblinoise depuis 2011 et à la retraite depuis octobre 2021. Je suis à l'OHRPA depuis avril 2022. J'ai commencé par faire des sorties à la journée, puis des ateliers. Je suis bénévole depuis peu, je participe à la commission animation en plus du conseil d'Administration. J'aime le contact avec les gens, les aider, les écouter.... Je m'intéresse à beaucoup de choses, j'apprends, je teste et je vois si ça me plaît. Tout ça me permet de sortir et de faire sympathiquement connaissance. »

Muriel ABDELMOUMEN



« Je m'appelle Muriel, j'ai 65 ans. Je me suis inscrite à l'OHRPA en juin 2023, un an après ma retraite. Cela fait 7 ans que je suis revenue à Saint-Herblain après avoir passé 35 ans en région parisienne où j'ai fait ma carrière en tant que secrétaire. »

Rosemonde LE NEZET



« Le plus important c'est le plaisir de faire connaissance avec d'autres personnes car le partage est très important ainsi que la communication, ce sont les valeurs auxquelles je suis attachée et que je souhaite transmettre au sein du conseil d'Administration. »

Espace Retraités n° 126 - Octobre / Novembre / Décembre

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