

MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS**NOVEMBRE 2025—N°314****EDITO**

Ballade des gens joyeux

J'étais à une réunion d'associations. Chacun devait présenter la sienne en quelques mots. Quand mon tour est arrivé, je me suis donc présentée et de dire « notre objectif est de rendre les gens heureux ».

J'ai alors réalisé que je tenais là, la vraie raison de l'existence de notre association, être ensemble pour partager ce que la vie nous offre de beau, garder cette capacité à rêver, à s'émerveiller ensemble devant l'expo d'un peintre japonais, voyager sur d'immenses paquebots, se transporter au moyen âge, s'apercevoir au détour du musée de l'imprimerie que sans cette extraordinaire découverte nous serions dans l'ignorance,

Réaliser que produire de l'énergie ce n'est pas aussi simple que d'appuyer sur un bouton pour que jaillisse la lumière. Découvrir des lieux magiques où nous pouvons partager un repas que s'il n'est pas toujours à votre convenance à une toute autre saveur car nous le partageons. S'extasier devant une pièce de théâtre, rire ensemble.

Soyez indulgents envers notre petite équipe dont l'objectif est de vous faire comprendre que la vie mérite encore d'être vécue malgré l'âge qui nous rattrape, que nous devons conserver au plus profond de nous cette capacité à découvrir ce qui est beau et simple, et réaliser que la meilleure médecine du monde est d'être heureux et pouvoir partager avec les autres ce sentiment merveilleux. « Si c'était cela le bonheur de vieillir ? »

La Présidente ,

Les inscriptions aux après-midis cabarets de la Ville de Saint Herblain (26 - 29 janvier) se feront entre le 4 novembre et 4 décembre. Bulletins à retrouver à notre Bureau au 5 place de Preux.

Nouveauté : Vente de billet de cinéma du cinéma Associatif du Lutétia à 4€ valable jusqu'en septembre 2026.

RAPPEL: PENSEZ A RENOUVELLER VOTRE ADHÉSION - VOTRE DATE D'ADHÉSION EST INDIQUÉE SUR VOTRE CARTE

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.

**LISTE D'ATTENTE****MERCREDI 5 NOVEMBRE—ONYX « BOUDIN » - CIRQUE BURLESQUE - 14H30**

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.



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**

LISTE D'ATTENTE

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.



LISTE D'ATTENTE

MERCREDI 3 DÉCEMBRE—CABARET DE NOËL À LA PLUME ROUGE

La plume Rouge vous propose la Revue équinoxe où 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 au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

JEUDI 4 DÉCEMBRE— BALADE AU MARCHÉ DE NOËL DE NANTES

16h: Avec de nouveaux décors et une nouvelle ambiance, cette année, le marché de Noël de Nantes accueillera plus de 170 structures qui participeront à la magie de Noël, place Royale et place du Commerce. Un événement incontournable qui rassemble les petits et les grands dans une ambiance festive et conviviale alliant produits cadeaux et spectacles féeriques.

Gratuit sur inscription. Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

MARDI 9 DÉCEMBRE— ONYX

15h : « Lueurs », Cirque de la Guirlande. On assiste à une tendre leçon de séduction, entre deux êtres qui se découvrent et se testent. La gestuelle est précise, se limite à l'essentiel, pour que rien ne vienne perturber la recherche de l'épuré. Sans le moindre accessoire, le duo captive. *Lueur* fait figure d'élégance, on y croise des portés innovants et personnels, on y danse la valse, et on y perd souvent le sens de la gravité. **Tarif : 5€ sur inscription** à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

MERCREDI 10 DÉCEMBRE— VISITE DE LA RÉSIDENCE ESPACE ET VIE + MARCHÉ DE NOËL

En après-midi : Les résidences services accueillent des personnes âgées autonomes ou relativement autonomes dans des logements privatifs associés à des services collectifs. Espace et Vie vous invitent à plonger dans l'atmosphère des fêtes de fin d'année avec son **Marché de Noël**. L'occasion parfaite de découvrir des créations artisanales, des produits locaux et des gourmandises et de découvrir la résidence avec une visite accompagnée. **Gratuit sur inscription** à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

JEUDI 11 DÉCEMBRE— BAL DE NOËL AU VIGNEAU - 14H

Guitare en bandoulière, harmonica, et voix groove teintée d'une pointe de gouaille, Carol vous invite à un voyage sans frontières au fil d'interprétations majoritairement en français des années 70 à nos jours lors de notre bal de Noël. Durant cet après-midi, nous vous proposons un goûter convivial.

Tarif : 5€ pour les Herblinois. 6.5€ pour les non Herblinois. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

MERCREDI 17 DÉCEMBRE— ANIMATION SURPRISE ENCADRÉ PAR LAMYA -14H30

En novembre et décembre, l'Espace Retraités accueille LamyA en stage dans le cadre de son Bac Pro accompagnement, animation et services à la personne. Pendant sa période de stage, LamyA vous préparera un après-midi ludique et convivial suivi d'un goûter de Noël. Alors? A vos pronostics! karaoké, quizz musicaux, rallye participatif ou spectacle? À découvrir le 17 décembre. **Gratuit sur inscription** à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



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 herblinois au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****MARDI 30 DÉCEMBRE— REVUE DE LA CLOCHE 15H**

« Ils s'apprêtent à se dire "oui" pour le meilleur et pour le pire » ... Entourés de leur famille et de leurs amis, tout est réuni pour que ce mariage soit le plus beau jour de leur vie. A quelques détails près ... Entre les non-dits, le plan de table, les discours gênants, la « guéguerre » des témoins ... Cette journée inoubliable va vite se transformer en véritable cauchemar. Et si vous aviez l'opportunité de réparer vos erreurs et de modifier le cours des événements ?



Tarif : 20€ pour les Herblinois et 26€ pour les non Herblinois. Transport compris.

**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 18 novembre : Repas dansant des 80/90 ans

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 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 :

Mardi 4 novembre : Basse-Goulaine, Le canal de Goulaine, RDV 14h au parking rue de la poste. Mercredi 12 novembre : Cordemais, boucle du sillon, RDV 14H au parking du collège de la Portrais. Mardi 18 novembre : La Chevrolière, les Landes de Tréjet, RDV 14H à l'Eglise. Mercredi 26 novembre : Nantes, Erdre, Gesvre, Cens, RDV 14H au parking de l'hippodrome.

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—07 86 64 99 32

Jeux les jeudis 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.

Jeudi 27 novembre : concours de belote.

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 7 et 21 novembre : concours de pétanque.

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 2025

Atelier

Théâtre Amateur

Mardi de 15h30 à 17h à l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle

De septembre à Décembre

Herblinois : 5% - Non Herblinois : 60€

Nouveauté 2025

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 15h30 à 16h30 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 Kinésiologie

Vendredi de 14h à 15h

À l'Espace Retraités.

Atelier géré par une professionnelle.

Herblinois : 9% - Non Herblinois : 110€

Atelier Chorale

« Les Voix d'Argent » :

jeudi de 10h15 à 11h45

à La Maison des Arts

Atelier géré par un professionnel.

Atelier Café papotage

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

Tarif : GRATUIT



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.