



N° 128

Espace retraités

Le trim

Avril > Mai > Juin 2026

À LA UNE / Vive le printemps, les beaux jours et la bonne humeur

ÉDITO

Le premier trimestre de cette année 2026 se termine avec un mois chargé en actions, ce mois sur les femmes était agrémenté de spectacle, de temps d'échanges, de visites... et bien d'autres encore. Les jours rallongent, le temps se réchauffe, nous vous avons concocté un trimestre encore bien rempli afin de sortir, se changer les idées ; de nombreuses visites de musées, une visite à Terra Botanica afin de s'émerveiller devant ce parc en fleurs mais aussi un bal au mois de mai et la Fête de la Langoustine au mois de juin. Notre animatrice et notre commission animation sont en pleine préparation de la saison estivale !

Vous avez sûrement pu observer que nous vous proposons un peu moins de sorties à la journée, nous souhaitons favoriser les sorties à tarifs plus accessibles au plus grand nombre. Cependant ne vous inquiétez pas nous vous prévoyons plusieurs sorties pour cet été ! Nous avons aussi dû arrêter les Samedis Nantais à la Salle Paul Fort, le coût des cars étant trop important par rapport à la faible demande. Néanmoins un certain nombre d'entre vous sont venus découvrir les pièces proposées par le théâtre Beaulieu en après-midi. N'hésitez pas à vous inscrire, la prochaine pièce est prévue le 7 avril.

Ce second trimestre 2026 annonce aussi quelques changements, à partir d'avril seuls deux salariés assureront la gestion de l'association en plus des membres du Bureau. Si vous avez du temps et l'envie, n'hésitez pas à venir proposer votre aide.

De plus nous tenions à vous informer que ce trimestriel sera le dernier que nous réaliserons, à partir du mois de juillet ce sera un semestriel qui vous informera de juillet à décembre. Ce nouveau format vous fera un rappel des activités réalisées les 6 derniers mois.

En attendant nous espérons vous voir nombreux lors de nos prochaines activités mais aussi lors de nos réunions, le 14 avril pour le Collège des Adhérents Directs au Carré des Services ainsi que notre Assemblée Générale le 9 juin à la salle associative du Vigneau. Nous vous souhaitons à tous un printemps rempli de bon temps !

Le Bureau

• **Collège des Adhérents Directs**
Mardi 14 avril

• **Un café avec un policier**
Jeudi 30 avril, mardi 5 mai
et mardi 9 juin

• **Fête de Preux**
Samedi 6 juin

• **Assemblée Générale**
Mardi 9 juin



Vous y étiez

1 Le 03 décembre,

50 adhérents ont pu assister au cabaret « La Plume Rouge » à la Chapelle des Marais le mercredi 03 Décembre 2025.



2 Le 04 décembre,

Une dizaine de personnes sont allées au marché de Noël de Nantes le 04 décembre.



3 Le 11 décembre,

Une cinquantaine de personnes étaient présentes au bal de Noël le 11 décembre au Vigneau.



4 Le 13 décembre,

Le club du Tillay a organisé un repas de Noël le 13 décembre.



5 Le 16 décembre,

Le 16 décembre c'est au tour du club Belle Humeur de faire son repas de Noël.



6 Le 17 décembre

Lors de son stage Lamya a organisé une animation musicale auprès de 15 participants.



7 Le 18 décembre,

Le 18 décembre, environ 100 adhérents sont allés au cabaret « La Porte du Golf » à Muzillac.



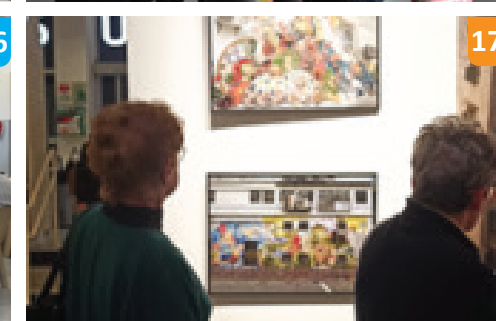
8 Le 18 décembre,

Le club Rencontre et Loisirs a organisé son Repas de Noël le 18 décembre.



9 Le 8 janvier,

Le 8 Janvier 2026 le club Rencontre et Loisirs a fêté les rois.



10 Le 13 janvier,

Le 13 janvier 2026, c'est au club Belle Humeur d'organiser sa Galette des rois.

11 Le 14 janvier,

Une quinzaine de personnes sont venues participer au karaoké du 14 janvier.

12 Le 22 janvier,

Une quinzaine de personnes sont allées au Musée d'Art de Nantes pour découvrir l'exposition « Sous la pluie » le jeudi 22 janvier.

13 Le 29 janvier,

Le 29 janvier, le club Rencontre et Loisirs a célébré les anniversaires de ce début d'année.

14 Le 07 février,

Le club du Tillay a fêté les rois le 7 février avec une soixantaine d'adhérents.

15 Le 10 février,

Le 10 février, le club Belle Humeur a organisé un Repas dansant.

16 Le 12 février,

L'association a célébré la Saint-Valentin lors d'un Bal le 12 février.

17 Le 18 février,

Un petit groupe de personnes a pu découvrir Cosmopolis lors de l'exposition Interstices le 18 février.

18 Les 17, 24 et 26 février,

Et enfin l'Espace Retraités était acteur lors du Festival des jeux avec des activités Memory les 17 et 24 Février et des ateliers motricités les 24 et 26 février.

Événements passés

Music-hall

Environ 50 personnes ont pu assister à la revue de la cloche « Pour le meilleur » le 30 décembre 2025 à Nantes.



Théâtre

Nous vous avons proposé deux pièces de théâtre ces derniers mois, dont un après-midi à Beaulieu le 6 janvier avec une vingtaine de participants et une en soirée à la salle Paul Fort à Nantes pour les Samedis Nantais le 7 février avec une vingtaine de participants.



Après-midis Cabaret

Du 26 au 29 janvier près de 1200 Herblinois(es) ont pu assister aux après-midis cabarets organisés par la Ville de Saint-Herblain. Programme de ces après-midis : spectacle visuel, mélange de poésie et d'émotion avec Lilla ; moment d'humour avec Laurent Chandemerle, chanteur-imitateur et partie dansante avec le groupe Evi Danse.



Show

Le Samedi 14 février, vous étiez plus 90 personnes à avoir assisté à la répétition générale de la revue bonne Garde.



ONYX

Lors de ce dernier trimestre nous avons pu vous faire profiter à Onyx de la visite des coulisses, le 19 janvier, et de spectacles en après-midi le 9 décembre avec « Lueur », le 5 février avec « La Mentale », le 13 février avec « Spécimen » et le 11 mars avec « Confession ». Prochaine date le mardi 28 avril.



Événements à venir

Temps d'échanges

Un café avec un policier – 4 temps d'échanges dans les quartiers

Cette année nous vous proposons plusieurs temps d'échanges avec la Police de Saint-Herblain. Ce temps privilégié permet à nombre d'entre vous de rencontrer Mme. LERAY, commandante de police et son adjoint M. MARHIN autour de questions prévention et sécurité. Nous vous avons déjà proposé une date dans nos locaux le 18 mars. Nous vous proposons 3 nouvelles dates dans les différents quartiers de la Ville.

Jeudi 30 avril

Salle Françoise Giroud,
5 chemin de la Solvadière.
Quartier Bourg.

Mardi 5 mai

MJC de la Bouvardière,
9 avenue Alain Gerbault.
Quartier Nord.

Mardi 9 juin

Carré des services,
15 rue d'Arras.
Quartier Est.

Sur inscription au **02 40 43 60 97** ou directement au bureau, 5 place de Preux.



Collège des adhérents directs

Réunion du Collège des adhérents directs

Le mardi 14 avril à 10 h 30

Salle polyvalente du Carré des services, 15 rue d'Arras à Saint-Herblain. Arrêt tramway Romanet, ligne 1.

Ce collège représente entre 400 et 500 adhérents qui participent aux diverses activités de l'Espace retraités mais ne sont pas membres d'un club. Neuf de ces adhérents siègent au conseil d'administration de l'association. La désignation de ses représentants se fait lors cette réunion annuelle des adhérents directs par tiers.

Ordre du jour :

1. Mot de la présidente
2. Rétrospective de l'année passée
3. Election du tiers sortant
4. Clôture autour d'un apéritif et d'un déjeuner en commun

Ce temps d'échange clôturera cette réunion. C'est un moment rare où ces adhérents individuels se rencontrent à contrario des adhérents des clubs qui se rencontrent chaque semaine.

Assemblée Générale

Le mardi 9 juin à 9 h 30

Salle Associative du Vigneau, bd Salvador Allende à Saint-Herblain. Arrêt tramway Frachon, ligne 1.

L'ensemble de nos adhérents est appelé à participer à ce moment essentiel de la vie associative. Que vous soyez adhérents directs, d'un club ou membres de droits, votre présence est importante. Monsieur Le Maire nous fait régulièrement l'honneur de sa présence. Dans notre association, l'assemblée générale n'élit pas ses représentants, elle en prend acte, ses membres sont élus par d'autres instances.

Ordre du jour :

1. Rapport moral (de la présidente de l'association)
2. Intervention des membres de Droits (Maire et/ou adjoint)
3. Rapport d'activités et approbation
4. Rapport financier (approbation des comptes)
5. Rapport du commissaire aux comptes
6. Présentation de la composition du CA
7. Vote

Agenda

AVRIL

- Mer 1^{er}** Musée des Sapeurs Pompier
- Jeu 2** Repas de Pâques au Club Rencontres et Loisirs
- Mar 7** Théâtre Beaulieu : « J'ai envie de toi »
- Mer 8** Exposition « Tenir Bon » de Benjamin RULLIER à la Maison des Arts
- Mar 14** Collège des Adhérents directs
- Mer 15** Salon pour l'amour du Fil – Viva España
- Jeu 16** Musée Jules Vernes
- Mer 22** Karaoké
- Jeu 23** Terra Botanica
- Mar 28** Onyx : « Spiderman, moi et le reste du monde »
- Jeu 30** La police vous offre le café – Quartier Bourg
- Jeu 30** Anniversaires du 3^{ème} trimestre au Club Rencontre et Loisirs

MAI

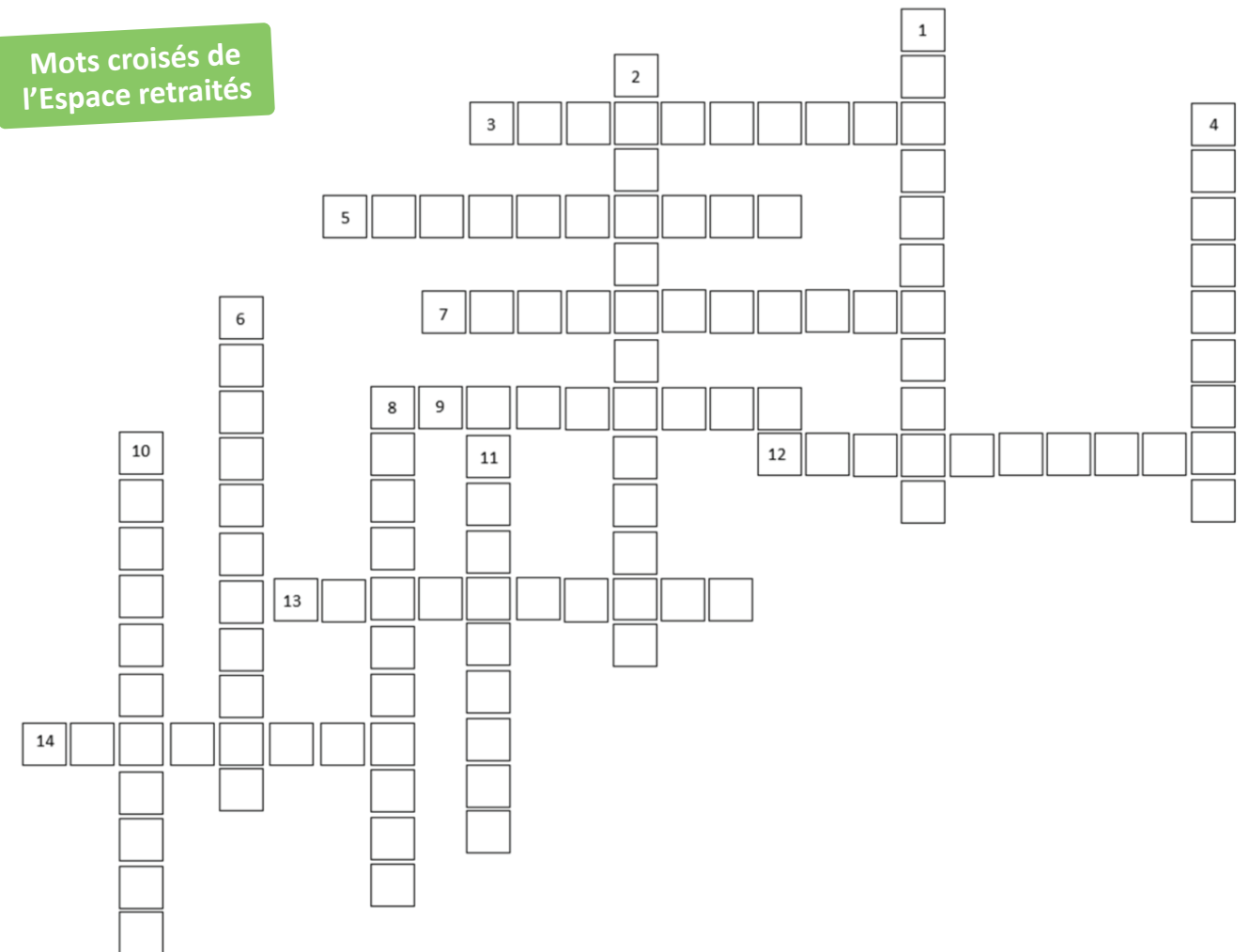
- | | |
|--|---|
| Mar 5 La police vous offre le café – Quartier Nord | Jeu 21 Bal de printemps |
| Mer 6 Jardin Extraordinaire et Maison de l'apiculture | Ven 22 Repas de fin d'année au Club Moulin du Bois |
| Mar 19 Repas Dansant au club Belle Humeur | Jeu 28 Les incontournables au Musée des Arts |

Attention aux nombreux jours fériés du mois de mai
Les Bureaux seront fermés les 1^{er}, 8, 14, 15 et 25 mai.

JUIN

- | | |
|--|---|
| Mar 3 Fête de la Langoustine | Jeu 11 Maison des Hommes et des techniques à Nantes |
| Jeu 4 Pause concert ONPL | Jeu 18 Assemblée Générale du Club Rencontre et Loisirs |
| Sam 6 Fête de Preux | Jeu 18 Exposition au Chronographe |
| Mar 9 La police vous offre le café – Quartier Est | Lun 22 Après midi – Découverte de l'atelier Bowling |
| Mar 9 Assemblée Générale de l'OHRPA | Mer 24 Visite du Chronographe à Rezé |

Mots croisés de l'Espace retraités



Horizontal

- 3. Fait de permettre à chacun de participer pleinement à la vie collective
- 5. Fait d'entrer en contact avec une personne ou un groupe
- 7. Force intérieure qui permet de rebondir face aux épreuves
- 9. Personnes d'un âge avancé, généralement retraités
- 12. Activité non rémunéré et volontaire au service des autres
- 13. Ensemble de personnes travaillant ou agissant ensemble
- 14. Action de mise en commun

Vertical

- 1. Action de s'appliquer activement dans une cause ou un projet
- 2. Qualité d'un lieu ou d'un moment favorisant les échanges et la bonne humeur
- 4. Esprit de solidarité féminine
- 6. Qualité d'une personne qui donne sans attendre en retour
- 8. Action de trouver ou d'apprendre quelque chose de nouveau
- 10. Entraide et soutien entre personnes d'un même groupe ou d'une société
- 11. Personne engagée qui défend activement une cause ou une idée

Réponses : 1. Engagement 2. Convivialité 3. Inclusion 4. Sororité 5. Rencontre 6. Générosité 7. Résilience 8. Découverte 9. Séniors 10. Solidarité 11. Militant 12. Bénévolat 13. Collectif 14. Partage



Zoom sur l'atelier yoga encadré par Maëli BOZON

Qu'est-ce que le yoga ?

« Après une chute, une blessure ou simplement au fur et à mesure des années, des douleurs apparaissent. Comment ne pas les subir mais vivre avec ? Comment continuer à se mettre en mouvement et à prendre soin de soi ? La pratique du yoga est basée sur la coordination mouvement / respiration dans plusieurs positions : allongée, assise et debout. Le yoga permet d'étirer le corps mais aussi de renforcer toute la musculature profonde. Mes cours sont réalisés dans le respect des capacités de chacun. »

Qui est Maëli BOZON ?

« Je découvre le Yoga durant mon parcours de danseuse. Dès lors la pratique de celui-ci m'a toujours accompagné. Je décide alors d'approfondir ma pratique et d'enseigner le Yoga en me formant à l'institut Français de Yoga, dans la lignée de T.K.V Desikachar, formation sur quatre ans, reconnue à l'Union Européenne. Depuis plusieurs années, je le transmets à un large public et continue à me former avec divers enseignants. Mon souhait est de transmettre avec clarté et précision l'enseignement que j'ai reçu et que je reçois, toujours en adaptant le yoga aux élèves qui viennent. J'ai envie que mes élèves expérimentent et découvrent leurs capacités grâce aux outils que le yoga nous propose. »

Seniors en vacances

Dans le cadre du programme « seniors en vacances » de l'ANCV, l'Association des Loisirs des Retraités CFDT de l'Agglomération Nantaise organise un séjour à Merlimont, village de vacances géré par Miléade, dans le Pas de Calais, du 22 au 29 août 2026.

Ce séjour permettra notamment de découvrir la Côte d'Opale, la baie de Sommes, des sites naturels surprenants et des lieux historiques émouvants.

Le prix du séjour : 484€ par personne, 272€ si retraité non imposable et première demande d'année civile avec l'aide de l'ANCV.

Il faut ajouter le transport (environ 150€).

Pour tout renseignement vous pouvez contacter Jean Paul Bourdet au **06 83 02 67 57**.



Espace Retraités n° 128 - Avril / Mai / Juin

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