

*C'est la rentrée...
... et le retour des activités !*

Espace retraités

Le trim

N° 122

Octobre > Novembre > Décembre

À LA UNE / Le mois Bleu

2024

Édito

Voilà nous y sommes « c'est la rentrée ». Aussi impatients que les enfants qui reprennent le chemin de l'école, vous attendiez la reprise des sorties et activités de l'OHRPA.

Nous misons cette année sur le bien être, le plaisir de la rencontre avec les autres. C'est dans cet esprit que nous avons mis en place un atelier de sophrologie et ouvert un quatrième atelier gym adapté le jeudi matin à 9 H à la salle du Vigneau. Toutes vos propositions sont les bienvenues et votre aide également car nous manquons de bénévoles.

Dans le cadre du Mois bleu, nous vous proposons de rêver avec la compagnie « La Lune Rousse » et découvrir l'art du conte comme des enfants, et puis chanter comme des oiseaux au cours d'un karaoké. Vous découvrirez aussi le programme d'activités proposées par la ville. Ces activités sont gratuites et faites pour vous enchanter ou découvrir de vrais sujets de réflexion pour vivre mieux dans notre société.

Cette année nous portons votre attention sur les arnaques en tout genre. Soyez prudents et attentifs, tout est bon pour nous dépouiller. Les arnaqueurs sont très forts et peuvent nous berner facilement. Ne laissez jamais personne que vous ne connaissez pas entrer chez vous sous quelques prétextes que ce soit, n'acceptez pas de rendez-vous. Nous sommes un public vulnérable et j'ai moi-même été victime.

Nous allons pouvoir enfin avancer grâce à une nouvelle animatrice et un apprenti qui ne manqueront pas de nous apporter des idées nouvelles pour poursuivre notre reconstruction.

Vous avez pu découvrir nos nouvelles modalités d'inscription qui favorisent nos adhérents Herblinois. Mais je sais que vous aimez nos propositions et comprendrez ce choix qui est très juste, la Ville de Saint-Herblain étant notre principal subventionneur.

À très bientôt

Jacqueline, la Présidente

▶ Théâtre « Les Roussipontains »
Le 2 novembre

▶ Le Cabaret de Noël au Poucton
Le 17 décembre

▶ Le Cabaret de Noël à Muzillac
Le 4 décembre

▶ Fermeture de nos locaux
Du 23 décembre au 1^{er} janvier



Vous y étiez

Le 12 juin,

Vous étiez plus de 100 adhérents à profiter de la Fête de la Langoustine dans une ambiance chaleureuse.

1



Le 25 juin,

Accompagnés d'Amandine, vous avez fait une visite guidée du safari africain en raid 4x4 à Planète Sauvage.

2



Le 29 juin,

Lors de la fête de Preux, l'Espace retraités a organisé un atelier avec des perles chauffantes pour les enfants.

3



Le 9 juillet,

Sortie à Noirmoutier. Après une visite de l'île aux papillons, vous avez pris le « Noirmout'train ».

4





5

Le 23 juillet,

Sortie aux Sables d'Olonne avec rencontre d'un saunier et balade en bateau. Malgré le temps incertain, la journée fut agréable.



6

Les 4 et 11 juillet,

Animation musicale et festive dans le parc de la Bourgonnière et aux jardins partagés du Tillay.



7

Les 18 et 24 juillet,

Retrouvailles de l'été a la résidence seniors « Espace et Vie » et au Parc de Preux.



8

Le 28 août,

Journée angevine à Chalonnes sur Loire. Visite des vignes en petit train, balade guidée le matin et balade en bateau ligériade l'après midi.



Événements *passés*

Le 17 juin, l'Espace retraités a accueilli le retour des marcheurs qui ont passé une semaine du 3 au 8 juin à Kerjouanno. Encadrés par Gilles Abado et Alain Sire, plus d'une vingtaine de personnes ont pu participer à ce séjour. L'Espace retraités a fêté leur retour en offrant à chacun une gourde qui leur servira pour leurs prochaines randonnées.



L'Assemblée Générale

Le 24 juin à la salle du Vigneau, la présidente Mme Jacqueline Gougeon a ouvert l'Assemblée Générale de l'Espace retraités en présence du Maire, Mr Bertrand Affilé et de nombreux adhérents. Les diverses activités et manifestations qui se sont déroulées pendant l'année 2023 ont été présentées. Les rapports moraux et financiers ont été votés à l'unanimité. Un nouveau bureau a été élu.



Forum des associations

La Ville de Saint-Herblain a organisé le samedi 7 septembre, un forum des associations à la salle du Vigneau. L'Espace retraités a participé à ce forum. L'occasion de prospecter pour de nouveaux adhérents et peut-être de nouveaux bénévoles. Ce forum était l'occasion pour vous de découvrir plus de 80 associations herblinoises présentes ce jour-là.

Événements à venir

Mois bleu 2024

saint-herblain
La Ville

Mardi 1^{er} octobre
De 14h30 à 17h
BLADE DÉTENTE À CLISSON

Jeudi 10 octobre
De 14h30 à 16h30
AIMER TOUJOURS, AIMER ENCORE
Conférence sur l'amour et la sexualité des seniors, animée par Sébastien Landry, psycho-sexologue.

Vendredi 11 octobre
De 15h à 17h30
CINÉ DÉBAT
Film documentaire : « Mon Vieux » avec Elie Semoun, au Lutétia.

Mardi 22 octobre
De 14h30 à 17h
THÉÂTRE FORUM SUR LA MOBILITÉ
Jeu de sensibilisation par l'humour sur le partage de l'espace public. Organisé par le «Je Collectif».

Jeudi 3 octobre
De 14h30 à 17h
BAL GUINGUETTE
Venez partager un moment musical en dansant en toute convivialité. Animé par l'orchestre « Cabaret d'Un Soir » à la Salle des 3 îles à Indres.

Activités gratuites sur inscription :
02 28 25 27 75

OU
02 28 25 27 44

Lundi 14 octobre
15h00
LA TÊTE DANS LES ÉTOILES
Découverte du système solaire et des constellations. Animé par le Planétarium de Nantes.

Jeudi 31 octobre
De 14h à 16h
JEUX SENIORS
Jeux dans une ambiance conviviale et détendue.

Lundi 7 octobre
De 14h à 17h
LES OLYMPIADES
Épreuves ludiques en équipes intergénérationnelles avec le Lycée Sacré Coeur.

Jeudis 10 et 17 octobre, jeudis 4, 14, et 21 Novembre et jeudi 5 Décembre
De 9h30 à 12h
ATELIER NUTRITION
En partenariat avec la MSA, animé par une diététicienne.

Mardi 15 octobre
De 14h30 à 16h30
SPECTACLE «À TA FAÇON»
La compagnie « Exprime ton Toi » propose un spectacle mêlant danse, chant, contorsion et humour.

Jeudi 31 octobre
De 14h à 17h
COMMENT ANTICIPER LES PROBLÉMATIQUES ASSOCIÉES AU VIEILLISSEMENT ?
Conférence animée par un notaire de la Chambre Interdépartementale des Notaires de la Cour d'Appel de Rennes : sur l'anticipation de la perte d'autonomie, de la transmission patrimoniale et de la succession.

Mardi 8 octobre
De 14h30 à 16h30
CONTE MUSICAL
L'imaginaire des contes musicaux animé par la compagnie « La Lune Rousse ».

Jeudi 17 octobre
De 14h à 16h
CONDUITE SENIORS
Autour d'un jeu, testez vos connaissances de conduite. Animé par la Prévention Routière 44.

Mois Bleu: La Lune Rousse
Le mardi 8 Octobre 2024



Spectacle "Chantons ensemble", venez écouter cette lecture de contes. Ouvert à tous les retraités herblinois

Au carré des services

Gratuit dans le cadre du mois bleu



Inscriptions à l' Espace Retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint Herblain
02 40 43 60 97



De 14h30 à 16h30

Mercredi 23 octobre

Salle de réunion de l'Espace Retraités



KARAOKÉ

Inscriptions à l' Espace Retraités 5 et 7 place de preux 44800 Saint-Herblain
02 40 43 60 97



Programmation des Samedis Nantais 2024-2025



Samedi 5 octobre
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...

Samedi 16 novembre
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 troubles fêtes. Les femmes pourront tour à tour s'identifier et les hommes mieux les comprendre.



Agenda

OCTOBRE

Sam 5 Pièce de théâtre de boulevard Les Samedis Nantais : « Qui va à la chasse perd sa place »

Mar 8 Lecture de contes avec la Lune Rousse (dans le cadre du « Mois Bleu »)

Mar 8 Assemblée Générale du club Moulin du Bois

Mar 15 Déjeuner spectacle « Dingue Hôtel » à Saint-Etienne de Montluc

Mar 15 Assemblée Générale au club Belle Humeur

Mer 23 Après-midi karaoké à l'Espace retraités

NOVEMBRE

Sam 2 Revue des Roussipontains à Rezé

Mar 12 Les noces maraîchines au Poucton

Sam 16 Pièce de théâtre de boulevard Les Samedis Nantais : « Et si on en parlait »

Mar 19 Repas des 80/90 ans du club Belle Humeur

DÉCEMBRE

Mer 4 Cabaret de Noël à la Porte du Golf à Muzillac, suivi des illuminations à Rochefort en Terre

Jeu 12 Bal de Noël au Vigneau

Mar 17 Cabaret de Noël au Poucton

Mar 17 Repas de Noël au club Belle Humeur

Ven 20 Concours de Noël au club Moulin du Bois

▶ **Fermeture de nos locaux**

Du 23 décembre au 1^{er} janvier

Ma fiche pratique



Arnaque aux faux supports techniques

L'arnaque aux faux supports techniques consiste à effrayer la victime par SMS, téléphone, mails... en vous indiquant un problème technique grave et un risque de perte de données ou de l'usage de votre appareil afin de vous pousser à contacter un « prétendu » support technique officiel, pour ensuite vous convaincre de payer un dépannage informatique. Par conséquent, si vous refusez de suivre leurs instructions, les « criminels » peuvent vous menacer de détruire vos fichiers ou de divulguer vos informations personnelles.

Comment éviter cette cyber-arnaque ?

Pour éviter cette arnaque, il est important d'effectuer régulièrement les mises à jour de votre appareil, éviter les sites illicites ou non-surs. N'ouvrez pas de courriels, pièces jointes, ou liens provenant d'expéditeurs inconnus, ou d'un expéditeur que vous connaissez mais dont le message est inhabituel ou vide (assurez-vous que votre proche soit à l'origine du message). Sauvegardez régulièrement vos données et votre système.

Comment réagir en cas d'arnaque ?

N'appellez surtout pas le numéro indiqué, ne répondez pas à leurs sollicitations. Notez le numéro affiché sur votre écran, ou alors le numéro qui est mentionné dans un message que vous avez reçu (afin de conserver toutes preuves de cyber-arnaque pour d'éventuels signalements ou dépôt de plainte). Photographiez l'écran affichant le numéro si besoin. Nettoyez votre ordinateur. Si celui-ci reste incontrôlable, (affichage continu de fenêtres d'onglets, navigation impossible...) réinitialisez vos paramètres. Si cette solution ne suffit pas, contactez un professionnel. Désinstallez toutes applications qui vous semblent suspectes. Faites opposition et demandez un remboursement si vous avez fourni vos coordonnées bancaires ou numéro de carte de crédit. Si un paiement est débité sur votre compte, exigez le remboursement auprès de l'arnaqueur en précisant que vous déposez plainte.

Source : <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/fiches-reflexes/arnaques-au-faux-support-technique>

Portrait

Rencontre avec Elvin Martin

« L'Espace retraités m'accueille depuis le 26 août en tant qu'apprenti au poste de secrétaire d'accueil. Je suis étudiant au lycée Talensac, à Nantes, en 1^{ère} année de BTS Services et prestations des Secteurs Sanitaire et Social.

Au sein de l'OHRPA, mes missions principales sont l'accueil physique et téléphonique, la prise de coordonnées des adhérents pour l'inscription aux divers ateliers et sorties proposées.

J'ai travaillé avec un public plus jeune dans un collège pour un de mes stages de première.

J'ai beaucoup aimé et veux découvrir un public différent pour élargir mes compétences.

Au plaisir de vous rencontrer et de pouvoir échanger avec vous à l'Espace retraités. »

Bienvenue à lui et merci pour la confiance que nous accorde l'établissement pour la formation pratique de son apprenant.



Témoignage

Retour d'un adhérent sur la sortie Les Sables d'Olonne du 23 juillet 2024

« Il y a à peine trente ans, ce rivage, à mi-chemin entre l'Armorique et l'Aquitaine, était encore méconnu. Bénéficiant pourtant d'un ensoleillement remarquable doté de plages accueillantes, trop peu inclinées pour être dangereuses mais assez pour ne pas se découvrir à marée basse. Certes comparé au littoral de Loire-Atlantique, il n'est ni très découpé, ni très habillé, mais ces immenses espaces offrent aux vacanciers, sable et mer à profusion. La côte de lumière sur ce littoral vendéen; ambitieuse est l'appellation, surtout ce mardi 23 juillet; montre que le soleil n'est pas au rendez-vous, mais il le sera dans sept heures : tout n'est pas perdu, chouette ! Nous sommes 91 ce mardi à embarquer dans deux autocars différents sous la direction d'Amandine et de Maëva, qui ont fort bien réussi leur pilotage. Il est bon de souligner que la troupe était disciplinée. Les salines sont de petites dimensions, certes, lorsque que l'on compare à Guérande. Cependant les sauniers produisent 50 tonnes de sel, nous-dit-on, par belle saison. Le parc d'Aventure de sel est une valeur patrimoniale préservée au village de l'Aubraie. Puis, dégustation sucrée salée autour de la « Trouspernette », l'apéritif Vendéen. Le repas, super, au restaurant : Fleur de sel avec, entre autres, ce dos de lieu noir au beurre blanc, sans oublier le Mille-Feuille glacé vanille. Puis c'est la balade commentée en bateau, sur la rivière salée. La croisière dure environ 50 minutes, et nous descendons aux Salines : c'est le temps de visiter la Boutique, un temps pour chaque chose ! Là c'est commerce, commerce le programme est ainsi, associé au « Tourisme ». Nous prenons la route du retour, (cependant) nous ne prenons pas tout... il en reste pour les autres... Nous sommes en Banlieue nantaise autour de 19h10, comme prévu. Merci Amandine et Maëva, c'est une journée parfaitement réussie. »



BOA

Espace Retraités n° 122 - Octobre / Novembre / Décembre 2024

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 : Joëlle Cousin, Amandine Olivier, Estelle Biteau • Impression : VAL PÔLE GRAPHIQUE • Dépôt légal : ISSN 1968-6668