

MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS

FEVRIER 2026—N°317

EDITO

Une activité physique régulière, des liens avec les autres sont quelque uns des principes fondamentaux pour se maintenir en bonne santé physique et mentale. C'est pourquoi l'OHRPA vous propose une programmation riche et variée (ateliers, sorties moments de convivialité). Il est encore temps de s'inscrire pour les ateliers à l'année et mesurer jusqu'en juin les bienfaits du yoga adapté , de la relaxation , de l'automassage ou de la gym douce. L'équipe s'efforce également de rendre accessible les animations avec des coûts raisonnables, voire gratuits . Cette association est aussi la vôtre , alors vos propositions et suggestions sont les bienvenues.

- Le Bureau

Amoureux du jardinage un nouveau dispositif s'offre à vous : le prêt de jardin.

Comment ça marche ? La Ville met en relation des personnes âgées propriétaires d'un jardin et des jardiniers amateurs. Ainsi les personnes pourront y faire pousser leurs fruits et légumes. Vous avez un jardin et vous souhaitez en mettre une partie à disposition

Vous aimez jardiner et vous voulez rendre service. Venez -vous informer. **Mercredi 25 mars de 14h30 à 16h30** salle Lucie Aubrac, au 2 rue Lucie Aubrac

Nécrologie : L'Espace Retraités à la tristesse de vous annoncer le décès de Edith LAYOUR, fidèle adhérente.

Nous adressons à sa famille et à ses proches toute notre solidarité.



"La vie est trop courte pour se lever le matin avec des regrets. Alors que vous traitent bien et oubliez celles qui ne le font pas." Oprah Winfrey

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

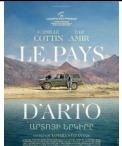
Tarif de la cotisation annuelle : 20€ par personne

Nouveauté

CINEMA DU MOIS - VENDREDI 6 FÉVRIER ET VENDREDI 6 MARS

15h : Premier vendredi du mois, rendez-vous au cinéma pour partager une expérience cinématographique collective.

Tarif unique de 4€. Sur inscription à l'Espace Retraités. Vendredi 6 février: Le pays d'Arto : Céline arrive pour la première fois en Arménie afin de régulariser la mort d'Arto, son mari. Elle découvre qu'il lui a menti, qu'il a fait la guerre, que ses anciens amis le tiennent pour un déserteur. Commence pour elle un nouveau voyage, à la rencontre du passé.



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. Goûter et boissons offerts.

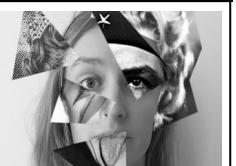
Tarif : 7€ pour les Herblinois et 9€ pour les non-herblinois. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

VENDREDI 13 FÉVRIER : ONYX - « SPECIMEN » - 11H

Cirque d'objets . Erika Müstermann est un vrai personnage fictif. Crée pour être dans la moyenne, elle étudie les icônes populaires, de Jean-Claude Van Damme à La Joconde, de Jésus à Lady Di, pour trouver sa voix et sa voie . En mêlant cirque, musique, magie et théâtre, ce spectacle spécimen nous emmène dans l'intimité farfelue d'Erika prête à tout pour devenir quelqu'un. Quelqu'un de bien ? **Gratuit** . Inscriptions à l'Espace Retraités .



MARDIS 17 ET 24 FÉVRIER : FESTIVAL DES JEUX—14H30 ET 15H30

L'Espace Retraités participe au Festival des Jeux 2026 dont le thème est « 20000 jeux sous les mers ». Un atelier créatif intergénérationnel est proposé par des bénévoles. Au programme: fabrication d'un jeu de memory de la mer pour petits et grands. N'hésitez pas à vous inscrire avec vos petits enfants à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. **Gratuit**



Nouveauté

MERCREDI 18 FÉVRIER : EXPOSITION INTERSTICES-COSMOPOLIS À NANTES-15H

Visite guidée de l'exposition "Interstices, Art urbain à Hong Kong". Une plongée dans l'exposition pour découvrir des parcours d'artistes hongkongais. Suivi d'un échange sur la situation géopolitique de Hong Kong ainsi que sur la Révolution des Parapluies. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. **Gratuit**



MARDI 24 ET JEUDI 26 FÉVRIER : PARCOURS MOTRICITÉ SENIORS -10H45

Dans le cadre du festival des jeux 2026, et en partenariat avec le CSC Soleil Levant nous vous proposons un parcours de motricité spécial seniors à la salle Camille Desmoulins. Venez tester votre habileté , encadré par un psychomotricienne. **Gratuit.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



MARDI 3 MARS : THÉÂTRE BEAULIEU : « BERLIN, BERLIN » - 14H

« Berlin Est. Emma et Ludwig veulent s'enfuir et passer à l'Ouest. Emma se fait engager comme aide-soignante chez Werner Hofmann pour s'occuper de sa vieille mère sénile. Elle n'est pas là par hasard ; cet appartement possède un passage secret qui mène de l'autre côté du Mur. La situation est déjà suffisamment compliquée mais si en plus Werner est un agent de la Stasi, qu'il tombe fou amoureux d'Emma et que l'appartement est un nid d'espions, ça tourne au burlesque. »



La comédie complètement folle de Patrick Haudecœur et Gérald Sibleyras. Avec : Marlène CONNAN, Pascal PROVOST, Olivier COLLIN, Aurélia DEMAY, Charlie MERCIER, Pascal MAILLARD et Cédric BUREL.

Tarif unique : 23€. Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

MERCREDI 4 MARS : SPECTACLE « D'ELLES À VOUS » - CAROL MAURY AU CARRÉ DES SERVICES

14h30: Pour ce mois de la femme nous vous proposons un spectacle de Carol Maury : « D'elles à vous ». Lors de ce spectacle, Carol chante ses chansons préférées de femmes. Suivez le parcours de Carol lors de ce récit musical. Elle vous invite au frisson doux amer et à l'extase sucrée salée. Suivi d'un temps d'échange. **Tarif unique : 5€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

VENDREDI 6 MARS : DOCUMENTAIRE GOÛTER À ESPACE ET VIE—15H

Documentaire réalisé par Patrick PROFIT résident à la résidence Espace et Vie . A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, ce film nous parle de la conditions des femmes au sein de minorités ethniques. Suivi d'un temps d'échange et d'une pause gourmande. **Gratuit:** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



MARDI 10 MARS - CITRUS : VARIÉTÉS EN FOLIE-

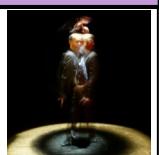
Venez découvrir le nouveau Déjeuner Spectacle Dansant de Citrus à Saint Etienne de Montluc : Variétés en folie, des rires et des chansons ! Au menu : Apéritif. Mi-cuit de foie gras et queue de bœuf, sauce tartare, tomates confites et pain toasté. Sorbet pomme et Manzana. Moelleux de porc confit, sauce moutarde miel, écrasé de pommes de terre et carottes rôties. Duo de fromage et salade. Croquant du chef Michel, crémeux vanille et coulis de fruits frais. Café et vin compris. Tarifs : **70€** pour les herblinois, **91€** pour les non herblinois. **Transport compris.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Liste d'attente

MERCREDI 11 MARS : ONYX - « CONFESION » - 15H

Venez découvrir « Confession » de la compagnie Limitrophe, un théâtre et récit fantastique. Sur la scène un homme s'avance, une liasse de papier dans la main. Il semble mal à l'aise, compulse ses notes, commence à lire, se ravise. Cet homme est un ex-président de la République. Ce soir, il prononce l'allocution la plus importante de sa vie. **Tarif unique : 5€.** inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

VENDREDI 12 MARS—CARNAVAL DE VENISE À ESPACE ET VIE—16H30

La résidence Espace et Vie nous invite à découvrir son carnaval de Venise à travers un défilé masqué, suivi d'un cocktail. Venez masqués si vous le souhaitez!

Gratuit: Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



Nouveauté

MERCREDI 18 MARS : LA POLICE VOUS OFFRE LE CAFÉ- 14H30

Madame LERAY , commandant de Police à Saint Herblain et son adjoint, Monsieur MARIN , vous invitent autour d'un café, à un moment d'échanges en toute convivialité dans le cadre de l'opération tranquillité seniors. Conseils, prévention, informations au programme de l'après-midi.

MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR
ET DES OUTRE-MER
*Liberté
Égalité
Fraternité*



Gratuit: Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Nouveauté**MERCREDI 25 MARS : CAFÉ PAPOTAGE QUIZZ ÉGALITÉ HOMMES FEMMES-14H30**

Dans le cadre du mois de la femme, l'Espace Retraités organise un café papotage sur l'égalité Hommes / Femmes . Venez tester vos connaissances de façon ludique . Alors selon vous à partir de quelle année en France, les filles et les garçons ont-ils eu les mêmes épreuves au baccalauréat ? Réponse le 25 mars. **Gratuit:** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**JEUDI 26 MARS : EXPOSITION SORCIÈRES—MUSÉE D'HISTOIRE DU CHÂTEAU - 14H**

« Sorcières » : une exposition exceptionnelle au musée d'Histoire de Nantes. À travers un parcours immersif et rigoureux, cette exposition propose d'explorer l'une des plus vastes persécutions de l'histoire : celle des femmes accusées de sorcellerie, du crépuscule du Moyen Âge à l'Époque moderne. Elle révélera enfin toute l'actualité de ce sujet dont les enjeux – genre, corps, sexualité, domination, manipulation, oubli – demeurent au cœur des préoccupations contemporaines. Visite guidée et commentée. **Tarif unique : 11€.** Prévoir un titre de transport. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****JEUDI 23 AVRIL : TERRA BOTANICA**

Venez découvrir Terra Botanica, premier parc à thème en Europe et plus de 500 000 végétaux d'exception venus des 6 continents. De jardins extraordinaires en serres tropicales, de Madagascar en Anjou, plongez dans un voyage inédit, ponctué d'animations, d'attractions et de jeux. Au menu : Rillettes de thon au citron confit, toasts aillés, Suprême de poulet, pommes grenailles confites et sauce balsamique noir, Tarte fine aux fruits de saison, Anjou rouge ou jus de fruits, eaux gazeuses, café, thé ou infusion.



Tarifs : 68,50€ pour les herblinois (40€ sans restaurant) et **83€** pour les non herblinois (46€ sans restaurant).



Transport compris. Inscriptions à l'Espace Retraités à partir du 9 février pour les herblinois et du 23 février pour les non-herblinois au 02 40 43 60 97.

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

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 10 février : Repas dansant.

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 3 février : La Montagne, circuit du bourg, RDV 14h au parking du bac. **Mercredi 11 février :** Cordemais, Bouches du marais, RDV 14h à l'hippodrome. **Mardi 17 février :** Saint-Herblain, Chatterie Chézine, RDV 14h au parking de Carrefour.

Mercredi 25 février : Les Sorinières, La Chatterie, RDV 14h au parking de la rue Hippolyte Derouet.

Samedi 7 février : Galette des rois au Vigneau.

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 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-midis (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 8 janvier : Galette des rois.

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 6 et 20 février : concours de pétanque.



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)

<p>Atelier Relaxation : lundi de 9h30 à 11h à la salle Presse au Vigneau (Boulevard Salvador Allende) Atelier géré par une professionnelle. <u>Herblinois : 10% - Non Herblinois : 120€</u></p>	<p>Atelier Bowling lundi après-midi au Bowlcenter d'Atlantis. Tarif à la partie directement sur place (4,90€). Atelier géré par une bénévole.</p>	<p>Atelier Créatif (Bricolage, recyclage, couture ...) lundi de 14h30 à 16h à l'Espace Retraités <u>Herblinois : 5% - Non Herblinois : 70€</u></p>
<p>Atelier Yoga Mardi de 14h30 à 15h30 à l' Espace Retraités. <u>De janvier à juin</u> Atelier géré par une professionnelle. <u>Herblinois : 8% - Non Herblinois : 100€</u></p>	<p>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. <u>Herblinois : 13% - Non Herblinois : 150€</u></p>	<p>Atelier Gym Douce : mercredi à 10h à la salle associative du Vigneau. Boulevard Salvador Allende Atelier géré par un bénévole, ancien kinésithérapeute. <u>Herblinois : 11% - Non Herblinois : 130€</u></p>
<p>Atelier Automassage : mercredi 10h à 11h À l'Espace Retraités <u>De janvier à mars</u> Atelier géré par une professionnelle. <u>Herblinois : 4% - Non Herblinois : 50€</u></p>	<p>Atelier Café papotage Mercredi de 14h30 à 16h30 à l'Espace Retraités. Tarif : GRATUIT</p>	<p>Atelier Petites Marches Les jeudis après-midi Un mail est envoyé par la bénévole en cas d'annulation Atelier géré par une bénévole. <u>Herblinois : 3% - Non Herblinois : 40€</u></p>
<p>Atelier Kinésiologie Vendredi de 14h à 15h À l'Espace Retraités. Atelier géré par une professionnelle. <u>Herblinois : 9% - Non Herblinois : 110€</u></p>	<p>Atelier Informatique : jeudi de 9h30 à 11h30 à l'Espace Retraités Atelier géré par un bénévole. <u>Atelier trimestriel</u> <u>Herblinois : 4% - Non Herblinois : 60€</u></p>	<p>Atelier La Plume en délire : (atelier écriture) les jeudis de 14h30 à 16h30 à l'Espace Retraités. Atelier géré par une bénévole. <u>Herblinois : 6% - Non Herblinois : 80€</u></p>

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.