

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS
JANVIER 2025—N°305**

EDITO

L'année 2024 va tourner sa dernière page et une nouvelle toute blanche s'ouvre à nous. Comment la remplir ?

Se dire que nous n'avons plus le temps pour avoir des principes trop rigides, des préjugés et des jugements de valeur.

Le temps qu'il nous reste il nous appartient de le remplir avec bienveillance, empathie et joie. Inscrivons toutes ces valeurs dans nos projets pour l'année 2025.

Vivons ensemble de nouvelles aventures, partageons des moments conviviaux, chaleureux. L'OHRPA vous propose des sorties, des ateliers informatique, des ateliers sportifs adaptés, du chant, de la poésie, des ateliers bien être, du théâtre en soirée mais aussi en après midi avec Onyx, des petits bals...et tant d'autres à trouver.

Marchons, chantons, créons, bougeons, sentons nous vivants, faisons reculer les petits ou les grands bobos du quotidien, partageons et nous serons moins seuls.

Je vous souhaite une bonne année 2025, une bonne santé et à bientôt de se retrouver pour partager ce que la vie nous offre encore de beau.

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

Ouverture des bureaux et inscription aux activités à partir du 2 janvier 2024.

La Chorale de l'Espace retraités, Les Voix d'Argent, vous invite à son traditionnel **Concert caritatif « Saint-Herblain en chœurs »** qui se déroulera en l'Eglise Saint Louis de Montfort, 80 avenue des Grands Bois,



le Dimanche 2 février 2025 à 15h

Entrée libre. Ouvert à tous. Venez nombreux !

Les dons récoltés lors de cet après-midi seront reversés à l'Association Au Clair de la Rue.

Informations : Comment se rendre à l'Eglise ? Lignes 54 et 59, Arrêt Sully Prudhomme, puis l'Eglise se situe à 250 mètres. Pour plus de renseignements, vous pouvez appeler l'Espace retraités au 02 40 43 60 97.

Séjour ANCV 2025 organisé par l'Association des Loisirs des Retraités de la CFTD de l'Agglomération Nantaise.

Le séjour ANCV 2025 se déroulera au Moulin de Sournia, dans les Pyrénées Orientales, village de vacances géré par Cap France, du 14 au 21 juin 2025. Sournia est un village de 500 habitants, de moyenne montagne (520 m situé dans le parc régional Corbières Fenouillèdes entre Quillan et Perpignan, à environ 800 kms de Nantes). Le prix du séjour d'une semaine est de 484 € et de 272 € pour les participants qui bénéficient de l'aide de l'ANCV. Le transport se fait en car pour une participation d'environ 175 € par retraité. Des places sont disponibles, n'hésitez pas à vous inscrire en contactant Josiane ATTAR au 06 19 65 58 74.



Nouveauté

THEATRE / DANSE/CLUB ONYX LE P.A.R.D.I : LUNDI 20 JANVIER

15h : Une vraie-fausse conférence ,de la danse, du théâtre, un spectacle gesticulé...Le P.A.R.D.I (Plan d'Accompagnement à la Reconversion des Danseurs et des Interprètes) est un peu tout ça. Partant d'une situation réaliste et équivoque , Jacques Garnier et Bénédicte pilchard, ces deux conférenciers aux paroles et gestes improbables, posent un regard amusé sur la danse et ceux qui l'interprètent. Le spectacle glisse peu à peu en direction du loufoque pour entrainer le public à la pratique d'une expression singulière .

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



Nouveauté

KARAOKE - MERCREDI 22 JANVIER

14h30:Le mercredi 22 janvier 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 . Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. **Ouvert à tous les retraités.**



Nouveauté**SORTIE EXPOSITION MUSÉE DES ARTS DE NANTES- JEUDI 6 FÉVRIER 2025**

Paquebots 1913-1942/Une esthétique transatlantique : Seul trait d'union entre la Vieille Europe et l'Amérique au début du 20^e siècle, le paquebot impressionne les artistes par son immensité et sa machinerie de pointe dédiée à la vitesse.

Comme sur une scène de théâtre au milieu de l'océan, nationalités et milieux sociaux s'y croisent, le temps d'une traversée. L'exposition explore le rôle de ces géants des mers dans l'évolution de l'art moderne à l'échelle internationale.

Tarif : 5€ herblinois/6,50€ non-herblinois .Transports en commun (prévoir un ticket)Départ 14h

Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97 à partir du 6 janvier pour les herblinois et le 20 pour les non herblinois.

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

BAL AVEC « DAME DE CARO » - JEUDI 27 FEVRIER 2025

L'Espace Retraités organise un bal , venez passer un bon moment en chansons et en danse avec « Dame de Caro » et ses tubes des années 80 à nos jours. Durant cet après-midi, nous vous proposons un goûter convivial. Accueil 14h, début du bal à 14h30 à la salle associative du Vigneau, Boulevard Salvador Allende.



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

SAMEDI NANTAIS : « UN GRAND CRI D'AMOUR » - SAMEDI 1ER MARS 2025

Après s'être aimés passionnément : aujourd'hui ils se haïssent ! Unis à la vie comme à la scène, Gigi et Hugo formaient le couple d'artistes le plus en vue du Théâtre. Depuis leur séparation Gigi a sombré dans la dépression (et dans l'alcool) tandis que son mari tente de relancer sa carrière d'acteur avec une nouvelle pièce de théâtre. La première représentation va bientôt avoir lieu, mais sa partenaire lui fausse compagnie ... Sylvestre (l'agent) et Léon (le metteur en scène) décident de faire appel à ... Gigi pour remplacer la comédienne au pied levé!



Tarif : 35€. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. *Ramassage en car en fonction des inscriptions.*

Nouveauté**DÉJEUNER SPECTACLE DANSANT - JEUDI 13 MARS 2025-SAINT-ETIENNE DE MONTLUC (44)**

Citrus évènements présente « Si on chantait? » **De 12h à 15h45** : L' accordéoniste Damien Ducellier et un chanteur animent ce repas, une piste de danse est prévue pour les personnes qui souhaitent danser. **A partir de 15h45** : Quatre artistes en scène pour un spectacle plein de bonne humeur, de rires et de chansons!! **Au menu** : Kir, dos de lieu, crémeux de panais coulis de crustacés, sorbet pomme et Manzana, ballotine de volaille forestière et sa sauce au foie gras, flan de légumes, gratin de pomme de terre, duo de fromages et salade, framboisier crémé sauce anglaise, café et vins .

Tarif : 58€ pour les Herblinois. 75€ pour les non Herblinois. Transport offert. Inscriptions à partir du 13 janvier pour les herblinois et 27 janvier pour les non-herblinois à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97

**SAMEDI NANTAIS : « LE CAKE AUX OLIVES » - SAMEDI 29 MARS 2025**

Bernard a mis la cinquième de Beethoven sur son tourne disque et un revolver sur sa tempe. Il veut mettre fin à ses jours. Philippe, un voisin, lui sauve la vie en sonnant à sa porte. C'est là que les ennuis commencent ...

Le cake aux olives n'est pas seulement « un délicieux gâteau salé cuit au four », c'est aussi la drôle de rencontre de deux hommes en bout de piste qui, en se frottant l'un à l'autre, comme deux silex, vont faire des étincelles... A-t-on pensé à fermer le gaz ?



Tarif : 35€. Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. *Ramassage en car en fonction des inscriptions.*



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 14 janvier: Galette des rois.

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

Jeux les jeudis 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.

Randonnées pédestres du Club Du Tillay :

Mardi 7 janvier : La Chapelle-Heulin, circuit des brumes et de l'agrion de mercure, RDV 14h au stade rue des loisirs. **Mercredi 15 janvier:** Sautron, circuit du Breil, RDV 14h ateliers municipaux. **Mardi 21 janvier :** Vertou, circuit du Portillon , RDV 14h parc de Sèvres . **Mercredi 29 janvier:** Treillières, les Coteaux du Gesvre, RDV 14h parking de la poste

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.

Jeudi 9 janvier: Galette des rois.

Jeudi 16 janvier: Concours de belote

Jeudi 30 janvier: Anniversaires

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

Tout les jours de 14h à 18h (Du lundi au vendredi) club de pétanque et les concours tous les 15 jours le vendredi, repas festifs... Quartier Est Bellevue : 11 rue de Dijon

Vendredi 10 et 24 janvier : 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 10.90€, valables jusqu'au 30 novembre 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 : changement de jour

Mardi de 9h15 à 10h15

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

Début le 10 janvier.

À l'Espace Retraités.

Atelier géré par une professionnelle.

Tarif : 44€ Herblinois.
57€ non Herblinois.

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.
86€ 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 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.



OHRPA

Espace Retraités

Les tarifs des ateliers sont adaptables selon votre date de début (prix ajusté au trimestre)

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.