

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS
SEPTEMBRE 2024—N°301**

EDITO

Pour certain(e)s les vacances sont signe de dépaysement, de découverte de nouveaux paysages, de rencontre avec les autres, de joie, d'amitié mais pour d'autres c'est le signe d'une solitude encore plus grande. Nos enfants, nos voisins sont partis. Nombreux sont les séniors qui ne partent pas pour diverses raisons et qui attendent cette période de rentrée avec impatience. Cet été a été encore plus chaud, nous obligeant à vivre volets clos. Et il y a aussi cette notion de danger qui nous tenaille « qu'est ce qui peut m'arriver, qu'est ce que je deviens si je tombe et que personne ne s'en aperçoit. » J'étais dans ce cas de figure, alors j'ai expérimenté pour vous la télé assistance. Ce petit boîtier rouge que l'on porte au cou ou au poignet même sous la douche et qui permet de prévenir les secours en cas de malaise ou de chute quand nous sommes seuls. Outre la notion de sécurité retrouvée, curieusement j'ai réalisé que je faisais plus attention à moi, à mes gestes, à mes déplacements, à ma santé, et je me suis sentie plus sereine. Alors je vous invite à faire cette démarche auprès du CCAS de Saint Herblain, soit à la Mairie ou au Carré des Services qui propose des permanences. C'est rapide et peu onéreux, alors pourquoi s'en priver et tellement plus sécurisant comme un ange gardien...

Et puis notre vie va reprendre son cours, ateliers, sorties, théâtre... Vous allez trouver dans notre mensuel notre programmation et notre nouveau système de fonctionnement dont les décisions ont été prises au cours du Conseil d'Administration du 27 juin 2024.

La Présidente,

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



Nécrologie :

Nous avons la tristesse de vous annoncer la disparition de Madame Annick GOUYETTE survenu le 27 juin dernier. Adhérente depuis des années au club du Tillay et sœur du président du club du Tillay.

Information CCAS/ Service Séniors :

Comme chaque année le CCAS organise des après-midi champêtres. Ils auront lieu le mardi 17 septembre au jardin Allende et le mercredi 18 septembre au parc de la Bourgonnière. Accueil à partir de 14h00. Début du spectacle à 14h30.

Inscriptions jusqu'au 6 septembre au 02 28 25 27 75.

MAUGES-SUR-LOIRE : MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024 (49)

En matinée : 3 activités au Moulin de l'Epinay : Atelier fabrication du pain, sentier interprétation et casque de réalité virtuelle, ainsi qu'une visite guidée du moulin. **Le midi :** Déjeuner au Restaurant « le bout de St-Flo ». **Au menu:** 1 kir ou 1 cocktail sans alcool, Terrine de poisson, Parmentier de canard et salade, Crème brûlée, 1 verre de vin pour l'entrée et 1 verre de vin pour le plat, Café ou thé **Après-midi.** Visite Guidée de « Cap Loire ». Au sein du parc de découverte, on trouve : Un musée attractif et familial, Trois bateaux dans les jardins Un grand parc arboré.



Tarif: 50€ avec restaurant / 20€ sans restaurant. Transport offert. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Attention départ matinal vers 7h30 de Saint-Herblain et retour vers 20h à Saint-Herblain.

NOUVEAU

BAL DE RENTRÉE : JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024— SALLE ASSOCIATIVE DU VIGNEAU (44)

L'Espace Retraités organise un bal de rentrée pour se retrouver après la saison estivale et les vacances. Venez passer un bon moment en chanson et en danse avec « Corinne Herlin » chanteuse et accordéoniste spécialisée dans la chanson française des années 70 à nos jours. Durant cette après-midi, nous vous proposons un gouter convivial.

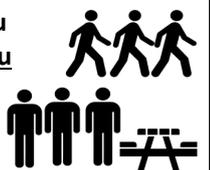


Tarif : 5€ pour les Herblinois. 6.5€ pour les non Herblinois. Inscription à l'Espace retraités au 02 40 43 60 97.

LISTE D'ATTENTE

PUY DU FOU : JEUDI 26 SEPTEMBRE - LES ÉPESSES (85)

Toute la journée : Visite du parc du Puy du Fou. Nous vous proposons plusieurs possibilités : **Visite libre ou visite avec l'accompagnateur.** **Le midi :** déjeuner animé au restaurant « le Relais de la Poste » ou Pique-nique. **Au menu :** Salade du Cocher (salade, tomates cerises, croûtons, œufs durs), Brigandin Vendéen (saucisse brigandine, pilon de poulet, lard, mogettes Label Rouge Vendée), Pommes caramélisées, brioche façon pain perdu, crème anglaise, Vin rouge (25cl/pers), café, eau.



Tarif: 57€ avec restaurant/ 31€ sans restaurant. Transport offert. Inscriptions à l'Espace retraités au 02 40 43 60 97. **Attention départ matinal vers 7h00 de Saint-Herblain et retour vers 20h à Saint-Herblain. Départ du parc à 18h00.**

LES SAMEDIS NANTAIS : « QUI VA À LA CHASSE PERD SA PLACE ! » : SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

SYNOPSIS : Duchotel (Maxime VAN LAER) chasseur passionné, laisse son épouse Léontine (Emmanuelle BOIDRON) en compagnie de son ami, Moricet (Luc HAMETT), très amoureux de la jeune femme. Mais, Léontine se refuse à lui, tant que son mari lui restera fidèle. Moricet s'empresse donc de lui apporter la preuve que le gibier de Duchotel n'est autre que la femme de son ami Cassagne (Jérémy Bardeau), qui veut la prendre en flagrant délit et s'en débarrasser. Courses poursuites, échappées en caleçon, échanges de pantalons, charivari d'amants, de maitresses et de maris...



Tarif : 35€. Transport offert. Le transport se fera en car.

NOUVEAU

MOIS BLEU : LA LUNE ROUSSE— MARDI 8 OCTOBRE 2024— CARRÉ DES SERVICES

La compagnie **développe la pratique et la connaissance des Arts du récit**, ce qu'il est aujourd'hui convenu d'appeler : Littérature Orale, pratique très ancienne en même temps que –nous le croyons- d'avant-garde...La particularité des spectacles créés et produits chez nous est **la présence forte de la musique**, jouée sur scène. Parce que les arts de l'oralité sont très largement répandus à travers le monde et que nous aimons partager et apprendre de nos pairs où qu'ils soient, **la Cie La Lune Rousse tourne beaucoup ses spectacles, y compris à l'étranger.** En partenariat avec notre atelier d'écriture « La plume en Délire ».



GRATUIT dans le cadre du mois bleu. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. **Ouvert à tout les retraités herblinois.**

LISTE D'ATTENTE

DÉJEUNER DANSANT : MARDI 15 OCTOBRE 2024— SAINT ÉTIENNE DE MONTLUC (44)

Citrus événements présente « Dingue Hôtel ». **De 12h à 15h45 :** un musicien et un chanteur animent ce repas, une piste de danse est prévue pour les personnes qui souhaitent danser. **A partir de 15H45 :** vous assisterez à 1H40 d'une opérette comique, alliant rires et chansons françaises avec 6 artistes professionnels sur scène. Un personnel fantasque aux ordres d'une gérante très autoritaire. Des clients qui n'en sont peut-être pas. **Au menu :** Punch et gâteaux secs, Dorade sauce Normande et risotto aux poireaux, Trou Normand citron et Lemoncello, Poulet farce forestière panais sucrine et carottes glacées, duo de fromages et salade, verrine sablé croquant ganache chocolat et coulis de framboise crème vanille et poire pochée, café et vin.



Tarif : 58€ Transport offert. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

NOUVEAU

KARAOKÉ : MERCREDI 23 OCTOBRE 2024— SALLE DE RÉUNION DE L'ESPACE RETRAITÉS (44)

Le mercredi 23 octobre 2024, 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 dans le cadre du mois bleu. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

Ouvert à tout les retraités herblinois.



NOUVEAU

LES ROUSSIPONTAINS— SAMEDI 2 NOVEMBRE 2024— REZÉ (44)

15H00La comédie-revue est humoristique, souvent satirique, elle alterne des tableaux chantés, dansés, et des sketches répartis en 3 actes de 45 minutes. Notre revue se démarque par un 2ème acte consacré à un thème. **Décors, costumes et paillettes pour le grand bonheur de vos yeux ! Eh Manus, ca va barder là ! est le thème de cette année.**



Tarif : 15€ pour les Herblinois. 19.5€ pour les non Herblinois. Transport offert. Inscriptions à partir du 16 septembre (Herblinois) ou le 30 septembre (Non-herblinois) à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

NOUVEAU

LES NOCES MARAICHINES— MARDI 12 NOVEMBRE 2024— POUCTON (85)

12h00 : La noce Maraichine fête ses 40 ans. Ce déjeuner spectacle unique en Vendée, créé en 1984 est une expérience inoubliable à découvrir. Tout au long du mariage, vous pourrez apprécier les costumes, les danses, les musiques, les chants et les contes qui étaient de coutume lors des « épousailles » dans notre marais. De l'habillage de la mariée à la soirée traditionnelle du bal, vous découvrirez l'ensemble des réjouissances de cette fête. **Au menu :** Pouctonnelle et ses foutimassons, soupe de la mariée, Eyls à la vinette « beur da daho », langue de bœuf à l'ancienne, jambon de pays grillé avec ses mogettes de Vendée, île flottante et son gâteau maraichin, café, eau et vin compris.

Tarif : 58€ pour les Herblinois. 75€ pour les non Herblinois. Transport offert. Inscriptions à partir du 16 septembre ou le 30 septembre (Non-herblinois) à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



NOUVEAU**LES SAMEDIS NANTAIS : « ET SI ON EST PARLAIT ? » : SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024**

SYNOPSIS : Difficile d'être en harmonie avec son esprit lorsque le corps vieillit, que le couple se tarit, que les copines vous rappellent que vous n'avez plus 20 ans et que votre fille joue les troublent fêtes. Les femmes pourront tour à tour s'identifier et les hommes mieux les comprendre



Tarif : 35€. Si vous habitez Saint-Herblain, vous pouvez bénéficier d'un transport en minibus à domicile. Selon les disponibilités des chauffeurs bénévoles.

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.

Reprise du club le mardi 3 septembre.

CLUB DU TILLAY—PRÉSIDENT M. KERVEVANT : 06 82 41 93 46

Jeux les jeudi 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.

Reprise du club le 5 septembre

Sortie Pêche à Damgan le mardi 17 septembre. Pour toute information : contacter le Président.

Randonnées pédestres du Club Du Tillay : **Mercredi 18 septembre** : Saint-Aignan de Grandlieu, circuit des Halbrans rdv à 11h00 au Carrefour pour un pique-nique à 12h au boudrome rue du lac. **Mardi 24 septembre** : Corde-mais, boucle du marais. RDV à 14h à 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 Bouvardière, Beauséjour : MJC Bouvardière, rue Alain Gerbault

Reprise du club le mardi 3 septembre.

CLUB RENCONTRES ET LOISIRS—CSC BOURG ESPACE 126—PRÉSIDENT M. CAMUS JEAN : 02 40 38 32 13

Jeux les jeudi après-midi (cartes, scrabble, triominos, Rummikub..), plusieurs concours de belote par an, repas festifs, après-midi animations... Quartier Bourg : Espace 126 (Centre socioculturel du Bourg) 126 Bd François Mitterrand. **Tous les jeudis** : Pétanque

Reprise du club le jeudi 12 septembre.

CLUB MOULIN DU BOIS—PRÉSIDENT M. MONNIER GUY : 06 14 84 77 76

Les mardis club de pétanque et les concours tous les 15 jours le vendredi, repas festifs... Quartier Est Bellevue : 11 rue de Dijon.

Concours de pétanque : les vendredis 13 et 27 septembre

Gaumont Pathé :

Nous disposons de tickets de cinéma Gaumont Pathé, utilisables à Atlantis, ainsi que dans le centre-ville de Nantes, au tarif de 10€, valables jusqu'au 31 mai 2025.

**Bowlcenter Atlantis :**

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



LES ATELIERS DE L'ESPACE RETRAITÉS (ANNUELS)

Atelier Relaxation :

lundi de 9h30 à 11h
au Carré des Services, salle 2.2
(2ème étage)

Atelier géré par une professionnelle.

**Tarif : 66€ Herblinois.
86€ non Herblinois**

Reprise le 23 septembre.

NOUVEAU

Atelier Sophrologie :

Lundi de 14h00 à 15h00

À l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

**Tarif : 66€ Herblinois.
86€ non Herblinois**

Démarrage le 30 septembre.

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 9 SEPTEMBRE

Atelier Gym Adaptée :

**1er cours : les Mardis de
14h30 à 15h30** au carré des
services, 15 rue d'Arras

**2ème cours: les Mardis de
15h45 à 16h45** au carré des
services, 15 rue d'Arras

**3ème cours: les Jeudis de
10h à 11h** à la salle associa-
tive du Vigneau

Atelier géré par une
professionnelle.

**Tarif : 90€ Herblinois. 120€
non Herblinois.**

**Reprise les mardi 17 et jeudi
19 septembre**

Atelier Petites Marches

**mercredi et jeudi
en alternance**

Un mail est envoyé par la bénévole
en cas d'annulation (mauvais temps).

Atelier géré par une bénévole.

**Tarif : 16€ Herblinois.
21€ non Herblinois.**

Atelier Bowling

lundi après-midi

au Bowlcenter d'Atlantis.
Tarif à la partie directement
sur place.

Atelier géré par une bénévole.

Reprise le 2 septembre

Atelier Informatique (niveau intermédiaire) :

jeudi de 9h30 à 11h30
à l'Espace retraités

Atelier géré par un bénévole.
Atelier trimestriel

**Tarif : 55€ Herblinois.
71.50€ non Herblinois**

Reprise le jeudi 19 septembre

Atelier La Plume en délire :

(atelier écriture)

**les jeudis de 14h30 à
16h30** à l'Espace retraités.

Atelier géré par une bénévole.

**Tarif : 66€ Herblinois.
86€ non Herblinois.**

Reprise le 12 septembre

Atelier Gym Douce :

mercredi à 10h à la salle associa-
tive du Vigneau. Boulevard Salvador
Allende

Atelier géré par un bénévole, ancien
kinésithérapeute

**Tarif : 120€ Herblinois.
156€ non Herblinois.**

Reprise le 18 septembre.

Atelier Chorale Les Voix d'Argent :

jeudi de 10h à 11h30
à La Maison des Arts

Atelier géré par une professionnelle.

**Tarif : 103€ Herblinois.
134€ non Herblinois.**

Reprise le 19 septembre.

Atelier Automassage :

jeudi 10h à 11h

Au carré des services salle 2.2
(2ème étage)

Atelier géré par une professionnelle.

**Tarif : 66€ Herblinois.
86€ non Herblinois.**

Reprise le 19 septembre.



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.

Si vous annulez 1 mois avant la sortie, et que nous disposons d'une liste d'attente, alors vous pourrez être remboursé. Si vous le souhaitez vous pouvez régler nos sorties en plusieurs règlements encaissés sur plusieurs mois.