

**MENSUEL DE L'ESPACE RETRAITÉS  
MARS 2025—N°307**

**EDITO**

« Imaginez une jeune femme en marche pour réaliser sa vie. Telle une sirène elle se fraye un passage en portant avec elle tout ce qui représente son quotidien de femme pressée qui n'a pas de temps à perdre, une femme qui veut se réaliser dans le travail, dans son rôle de femme, d'épouse, de mère.

Elle traîne dans son sillage, tout l'arsenal nécessaire à sa réussite. Un agenda et un crayon à portée de main pour noter tout les rendez-vous importants, la crèche, l'école, le médecin, le dentiste, les activités sportives, le portable pour rester en contact avec ces chères têtes blondes ou brunes.

Le père de ses enfants, les amis, les parents, tout doit être conciliable, le temps lui est compté et pour ne pas en perdre une seule minute, les clés de voiture pour courir d'un point à un autre. Mais elle ne perd rien de sa féminité, elle va d'un pas alerte, perché sur ses talons hauts. Bien sûr c'est l'image d'une jeune femme moderne, coquette et élégante. Mais sûrement pas représentative de toutes les femmes. Seulement de toutes celles qui sommeille dans chaque jeune femme, une multitude de femmes écrasées par tant de tâches, de journée à multiplier pour en faire une seule, celle de nos filles, de nos belles filles, de leurs amies, de leurs collègues.

Quant à nous qui nous amusons et nous creusons les méninges aujourd'hui, nous ne sommes pas si pressées désormais... Il y a un temps pour tout et nous avons eu le nôtre. Le temps des toujours mères, déjà grand'mères, épouses parfois, des encore femmes qui s'accrochent à la vie. »

Dans le cadre du mois de la femme - texte de la Présidente, Jacqueline

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](mailto:contact@ohrpa.fr)  
Association loi 1901

Rejoignez-nous sur notre  
page Facebook

Et sur notre site Internet :  
[ohrpa.fr](http://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**

**STUDIO PHOTOS lundi 3 mars/vendredi 7 mars à 14h**

Dans le cadre du projet femmes en mars, nous mettons à disposition un studio photo, le temps de mettre en lumière des portraits en noir et blanc de nos adhérentes volontaires. Joël Tobie, bénévole de l'espace multimédia sera présent afin de tirer le meilleur de vous-même. Alors venez vous prêter au jeu et prendre la pose ! Sur inscription .



**SPECTACLE « 1001 VIES DE FEMMES » - MERCREDI 5 MARS 2025 – 14H30 AU CARRE DES SERVICES**

Les deux artistes Nina Helleboid et Anne Gaël Gauducheau de la Cie « La Lune Rousse », amoureuses d'histoires, dresseront des portraits sensibles en mots, en silence et en musiques de 6 femmes qui se seront prêtées au jeu de la discussion, la Chorale et l'atelier d'écriture apporteront aussi leur touche d'émotions. **Tarif : Gratuit sur Inscription** à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**LISTE D'ATTENTE**

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

Citrus événements présente « Si on chantait? » De 12h à 15h45 : L'accordéoniste Damien Ducellier et un chanteur animent ce repas, une piste de danse est prévue. 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 Manzanita, 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 l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**ATELIER DROITS DES FEMMES - MERCREDI 19 MARS 2025 - ESPACE RETRAITES**

**14h30:** Le CIDFF (Centre d'Informations aux Droits des Femmes et des Familles) de Nantes propose un atelier d'information et d'échange sur les droits des femmes à partir de la réalisation d'une frise historique, afin de comprendre comment les femmes ont acquis peu à peu des droits fondamentaux, mesurer le chemin parcouru et celui qui reste à parcourir pour atteindre une réelle égalité. **Tarif : Gratuit sur Inscriptions** à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**Nouveauté**

**SPECTACLE ONYX : « I KILLED THE MONSTER » - JEUDI 20 MARS 2025**

**15h:** A Brognon, village des Ardennes, règne une sereine tranquillité. C'est ici que vit Daniel, l'agité du bocal local. Un jour, il accepte d'être le cobaye d'un laboratoire . Sans hésiter, il ingurgite des petites pilules bleues censées l'apaiser. Mais c'est tout le contraire qui arrive: autour de lui , la réalité se disloque et d'étranges phénomènes se produisent. . Un spectacle aux effets comiques tous azimuts, entre absurdité des situations et jeux sur les images décalées. Le résultat: un conte inquiétant , mais surtout désopilant. **Tarif unique 5€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.



**SPECTACLE « FEMMES DES ANNÉES FOLLES » - MARDI 25 MARS 2025 — 14H30 AU CARRE DES SERVICES**

Avec Femmes des années folles, Norman Barreau-Gély propose une heure savante, joyeuse et interactive dans laquelle on aborde un sujet d'hier avec notre point de vue d'aujourd'hui. Cette époque est celle de l'entre deux guerres, particulièrement la décennie 1920. Alors qu'elles ont remplacé les hommes à la ville et aux champs lors de la première guerre mondiale, les femmes se battent espérant obtenir le droit de vote, militent pour enfin devenir visibles et s'affranchissent des conventions que leur sexe est supposé leur imposer. Elles se battent pour s'imposer et investissent les écrans des cinémas, les scènes des music halls, les courts de tennis, l'espace aérien, les réunions syndicales, les journaux... Un siècle plus tard, ces femmes continuent de nous éclairer de leur courage et de leur audace. **Tarif : 5€ sur Inscriptions** à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****EXPOSITION À LA LONGÈRE DE LA BÉGRAISIÈRE - VENDREDI 28 MARS 2025**

**14h:** Venez découvrir le monde méconnu des abeilles sauvages qui occupent une place fondamentale et participent au maintien de la biodiversité par leur activité pollinisatrice. **Gratuit sur inscription** 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...

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

**Nouveauté****MERCREDI 2 AVRIL : MUSÉE D'HISTOIRE DU CHÂTEAU—EXPOSITION CHEVALIERS**

**14h** - Chevaliers est une exposition constituée d'un ensemble d'armes et d'armures datant du Moyen Âge et de la Renaissance. La plupart sont des chefs-d'œuvre. Le propos principal de l'exposition est d'illustrer et de faire revivre la figure emblématique du chevalier. **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.

**Nouveauté****JEUDI 17 AVRIL : SALON « POUR L'AMOUR DU FIL » - À LA BEAUJOIRE**

**9h30.** Le Salon international des arts du fil accueille des exposants du monde entier, des stands soigneusement sélectionnés pour la qualité et l'originalité de leurs produits, et les plus grandes enseignes internationales sont représentées. Pour cette nouvelle édition, le thème est consacré au Flower Power. **Tarif unique 13€ .Transports en commun (prévoir un ticket) repas à la charge des participants.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****SAMEDI NANTAIS : « LE CASSE DE L'ANNEE » - SAMEDI 26 AVRIL 2025**

Caterina est une cambrioleuse, assidûment recherchée par les polices du monde entier. Son nouveau « gros coup » a été minutieusement préparé, réglé dans les moindres détails... récupérer un bijou d'un joueur de star de PSG. Seul imprévu, Sam, un cambrioleur débutant a également décidé de s'attaquer à la maison!

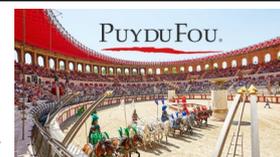
**Tarif : 35€.** Inscriptions à l'Espace Retraités au 02 40 43 60 97. *Ramassage en car en fonction des inscriptions.*

**LISTE D'ATTENTE****ANGERS VILLE D'ART ET HISTOIRE-MARDI 29 AVRIL 2025**

**De 10h à 12h :** Visite du château. **De 12h à 14h:** Déjeuner au restaurant du château « Le Clos du Roi ». **De 14h30 à 16h:** Visite du quartier de La Doutre, par un guide conférencier, à travers ses ruelles pavées, dont l'ambiance en fait un village au cœur de la ville avec ses maisons à pans de bois. Vous pourrez admirer sur votre passage : Le petit port de la Savatte, la place du Tertre Saint-Laurent, la place de la Paix. **Tarif: 58€ pour les herblinois (29€ sans le restaurant) / 75€ pour les non-herblinois (37.5€ sans le restaurant).** Inscriptions à l'Espace retraités au 02 40 43 60 97.

**Nouveauté****SORTIE PUY DU FOU : JEUDI 15 MAI—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 « La Mijoterie du Roy Henry » ou Pique-nique. **Tarif: 56€ pour les herblinois (34€ sans restaurant) / 73€ pour les non herblinois (44€ sans restaurant).** Transport inclus. Inscriptions à l'Espace retraités à partir du **3 mars pour les herblinois et 17 mars pour les non herblinois** au 02 40 43 60 97. Attention **départ matinal vers 7h00** de Saint-Herblain et **retour vers 20h30** à Saint-Herblain. Départ du parc à 18h30. **Attention beaucoup de marche prévu !**



**Nouveauté****BAL DE PRINTEMPS : JEUDI 22 MAI**

L'Espace Retraités organise un bal de printemps, venez passer un bon moment en chansons et en danses avec Sébastien Gloriod, accordéoniste - interprète des musiques rétros et de variété. Durant cette après-midi, nous vous proposons un goûter convivial. Accueil à partir de 14h, début du bal à 14h30/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 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 4 mars:** Repas dansant

**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 4 mars:** Le Cellier la Coulée de Launay, RDV 14h église. **Mercredi 12 mars:** Saint Etienne de Montluc circuit des Landes d'En Haut, RDV 14h parking pôle associatif. **Mardi 18 mars:** les Sorinières circuit de la Filée, RDV 14h rue Hippolyte Derouet. **Mercredi 26 mars:** Circuit Île de Nantes, RDV 13h15 au vigneau

**Vendredi 25 avril:** Sortie à Dinan, visite commentée de Dinan en petit train, déjeuner dans un restaurant du centre historique de Dinan, croisière commentée sur la Rance. 70€/personne, Inscriptions jusqu'au 20 mars.

**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 20 mars:** Concours de belote

**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

**Vendredis 7, 14 et 21 mars:** Concours de pétanque. **Vendredi 14 mars :** concours interne et repas.

**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.

les cinémas  
**GAUMONT  
PATHÉ!**

**Bowlcenter Atlantis :**

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

**BOWL**  
NANTES - SAINT HERBLAIN

# 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

## 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.**