

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS
OCTOBRE 2024—N°302**

EDITO

Comme chaque année, le mois d'octobre est dédié aux seniors. La ville de Saint Herblain propose un programme d'activités dans différents quartiers. Celles-ci sont gratuites, sur inscription. L'OHRPA propose un conte musical animé par la Cie « La lune rousse » le 8 octobre au carré des services ainsi qu'un karaoké dans nos locaux le 23 octobre.

Favoriser l'ouverture et renforcer le lien social protègent de l'isolement et du sentiment de solitude. C'est pourquoi l'association et les clubs quartiers proposent également tout au long de l'année de nombreuses sorties et animations.

Inscrivez-vous dès à présent pour les noces maraichines, les Roussipontains, le bal de Noël et enfin les tant attendus cabarets de Noël. Cette année direction Muzillac avec le retour des illuminations à Rochefort en Terre le 3 décembre et le second cabaret au Poucton le 17 décembre.

A découvrir aussi sans modération : une nouvelle activité proposée par Alessandra, la kinésiologie (science du mouvement) pour être bien dans sa tête et dans son corps.

Ce début d'automne bien grisâtre s'annonce déjà riche en découvertes et expériences !

Le Bureau,

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

A découvrir en novembre: La kinésiologie est une approche qui soutient la posture physique, le mouvement, l'équilibre mais aussi les émotions ainsi que les capacités cognitives. C'est une approche également sensorimotrice qui optimise les différents sens (visuel, auditif, kinesthésique...). Les ateliers de kinésiologie d'Alessandra sont conçus pour déployer le bien-être et par conséquent la santé de chacun. Grâce à de petits exercices simples ou de relaxation ainsi que la stimulation de points d'acupressions énergétique, vous ajusterez votre posture, soutiendrez votre équilibre, votre ancrage et optimiserez votre respiration. Ils vous permettront de relâcher les tensions physiques, de tonifier certains muscles, déployer votre sécurité intérieure et redonner de la souplesse et de la vitalité et de la joie dans votre corps et votre mental. Cela se passe en musique, assis ou debout et donc accessible à tous. **Inscriptions à partir du 14 octobre.**

Appel à bénévoles :

Nous avons besoins de bénévoles pour des événements à venir.

- Lors des après-midis cabarets organisés par la ville de Saint Herblain, nous réalisons la tenue des vestiaires. Même si vous n'habitez pas Saint-Herblain, vous pouvez venir si vous participez en tant que bénévole de l'Espace Retraités. Prévu fin janvier.
- Lors du festival des jeux prévu pour les vacances de février, nous avons besoin de bénévoles pour réaliser une activité intergénérationnelle les mardis 11 et 18 février après-midi.

Reprise de l'atelier Café Papotage les Mercredis après-midis à partir du mercredi 16 octobre, de 14h30 à 16h30.

GRATUIT. A partir de maintenant cet atelier sera encadré par notre nouvelle animatrice Laurence.

Venez partager un bon moment de discussion entre adhérents autour d'une boisson et de petits gâteaux.

Si vous avez vos petits enfants en garde n'hésitez pas à venir quand même avec eux, ils seront les bienvenus. Nous pourrions leur mettre à disposition des coloriages ou une autre activité.

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 14h40 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.



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 tous les retraités.



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

15h00 : La 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 Manu, 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 l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



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 l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



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€. Transport en car



NOUVEAU

CABARET DE NOEL A LA PORTE DU GOLFE - MUZILLAC (56) : MERCREDI 4 DECEMBRE

Nous retrouvons avec grand plaisir la magnifique et sympathique troupe Oasis pour un tout nouveau spectacle Cabaret haut en couleurs et costumes, un spectacle drôle et émouvant, rythmé de joies de vivre et d'enthousiasme... Et toujours un accueil personnalisé et un bal en fin d'après-midi + Votre petit cadeau! **Au Menu :** Terrine de canard au piquillos et bloc de foie gras, Pavé de Merlu Breton au véritable beurre blanc d'Emilia, Fondant au Poulet, crème gourmande et sa parmentière aux champignons bruns, Assiette de fromage sur salade, Gourmandise glacée aux fruits rouges, Apéritif, vins et café. Au retour, passage par Rochefort en Terre pour voir les illuminations.

Tarif : 65€ pour les Herblinois. 84.50€ pour les non Herblinois. Transport offert. Inscriptions à partir du 14 octobre (Herblinois) ou le 28 octobre (Non-herblinois) à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



NOUVEAU

BAL DE NOEL AVEC DUO NOREV - JEUDI 12 DECEMBRE

L'Espace Retraités organise un bal de Noël, venez passer un bon moment en chanson et en danse avec le groupe « Duo Norev » Véronique et Didier chanteuse et chanteur spécialisé 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. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



NOUVEAU

CABARET DE NOEL AU POUCTON (85) - MARDI 17 DECEMBRE

Venez fêter Noël à l'Auberge du Pouct'on, la paix et l'amour dans notre magnifique grange avec son décor de réveillon et son équipe en tenues traditionnelles. Repas gastronomique avec orchestre, sketches et surprises. Au Menu : Apéritif et amuse bouche, Saumon fumée à la crème d'aneth, Croustade de la mer, Roulé de porc farci, gratin dauphinois et ses marrons, Duo de fromages, Buche de Noël " présenté en salle ", Café, eau minérale et 1/4 de vin.

Tarif : 60€ pour les Herblinois. 78€ pour les non Herblinois. Transport offert. Inscriptions à partir du 14 octobre (Herblinois) ou le 28 octobre (Non-herblinois) à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.





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

Un mail est envoyé par la bénévole responsable en cas d'annulation (mauvais temps).
Responsable Anne-Marie 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 15 octobre : Assemblée générale

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.

Samedi 9 novembre : Thé dansant. Entrée à 8€. Rendez vous à la salle Camille Desmoulins à 14h.

Jeudi 10 octobre : Concours de pétanque

Randonnées pédestres du Club Du Tillay : **Mercredi 2 octobre** : Saint Sébastien sur Loire, circuit les six pèlerins, RDV 14h au parking du stade. **Mardi 8 octobre** : Nort-sur-Erdre, circuit du petit canal, RDV 14h au champ de foire. **Mercredi 16 octobre** : Brains, circuit des marais, RDV 14h près de l'église. **Mardi 22 octobre** : Thouaré sur Loire, circuit du guette-loup au robert, RDV 14h au parking du cimetière du Bourg. **Mercredi 30 octobre** : Le Pallet, circuit de la Sanguèze, RDV 14h à l'église.

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

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

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.

Les vendredis 11 et 25 : Concours de pétanque

Le mardi 8 : Assemblée générale

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 Bowling

lundi après-midi
au Bowlcenter d'Atlantis.
Tarif à la partie directement
sur place.

Atelier géré par une bénévole.

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 Café papotage

Mercredi de 14h30 à 16h30 à
l'Espace Retraités
Tarif : GRATUIT

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.**

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.**

Atelier Sophrologie :

Lundi de 14h00 à 15h00

À l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

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

Atelier Gym Douce :

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

Atelier géré par un bénévole, ancien
kinésithérapeute

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

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**

NOUVEAUTÉ

Atelier Kinésiologie

Vendredi de 14h à 15h

Les 8, 15, 22 novembre.

À l'Espace Retraités.

Atelier géré par une professionnelle.

**Tarif : GRATUIT les 3 séances
de découverte**

Atelier Relaxation :

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

Atelier géré par une profession-
nelle.

Tarif : 66€ Herblinois.

Atelier Gym Adaptée :

**les Mardis de 14h30 à 15h30
et de 15h45 à 16h45** au carré
des services, 15 rue d'Arras

**les Jeudis de 9h à 10h et
de 10h à 11h** à la salle
associative du Vigneau

Atelier géré par une
professionnelle.

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

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.**



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.