

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS
NOVEMBRE 2024—N°303**

EDITO

La fin de l'année approche à grand pas, le retour de l'hiver et des jours de pluie. Ce mois de novembre apporte des nouveautés avec un atelier café papotage, le mercredi 13, en présence de la Maison des arts et Onyx. Venez profiter d'un après-midi convivial pour discuter de musique, de théâtre ou encore de danse. Nous vous proposons aussi d'aller à Onyx le mercredi 20. Un duo pop rock, « Destroy of destruction » vous propose 1h15 de musique alliant des reprises de David Bowie, à The Cure ou encore Serge Gainsbourg.

Ensuite en décembre suivront les cabarets de Noël, celui de Muzillac est déjà complet ! Nous sommes ravis de savoir que nos sorties vous plaisent autant.

Nous espérons continuer en vous proposant nos premières sorties de 2025, dans un premier temps la sortie Saint Valentin, où nous irons cette année à l'Auberge de la caverne sculptée découvrir le « CRAZY » et comme chaque année nous vous proposons la revue Bonne Garde.

Nous sommes en pleine préparation du premier trimestre 2025 avec un mois de mars dédié à la femme ! Nous vous réservons plusieurs surprises !

Vous retrouverez aussi à l'Espace Retraités, les bulletins d'inscriptions pour les après-midis cabarets organisés par la Ville depuis de nombreuses années, jusqu'au 15 novembre.

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



NÉCROLOGIE

Nous avons la tristesse de vous annoncer le décès de Mireille MARTIN, ancienne présidente de l'association (2016 - 2018) et ancienne élue municipale à la Ville de Saint-Herblain. Nous adressons à sa famille et à ses proches toute notre solidarité et compassion dans ce moment difficile.

Information importante :

En septembre dernier nous avons mis en place la nouvelle tarification herblinoise / non herblinoise.

Il nous a été difficile de vous informer lors de votre passage cependant pour les herblinois, il est important que nous ayons un justificatif avec votre adresse afin de pouvoir vous inscrire aux bonnes dates et payer le bon tarif.

Il est important que nous ayons ce justificatif d'ici la fin de l'année.

Information Ville de Saint-Herblain :

Les formulaires d'inscriptions aux après-midis Cabaret 2025 sont disponibles à l'Espace retraités. Ces après-midis auront lieu du 27 au 30 janvier 2025.

Réservés aux habitants de Saint-Herblain, ayant plus de 65 ans. Vous pouvez vous inscrire dès à présent à l'Espace Retraités jusqu'au 15 novembre 2024, ne tardez plus !

NOUVEAU

CAFÉ PAPOTAGE AVEC LA MAISON DES ARTS ET ONYX : MERCREDI 13 NOVEMBRE

14h30 à 16h30: Séverine et Gabrielle seront présentes lors de ce café papotage un peu spécial: L'occasion pour l'une de présenter la programmation en après-midi du théâtre Onyx (musique, théâtre, danse, toujours suivi d'un goûter) et pour l'autre l'atelier « stop motion », une technique qui est la même que celle du dessin animé, mais avec des objets, afin de réaliser une carte animée pour les fêtes de fin d'année.

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



LES SAMEDIS NANTAIS : « ET SI ON EN 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 troubles fêtes. Les femmes pourront tour à tour s'identifier et les hommes mieux les comprendre.

Tarif : 35€. Transport en car. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



NOUVEAU**MUSIQUE/CLUB ONYX – RENDRE À CÉSAR : MERCREDI 20 NOVEMBRE**

15h: Destroy of destruction est un duo pop rock à 2 voix, 2 ukulélés, des percussions et des effets à faire trembler le Colisée. *Rendre à César* est un concert qui se promène entre l'intime et le puissant. Leurs chansons parlent de la mémoire précieuse et fragile, de l'art, de philosophie ou du quotidien qui nous fait naviguer entre l'infini et la lessive. Une création inédite et originale.

Tarif unique: 5€. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**LISTE D'ATTENTE****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. à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**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 goûter convivial.

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

**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. à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**NOUVEAU****SAINT VALENTIN FOLLEMENT CRAZY - JEUDI 13 FEVRIER 2025**

Venez fêter la Saint Valentin avec le CRAZY qui s'invite à l'Auberge de la Caverne Sculptée. Plongez dans un univers glamour et sensuel avec les 8 artistes du show « FOLLEMENT CRAZY » pour une expérience exceptionnelle. Avec au menu : Soupe Angevine (Cocktail avec Saumur méthode traditionnelle), Assiette des Amoureux (foie gras, magret fumé, manchon confit), Vol au vent aux fruits de mer Belle Ile, Pavé de filet de Bœuf sauce Chateaubriant, Estouffade de légumes, Trio du Crémier sur son lit de verdure, Gourmandise de la Saint Valentin, Café, Anjou Blanc et Rouge pendant le repas, Coteaux du Layon avec le dessert.



Tarif : 57€ pour les Herblinois. 74€ pour les non Herblinois. Transport offert. Inscriptions à partir du 13 novembre (Herblinois) ou le 27 novembre (non herblinois) à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**NOUVEAU****REVUE BONNE GARDE - SAMEDI 15 FEVRIER 2025**

Nous vous proposons d'assister à la Répétition Générale du nouveau spectacle de la Revue Bonne Garde à Nantes, le **Samedi 15 février 2025 à 15h.** Rire, émotion, paillettes.... La Revue Bonne Garde fait partie du paysage Nantais depuis plus de 70 ans. Un spectacle de plus de 2h30 renouvelé chaque année sur l'actualité nationale et locale....

Tarif : 15 € pour les herblinois et 19.5€ pour les non herblinois . Transport offert. Inscriptions à partir du 13 novembre (Herblinois) ou le 27 novembre (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 19 novembre : Repas 80/ 90 ans

CLUB DU TILLAY—PRÉSIDENT M. KERREVANT : 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.

Randonnées pédestres du Club Du Tillay : **Mardi 5 novembre** : Vigneux de Bretagne, circuit nord RDV 14h au parking le Miron. **Mercredi 13 novembre**: La Chevrolière, sentier des charmes, RDV 14h église. **Mardi 19 novembre**: Trentemoult, circuit des îles de Loire, RDV 13h parking du Vignault ou gare maritime (2 tickets de bus).

Mercredi 27 novembre: Casson, circuit sud, RDV 14h 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 8 et 22 : Concours de pétanque

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 Sophrologie :

Lundi de 14h00 à 15h00

À l'Espace Retraités

Atelier géré par une professionnelle.

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

Atelier Relaxation :

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

Atelier géré par une professionnelle.

Tarif : 66€ Herblinois.

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 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 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 Café papotage

Mercredi de 14h30 à 16h30 à
l'Espace Retraités

Tarif : GRATUIT

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**

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.**

COMPLET

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 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 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.