

Bonjour 2026

N° 127

Espace retraités

Le trim

Janvier > Février > Mars

À LA UNE / Bonnes fêtes et bonne année !

2026

ÉDITO

L'année 2025 touche à sa fin. Cette dernière fut riche en activités puisque nous vous avons proposé une soixantaine d'actions sans compter nos ateliers annuels. Plus de la moitié de ces actions vous ont été proposées à faible tarif : des spectacles Onyx, des bals, des visites culturelles, des visites de résidences ou simplement des temps conviviaux. Nous vous remercions pour votre engouement puisque toutes nos activités rencontrent un fort succès.

Le trimestre dernier nous avons repris nos ateliers avec trois nouveautés : un atelier yoga encadré par Maëliß Bozon une professionnelle dans ce domaine, un atelier théâtre encadré par Aude Loyer, comédienne et metteuse en scène et un atelier créatif encadré par plusieurs bénévoles. Nous savons que la mise en place du taux à l'effort a pu perturber un grand nombre d'entre vous mais nous remercions tous les participants fidèles. Cependant nous avons dû arrêter notre atelier « chorale », faute de participants ce qui signifie que nous ne pourrons pas assurer le concert caritatif de 2026.

Dans ce trimestriel vous trouverez le planning d'activités de janvier à mars 2026. Vous pourrez remarquer qu'en plus de l'habituelle revue Bonne Garde, nous vous proposerons un bal de Saint-Valentin, un karaoké, plusieurs découvertes d'expositions mais aussi de nouvelles pièces de théâtre aux samedis Nantais ou au Théâtre Beaulieu. Pour les amateurs de cinéma, nous vous proposerons un temps convivial, un vendredi après midi par mois pour découvrir de nouveaux films.

Dans le cadre du festival des jeux 2026 dont le thème est « 20 000 jeux sous les mers », vous pourrez expérimenter un parcours de motricité spécial seniors, une animation proposée conjointement avec le centre socioculturel du Soleil Levant.

En attendant la reprise de nos activités le 5 janvier, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année et espérons que cette année encore, l'Espace Retraités a répondu à vos attentes et vos besoins afin de vous savoir en meilleure santé possible.

Le Bureau

- Après-midis Cabaret de la Ville de Saint-Herblain à la Carrière
Du lundi 26 au jeudi 29 janvier
- Revue Bonne Garde
Samedi 14 février
- Bal de la Saint-Valentin
Jeudi 12 février
- Spectacle « D'elles à vous »
de Carol Maury
Mercredi 4 mars



Vous y étiez

1 Les 10 et 11 septembre,

Le club du Tillay a organisé une sortie à Beauval sur deux jours les 10 et 11 septembre dont une visite du Zoo.



2 Le 25 septembre,

Une quarantaine de personnes étaient présentes lors de notre Bal de rentrée le 25 septembre.



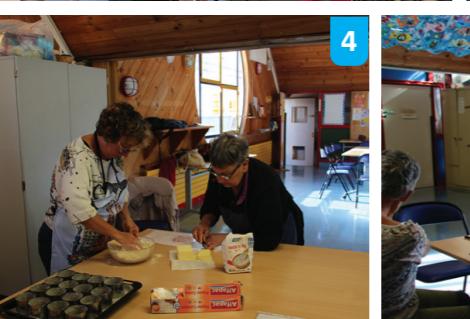
3 Le 30 septembre,

Le 30 septembre, environ 50 personnes ont pu découvrir la centrale de Cordemais lors de la sortie « Visite énergie ».



4 Le 7 octobre,

Le mois bleu a commencé avec les « Toqués de l'OHRPA » le 7 octobre où une dizaine de personnes ont cuisiné un repas de saison autour des courges.



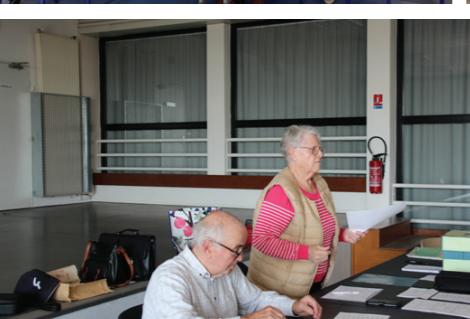
5 Le 8 octobre,

Le 8 octobre le club Moulin du Bois a réalisé son Assemblée générale et a voté son nouveau Bureau.



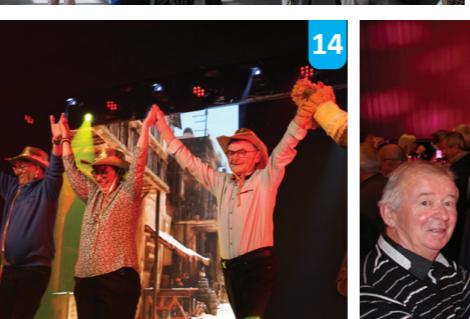
6 Le 8 octobre,

Le 8 octobre, le club du Tillay a organisé sa fameuse sortie pêche qui a eu lieu cette année à Préfailles.



7 Le 14 octobre,

Le 14 octobre ce fut le tour du Club Belle Humeur de faire son Assemblée générale, avec un nouveau Bureau.



8 Le 16 octobre,

Dans la continuité du mois bleu, nous avons organisé un atelier d'écritures gourmandes le 16 octobre.

9 Le 23 octobre,

Le 23 octobre vous avez pu obtenir les conseils d'une nutritionniste lors d'un petit déjeuner prévention.

10 Le 28 octobre,

Le 28 octobre, environ 70 personnes ont pu assister à la dernière revue-spectacle Citrus : Plaisirs.

11 Le 29 octobre,

Une dizaine de personnes étaient présentes lors du Café papotage du 29 octobre avec un après-midi ludique sur l'alimentation.

12 Le 30 octobre,

Le club Rencontres et Loisirs a fêté, le 30 octobre, les anniversaires de fin d'année.

13 Le 18 novembre,

Le 18 novembre, le club Belle Humeur à célébrer les 80/90 ans lors d'un repas dansant.

14 Pas de date ?

Enfin environ 70 personnes ont pu découvrir le repas spectacle « La Belle Entrée » à Saint André Goule d'Oie.

Événements passés

Mois Bleu

Lors de ce mois bleu nous avons été acteurs des événements du CCAS dont le bal guinguette au Vigneau le 9 octobre et nous étions présents au forum séniors qui a eu lieu le 14 octobre.



Théâtre

Nous vous avons proposé plusieurs pièces de théâtre dans les derniers mois dont deux en soirée, à la salle Paul Fort à Nantes, à l'occasion des Samedis Nantais des 11 octobre et 22 novembre, chacun ayant accueilli entre 30 et 40 participants. Également une pièce en après-midi à Beaulieu, le 4 novembre, avec environ 20 participants.



Sorties culturelles

Les sorties culturelles qui étaient au programme : la visite du musée de l'imprimerie le 23 septembre avec environ 20 personnes et la visite du planétarium de Nantes le 27 novembre avec environ 20 personnes.



Les Roussiportains

Environ 70 personnes étaient présentes lors de la représentation générale de la revue des Roussiportains le samedi 1^{er} novembre.

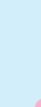


ONYX

SPECTACLE ONYX SANTA

Jeudi 16 octobre à 15h

Artistes : Pauline DAU



TARIF UNIQUE : 5€

SC

Santa a tout d'un père Noël, c'est du cirque, c'est du théâtre, il invente des histoires, il écrit des écritures à la main, c'est prendre un piano pour une scène, c'est burlesque, c'est troquer identité contre liberté, c'est se demander si grandir c'est trahir... Ses réflexions sur cette proposition qui ne se refuse pas.

OHRPA

Espace Retraite

5 place de Preux 44800 Saint-Herblain

02 40 43 60 97

SPECTACLE ONYX "BOUDIN"

Mercredi 5 novembre à 15h

Carol MAURY nous livre des histoires de femmes en musique

Guitare en bandoulière, harmonica, et voix groove tissée d'une pointe de gosseauté. Carol vous invite à un voyage sans frontières au fil d'interprétations très personnelles majoritairement en français.

SPECTACLE ONYX "LUEURS"

MARDI 9 DÉCEMBRE
À 15H

CIRQUE INTIMISTE LA
COMPAGNIE "CIRQUE DE LA
GUIRLANCE"

TARIF : 5€

SC

INSCRIPTIONS À L'ESPACE RETRAITES
5 ET 7 PLACE DE PREUX
44800 SAINT HERBLAIN
02 40 43 60 97

OHRPA

Espace Retraite

5 place de Preux 44800 Saint

Herblain

02 40 43 60 97

GRATUIT

SC

SC</

Agenda

JANVIER

- Mar 6 « Adieu, je reste ! » - Théâtre Beaulieu
- Jeu 8 Galette des rois au club Rencontres et Loisirs
- Mar 13 Galette des rois au club Belle Humeur
- Mer 14 Karaoké
- Jeu 15 Loto au club Rencontres et Loisirs
- Lun 19 Visite du théâtre ONYX
- Jeu 22 Exposition « Sous la Pluie » - Musée d'Arts de Nantes
- Lun 26 au Jeu 29 Après-midis Cabaret organisés par la Ville de Saint-Herblain - La Carrière
- Jeu 29 Anniversaires au club Rencontres et Loisirs

FÉVRIER

- Sam 7 Samedi Nantais : « Le Prénom »
- Mar 10 Repas dansant au club Belle Humeur
- Jeu 12 Bal de la Saint-Valentin
- Sam 14 Bonne Garde
- Mar 17 et mar 24 Festival des jeux
- Mar 24 et jeu 26 « Seniors en mouvement » : parcours motricité avec le CSC du Soleil Levant

MARS

- Mar 3 « Berlin, Berlin » - Théâtre Beaulieu
- Mer 4 Spectacle « D'elles à Vous » avec Carol Maury
- Sam 7 Samedi Nantais : « Coup de Bluff au Cabaret »
- Mar 10 Citrus
- Mer 11 « Confessions » - ONYX
- Ven 13 Concours de pétanque et repas au club Moulin du Bois
- Mer 18 Café papotage - Quizz « Egalité hommes/femmes »
- Jeu 19 Loto au club Rencontres et Loisirs
- Jeu 26 Exposition Sorcières - Musée d'Histoire du Château



À partir de janvier 2026 nous allons instaurer **tous les mois un après-midi cinéma au Lutétia**. Depuis fin octobre, nous vous proposons des tickets de cinéma à **4€** pour le Lutétia.

Atelier créatif

Depuis le mois de septembre, l'association a mis en place un atelier créatif/couture qui se déroule les lundis après-midi dans les locaux de l'Espace Retraités. L'atelier participe activement à la vie de l'association en créant des décorations pour nos différents bals. Cependant il est tout aussi possible de réaliser des projets personnels dans un cadre ludique et partagé. Les participantes ont pu réaliser des guirlandes fanions en tissu grâce aux dons de coupons et matériel de couture. L'atelier est basé sur l'échange de savoirs, dans un climat chaleureux et respectueux des uns et des autres. Témoignages de participantes :

« Quand on arrête le travail, on se retrouve seule chez soi, d'être en groupe c'est plus motivant. », « C'est un partage, chacune apporte à l'autre. », « On essaye de faire des choses ensemble. », « C'est un nouvel atelier, avec de nouvelles personnes, de nouveaux contacts. » Si vous souhaitez participer, n'hésitez pas, il reste encore de la place : plus on est de fous, plus on rit ! Un tarif adapté à début janvier sera fait avec un prorata.



Atelier informatique

L'atelier informatique est encadré par notre bénévole Joël TOBIE. Il propose de vous aider pour envoyer des mails, utiliser les outils numériques, naviguer sur internet ou encore utiliser des systèmes des communications pour échanger avec votre famille. Si vous avez des demandes particulières n'hésitez pas à faire une séance d'essai, Joël s'adapte en fonction du besoin et peut exceptionnellement vous aider sur téléphone ou tablette.

Pour tout renseignement n'hésitez pas à nous appeler au 02 40 43 60 97. Nouveau trimestre à partir de janvier.



Récapitulatif du Mois Bleu 2025

Cette année nous avons décidé de mettre l'accent sur l'alimentation, une des clés pour vieillir en bonne santé. Aussi, vous avez pu participer à divers ateliers : Un atelier cuisine, un atelier d'écritures gourmandes, un petit déjeuner encadré par une nutritionniste ainsi qu'un café Papotage ludique avec des jeux de l'IREPS de Nantes (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé). Nous espérons que ces activités vous ont plu ! Si vous avez des idées de thématiques pour le mois bleu de l'année prochaine n'hésitez pas à nous en parler !

BÉNÉVOLAT !

- Fin janvier, auront lieu **les Après-midis Cabaret** organisés par la ville de Saint-Herblain à destination des séniors Herblinois de plus de 65 ans. Vous avez la possibilité d'y participer en tant que bénévole (tenue d'un vestiaire). N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés.
- **Le festival du jeu** revient lors des vacances scolaires de février 2026, nous sommes à la recherche de bénévoles pour réaliser une activité créative intergénérationnelle, comme chaque année. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.
- **Les commissions** sont de retour ! Venez apporter vos idées de sorties et activités à organiser autour de la commission animation. Nous avons besoin de vous pour organiser de nouvelles sorties afin de vous satisfaire au mieux et de découvrir de nouvelles choses qui pourront vous plaire ! La prochaine réunion aura lieu le mardi 17 mars à 10 h. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés.



Espace Retraités n° 127 - Janvier / Février / Mars

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