

MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS

DÉCEMBRE 2025—N°315

EDITO

Le grand froid hivernal arrive ! Nous sommes déjà en fin d'année, bientôt Noël et le nouvel an. En attendant nous avons de nombreuses activités pendant ce mois de décembre dont deux cabarets à La Plume Rouge et à la Porte du Golfe. Nous vous proposons aussi de découvrir le marché de Noël de Nantes et bien d'autres activités encore. De plus, vous pouvez dorénavant vous inscrire pour la revue Bonne Garde qui aura lieu le 14 février.

Vous avez été plus de 700 personnes à participer à nos différentes actions en 2025. Alors rendez-vous 2026 !

Le Bureau,

Le personnel de L'Espace Retraités vous souhaite de Joyeuses Fêtes et vous dit à l'année prochaine !

Fermeture des bureaux à partir du vendredi 19 décembre à 15h30, pendant les deux semaines des vacances scolaires. Réouverture le lundi 5 janvier 2026.

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

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.



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.

LISTE D'ATTENTE

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'épurer. 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.



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

14h : 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.



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.



LISTE D'ATTENTE

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

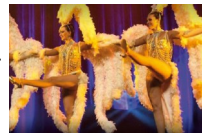
En novembre et décembre, l'Espace Retraités accueille Lamy en stage dans le cadre de son Bac Pro accompagnement, animation et services à la personne. Pendant sa période de stage, Lamy vous préparera un après-midi ludique et convivial suivi d'un goûter de Noël. A vos pronostics! **Gratuit sur inscription** à l'Espace Retraités.



LISTE D'ATTENTE

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.



LISTE D'ATTENTE

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 com-**



Nouveauté

MARDI 6 JANVIER — THÉÂTRE BEAULIEU « ADIEU, JE RESTE ! » 15H

Sous l'emprise de son amant, mais aussi pour l'appât du gain, Gigi s'est laissée convaincre par ce dernier d'éliminer et tuer la grande Barbara Wells Roth, écrivaine riche et célèbre. Mais quand elle arrive sur le lieu du crime, rien ne se passe comme prévu, et Gigi, qui se voyait déjà hériter de l'appartement et de la collection de chaussures de sa victime, commet la fatale erreur de se prendre d'amitié pour Barbara. Ensemble, elles vont découvrir bien des choses sur l'homme qui avait promis de les aimer. Comédie d'Isabelle Mergault. **Tarif unique : 23€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

MERCREDI 14 JANVIER — KARAOKÉ — À L'ESPACE RETRAITÉS

14h30 : Le mercredi 14 janvier 2026, venez partager un moment convivial et festif lors d'un karaoké. **Au programme :** chansons françaises. Il se déroulera dans la salle de réunion de l'Espace Retraités. **GRATUIT.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. **Ouvert à tous les retraités.**



Nouveauté

LUNDI 19 JANVIER - VISITE DU THÉÂTRE ONYX- 14H30

Venez découvrir les coulisses et secrets du Théâtre ONYX . Celui-ci est ouvert depuis 1988. Conçu par Jean Nouvel et Myrto Vitart, ce grand cube noir dresse sa silhouette caractéristique au cœur du pôle commercial Atlantis. Le bâtiment est représentatif de la production architecturale minimaliste des années 80. Visite guidée et commentée. **Gratuit** sur inscription à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

JEUDI 22 JANVIER - EXPOSITION « SOUS LA PLUIE » - MUSÉE D'ARTS DE NANTES

15h30: Visite guidée et commentée. Le Musée d'arts de Nantes consacre sa grande exposition 2025 à la représentation, la sensibilité et l'imaginaire de la pluie qui émergent à la fin du 18e siècle. Sujet littéraire, objet d'études scientifiques, apprivoisée par les citadins dans des villes modernisées, la pluie devient un motif pour les peintres, les photographes, les cinéastes jusqu'aux artistes contemporains. **Tarif unique : 11€.** Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

SAMEDI 7 FÉVRIER — SAMEDIS NANTAIS : LE PRÉNOM - SALLE PAUL FORT- 20H30

Vincent, va être père pour la première fois. Invité à dîner chez Elizabeth et Pierre, sa sœur et son beau-frère, il y retrouve Claude, un ami d'enfance. En attendant l'arrivée d'Anna, sa jeune épouse, on le presse de questions sur sa future paternité. Mais quand on demande à Vincent s'il a déjà choisi un prénom pour l'enfant à naître, sa réponse plonge la famille dans le chaos. **Tarif : 46€ (35€ sans transport).** Inscriptions à l'Espace Retraités .



Nouveauté**JEUDI 12 FÉVRIER— BAL DE LA SAINT-VALENTIN - 14H— AU VIGNEAU**

L'Espace Retraités organise un bal de Saint Valentin animé par Christian Félie, artiste multifonction, véritable couteau Suisse de l'animation, humoriste, animateur, chanteur, et DJ plein d'énergie. Christian est prêt à vous faire passer un moment mémorable avec son répertoire varié qui va des années 60 aux succès actuels.



Tarif : 7€ pour les Herblinois et 9€ pour les non-herblinois. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté**SAMEDI 14 FÉVRIER — REVUE BONNE GARDE- 15H**

Nous vous proposons d'assister à la Répétition Générale du nouveau spectacle de la Revue Bonne Garde à Nantes, le Samedi 14 février 2026 à 15h. Rires, émotion, paillettes.... La Revue Bonne Garde fait partie du paysage Nantais depuis plus de 70 ans. Un spectacle de plus de 2h30 renouvelé chaque année sur l'actualité nationale et locale....



Tarif : 26 € pour les herblinois et 30.5€ pour les non herblinois .(Sans transport : 15€ herblinois et 19.5€ non herblinois)

Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 1er décembre pour les herblinois et du 16 décembre pour les non-herblinois.

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

Un mail est envoyé par la bénévole responsable en cas d'annulation (en cas de mauvais temps). 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 16 décembre : Repas de Noël.

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 :

Mardi 2 décembre : Rezé, entre ville et campagne RDV 14h quai Léon Sécher. **Jeudi 18 décembre :** Saint Herblain, Chézine – Procé. RDV 14H salle Camille Desmoulins, vin chaud à la salle après la randonnée.

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

Samedi 13 décembre : Repas de Noël.

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

Jeux les mardis après-midis (scrabble, duplicate, Triominos, Rummikub...), chorale et danse le vendredi après-midi.

Quartier Bouvardière, 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 18 décembre : Repas, cadeaux de Noël et bourriche.

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 5 décembre : concours de pétanque.

Vendredi 19 décembre : concours et repas de Noël.



Lutétia : Nous disposons de tickets de cinéma Lutétia, au tarif de **4 €**, valables jusqu'au 30 septembre 2026.

Bowlcenter Atlantis : Nous disposons de tickets de Bowling, pour le Bowlcenter situé à Atlantis, au tarif de **7€**.



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.

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

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 Café papotage

Mercredi de 14h30 à 16h30 à

l'Espace Retraités.

Tarif : GRATUIT

Atelier Chorale « Les Voix d'Argent »:

ATELIER SUPPRIMÉ FAUTE DE PARTICIPANTS



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.