



Bulletin d'informations

**UNION POITEVINE
DES ACTIONS
POUR LES RETRAITÉS**

**Bulletin n°3
SEPTEMBRE 2023
ISSN 0182-2470**

32, rue de Blossac - POITIERS
Tel. 05.49.37.13.92

E-mail : upar@wanadoo.fr
Site web : www.upar.fr



**Ouvert du lundi au vendredi
de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**



ÉDITO



Les 10 et 11 juin 2023, l'UPAR a fêté ses 50 années d'existence en organisant une exposition des adhérents artistes de notre association qui fut un grand succès tant par la variété des œuvres exposées que par leur qualité. Je tiens à remercier les bénévoles qui ont participé à l'organisation de l'exposition ainsi que la Mairie de Poitiers pour la mise à disposition des Salons de Blossac et l'aide apportée par le personnel municipal.

Nous avons eu le plaisir d'écouter une chorale que notre ancienne chef de chœur ELSIE a animée avec beaucoup de brio.

Enfin, ce fut l'occasion, lors du vernissage de l'exposition, de remettre la médaille de bronze de l'UPAR à 5 de nos adhérents qui participent ou ont beaucoup œuvré pour l'animation ou le fonctionnement de l'UPAR.

La situation dans laquelle nous vivons actuellement n'est pas aussi simple qu'il y a quelques années. Nous devons faire face à une inflation que nous n'avions pas connue depuis plus de 10 ans. Afin de maintenir les finances de l'UPAR, nous sommes dans l'obligation d'augmenter sensiblement nos tarifs pour la fin de l'année et pour 2024. Il y va de la survie de notre association, qui puise dans ses réserves depuis 2 ans.

Certaines activités animées par des bénévoles continuent et permettent à certains d'entre nous de pouvoir garder un contact social. Les activités animées par des moniteurs sont arrêtées afin de leur permettre de prendre leurs congés. Je leur souhaite de bonnes vacances.

Bien que l'activité de l'UPAR soit ralentie, je vous souhaite à toutes et à tous de passer de bonnes vacances en attendant le plaisir de se retrouver en septembre.



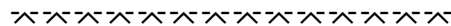
Le Président,
Jean BRISSON

FERMETURE DU SECRÉTARIAT DE L'UPAR

- Du 31 juillet au 1er septembre inclus 2022. Réouverture le lundi 4 septembre 2023.
- Du 26 décembre au 5 janvier inclus pour les vacances de Noël

SOMMAIRE

• ÉDITO	2
• FERMETURE DU SECRÉTARIAT DE L'UPAR.....	2
• INFOS PRATIQUES	3
• RETOUR SUR LES 50 ANS DE L'UPAR ET L'EXPO	4
• REPRISE DES ATELIERS ET ACTIVITÉS SPORTIVES	5
• INSCRIPTIONS GYM AQUATIQUE POUR 2024.....	6
• TARIFS POUR LA FIN D'ANNÉE 2023 ET POUR L'ANNÉE 2024.....	6
• PARLONS D'ACTUALITÉS.....	7
• PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN.....	7
• APRÈS-MIDI LITTÉRAIRE	7
• MOSAÏQUE	7
• JOURNÉE DES ASSOCIATIONS.....	8
• JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE.....	8
• DIAPORAMA " LA GUADELOUPE"	8
• ATELIER MÉMOIRES 14.....	9
• NOËL AVANT NOËL.....	9
• MARCHÉS DE NOËL EN ALSACE.....	10
• ALTAÏR SAISON 2023/2024	10
• "AUTOUR DU LIVRE"	11
• THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS	11
• TUPARDOU MARCHES ET RANDONNÉES.....	12
• MARCHES & PROMENADES	13
• JOURNEE MYSTERE	13
• MARCHE DU PARC.....	13
• PROGRAMME DES RÉSIDENCES AUTONOMIE	14



INFOS PRATIQUES

Tarifs réduits cinémas :

Attention : la carte CGR a augmenté depuis le 1er juillet.

CGR Castille, Méga CGR Buxerolles, CGR Fontaine le Comte : tarif réduit : **7,40 €**.

Gâteaux Bijou :

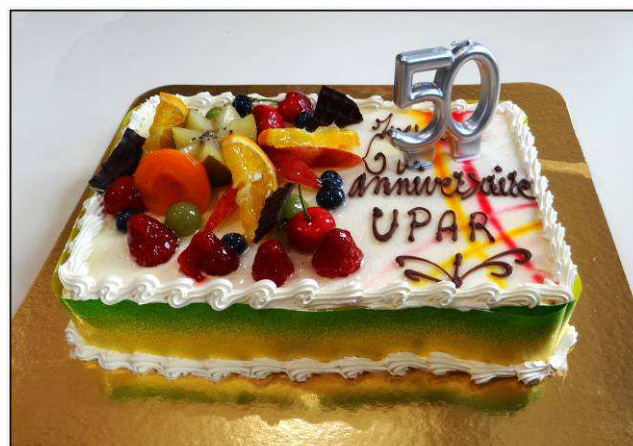
Pour les commandes groupées de gâteaux, déposez votre bon de commande au bureau et le chèque correspondant. Catalogue à votre disposition ou sur internet www.bijou.com

RETOUR SUR LES 50 ANS DE L'UPAR ET L'EXPO

Nous avons été heureux de la réussite de cette manifestation, qui nous a demandé plusieurs mois de préparation. Plus de 200 personnes nous ont rendu visite, pour la plupart non adhérentes à l'association. Cela leur a permis de découvrir le panel des activités de l'UPAR.

Ce fut aussi l'occasion de rendre hommage à toutes les personnes qui ont œuvré depuis la création de l'UPAR jusqu'à aujourd'hui.

Photos à l'appui.



REPRISE DES ATELIERS ET ACTIVITÉS SPORTIVES

Anglais : jeudi 21 septembre de 14h00 à 15h30 au Doyenné (6, rue du Doyenné).

Bridge : jeudi 07 septembre de 14h00 à 17h00 à l'UPAR (32, rue de Blossac) le mardi 05 septembre à la cafétéria de Rébeilleau de 13h30 à 17h30.

Fil, laines et aiguilles : mardi 05 septembre de 14h00 à 17h00 à l'UPAR (32, rue de Blossac).

Pétanque : tous les mardis à partir de 14h00. Terrain de Nanteuil l'été. L'hiver, au boulodrome Pierre Loti à Bellejouanne.

Sculpture sur bois : mardi 05 septembre de 14h00 à 17h00 (Centre Socio Culturel du Clos Gautier).

Scrabble : mardi 05 septembre et vendredi 08 septembre de 14h00 à 17h00 à l'UPAR, (32, rue de Blossac).

MAINTIEN EN FORME		
SALLES	HORAIRES	JOUR DE REPRISE
Gymnase des ECOSSAIS 2 rue des Ecosais	08h45 à 09h45	Lundi 11 septembre
Gymnase des ECOSSAIS 2 rue des Ecosais	10h30 à 11h30	Mardi 12 septembre
Centres d'Animation Couronneries 37 rue Pierre de Coubertin	14h45 à 15h45	Mardi 12 septembre
Gymnase de BELLEJOUANNE Face à la piscine	08h45 à 09h45	Mercredi 13 septembre
CSC du CLOS GAUTIER 1 place Léon Jouhaux	14h30 à 15h30	Jeudi 14 septembre
CSC de la BLAISERIE Rue des Frères Montgolfier	09h00 à 10h00	Vendredi 15 septembre
MARCHE NORDIQUE		
Parc Blossac (jusqu'à la Toussaint, ensuite en extérieur)	10h00 à 11h30	Jeudi 14 septembre
GYM DU DOS		
Gymnase des ECOSSAIS 2 rue des Ecosais	10h15 à 11h15	Vendredi 15 septembre
GYM AQUATIQUE		
BELLEJOUANNE	12h00-12h45 <u>ou</u> 12h45-13h30	Lundi 18 septembre
BLAISERIE	10h30-11h10 <u>ou</u> 11h10-11h50 <u>ou</u> 11h50-12h30	Vendredi 22 septembre

INSCRIPTIONS GYM AQUATIQUE POUR 2024

Les inscriptions se feront à partir du **4 décembre 2023** :

Par courrier. Merci de joindre les documents suivants :

- ~ La carte UPAR 2023.
- ~ Le chèque pour l'adhésion 2024 + cotisation gym aquatique 2024. Voir ci-dessous.
- ~ Le bulletin d'adhésion (en fin de bulletin)
- ~ Une enveloppe timbrée à votre adresse pour le retour de votre carte.
- ~ Bien préciser l'horaire du créneau choisi

Le lundi à BELLEJOUANNE :

- 12h00 à 12h45
- 12h45 à 13h30

Le vendredi à la BLAISERIE :

- 10h30 à 11h10
- 11h10 à 11h50
- 11h50 à 12h30

Au bureau. Merci de vous munir des documents cités ci-dessus SAUF l'enveloppe timbrée. Votre nouvelle carte vous sera remise aussitôt.

Pour de plus amples renseignements, merci de vous adresser au bureau.



TARIFS POUR LA FIN D'ANNÉE 2023 ET POUR L'ANNÉE 2024

Tarifs de septembre à décembre 2023 pour les nouveaux adhérents.
Les personnes qui ont réglé en janvier sont à jour jusqu'au 31 décembre 2023.

Les cours de sport n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires

	Septembre à décembre 2023		Année civile 2024	
Adhésion	P. Seule	Couple	P. Seule	Couple
Poitiers et hors – Poitiers	20 €	28 €	33 €	48 €

ACTIVITES payantes en supplément de l'adhésion	Sept à déc. 2023	Année civile 2024
Aquagym	45 €	108 €
Maintien en Forme	45 €	108 €
Marche nordique	45 €	108 €
Heure supplémentaire Aquagym	28 €	50 €
Heure supplémentaire Maintien en Forme	28 €	50 €
Gym du dos	65 €	150 €
Anglais (1h30/semaine)	100 €	260 €



PARLONS D'ACTUALITÉS

Atelier animé par Annick CIBELLI
Lundi de 14h30 à 16h30 à l'UPAR

C'est un moment d'échanges autour des sujets d'actualités. Ouvert à tous.

Les prochains rendez-vous :

- 4 et 18 septembre
- 2, 16 et 30 octobre
- 13 et 27 novembre
- 11 décembre



PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS
Vendredi de 10h00 à 12h00 à l'UPAR

- 6 et 20 octobre
- 10 et 24 novembre
- 8 et 22 décembre



APRÈS-MIDI LITTÉRAIRE

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS
14h30 à 16h30 à l'UPAR



Nos prochaines rencontres :

- Vendredi 6 octobre
- Vendredi 10 novembre
- Lundi 4 décembre

Ouvert à tous



MOSAÏQUE

1^{er} et 3^{ème} mardi de chaque mois.

Reprise à partir du 05 septembre de cette activité qui était en sommeil depuis le Covid.

L'UPAR possède quantités de tesselles grâce à des dons.

Pour débiter, commencer par un dessin facile sur un support simple que vous apporterez

Exemple : un dessous de plat ou bord de miroir en bois.



JOURNÉE DES ASSOCIATIONS

Dimanche 10 septembre 2023

Parc de Blossac.

Changement de lieu cette année pour cette journée de rassemblement des associations de Poitiers et Grand Poitiers.

C'est avec plaisir que nous vous retrouverons en plein air dans le Parc de Blossac.

Cette journée représentera la richesse du tissu associatif de Poitiers.



JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

16 et 17 septembre 2023

Quarantième édition sur les thèmes « Patrimoine vivant » et « Patrimoine du sport »

Le « Patrimoine Vivant » désigne les pratiques, les expressions, les connaissances et les savoir-faire transmis d'une génération à l'autre tels les chants, les danses, les rituels, les fêtes, les savoir-faire liés à l'artisanat traditionnel ou encore les connaissances liées à la nature et l'univers.

Chacun de nous fait vivre un certain nombre de ces patrimoines vivants qui lui ont été transmis par sa famille ou au gré de ses interactions sociales et culturelles. Ces pratiques sont parfois associées à des objets, des paysages ou des monuments. Le patrimoine vivant leur donne alors sens.

Par ailleurs, cette année, dans la perspective de l'Olympiade culturelle, un second thème « Patrimoine du sport » sera mis à l'honneur. Le patrimoine des sports s'est nettement développé avec l'augmentation des pratiques sportives (évolution de pratiques anciennes ou nouvelles pratiques), principalement au début du XXe siècle.



DIAPORAMA " LA GUADELOUPE "

Présenté par Annick CIBELLI

Lundi 06 novembre 2023

A l'UPAR, 32, rue de Blossac

Pour Annick, c'est l'île de son adolescence avec ses paysages variés... tantôt volcanique, tantôt sable blanc... en forme de papillon avec deux ailes totalement différentes...une cuisine épicée... du punch à gogo... avec en prime la visite des Saintes et de Marie Galante...

Territoire français d'outre-mer, la Guadeloupe est un groupe d'îles situé dans le sud de la mer des Caraïbes. Ressemblant à un papillon, ses deux plus grandes îles sont séparées par la Rivière Salée.

Merci de vous inscrire avant le 31 octobre pour l'organisation.





ATELIER MÉMOIRES 14

Animé par Philippe BUGAUT
A l'UPAR, 32, rue de Blossac

Activité ludique pour stimuler sa mémoire.
Possibilité d'assister à 2 séances "découverte".

Inscription obligatoire à l'UPAR pour participer à cet atelier.

En cas d'inscription en cours d'année, vous payez au prorata des mois qui restent.

	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Mercredi 9h30 10h30	13 - 27	11 - 25	08 - 22	06 - 20
Jeudi 9h30 10h30	14 - 28	12 - 26	09 - 23	07 - 21



NOËL AVANT NOËL Jeudi 30 Novembre 2023



Départ de votre localité dans la matinée. Arrivée pour 11h30 à Vrines - Thouars (79).

Déjeuner dansant et animé par un accordéoniste et guitariste.
En milieu d'après-midi, place au spectacle.

Le Cabaret LA BELLE ENTRÉE vous présente son spectacle "PARFUM".

Il vous transportera dans un monde parfumé. Lorsque le Music-hall explore avec délice l'univers des senteurs au travers d'un extraordinaire voyage. Tout commence sur le quai d'une gare, un foulard que le vent subtilise au cou d'une jolie voyageuse et qu'un jeune inconnu ramassera trop tard pour le rendre à la belle. L'ensorcelant parfum dégagé par le morceau d'étoffe conduira le jeune homme sur des chemins de lumières, de plumes, d'épices et de fragrances. Jusqu'où le mènera-t-il ? Vous aussi, laissez-vous enivrer par l'envoûtant "PARFUM".

Prix par personne : **91 €**. Chèque à inscription l'ordre de SEB'EVASION IM 086170002

Prix comprenant : le transport en autocar de tourisme, le déjeuner spectacle, les boissons, le cadeau surprise.

En collaboration avec Muriel LE BRUN 4, Rue Saint Denis 86000 POITIERS 06 82 38 86 37 muriel.lb@orange.fr

MARCHÉS DE NOËL EN ALSACE

Du 11 au 14 Décembre 23

Féerie et gourmandises !

Si les marchés de Noël fleurissent un peu partout, ils ne seront jamais aussi gais, chaleureux, féériques et colorés qu'en Alsace.

JOUR 1 : Arrivée à Colmar en fin de matinée. Déjeuner libre. Visite guidée (hors entrées) de la Venise alsacienne.

Temps libre sur les Marchés de Noël. Installation à l'hôtel (région Strasbourg-Obernai), dîner et logement.

JOUR 2 : Départ pour une excursion à la journée à la découverte de STRASBOURG. Visite guidée (hors entrées) de la ville ;

déjeuner dans une brasserie typique. L'après-midi, temps libre sur les Marchés de Noël. Retour à l'hôtel, dîner et logement.

JOUR 3 : Départ en direction de Gertwiller, visite guidée du Musée du Pain d'Épices et des douceurs d'autrefois.

Continuation vers Kirwiller pour assister au déjeuner spectacle du Royal Palace, un des trois plus grands cabarets français avec la revue Frénésie. Arrêt à Obernai, temps libre sur les marchés de la ville.

JOUR 4 : Départ vers Riquewihr, par la Route des Vins, découverte des marchés de Noël traditionnels.

Déjeuner et retour vers votre ville.



BON A SAVOIR

Ⓢ Port du masque non obligatoire à ce jour mais recommandé, (Devis établi le 21/02/23, les obligations liées au Covid évoluant rapidement, nous vous informerons au mieux de l'évolution de ces dernières).

Ⓢ Nous vous conseillons de toujours voyager avec vos papiers d'identité, votre carte vitale et votre carte de mutuelle et pour l'Europe, votre Carte Européenne d'assurance Maladie, à demander auprès de votre caisse ou via votre compte Améli.

Prix par personne : **789,00 €**. Chèque à l'ordre de SOLOTOUR. Acompte **295 €** à l'inscription, solde un mois avant le départ.

Inscription à l'UPAR. - le supplément chambre seule 105€

En partenariat avec Muriel Le Brun, LB VOYAGES, 4 Rue Saint Denis, 86000 POITIERS / Tél : 06 82 38 86 37

Ce prix comprend :

Le transport en autocar de grand tourisme, le logement en hôtel 2 /3*** sur la base d'une chambre double en partage, la pension complète du diner du jour 1 au déjeuner du Jour 4, les boissons aux repas, la visite guidée de Colmar, la visite guidée de Strasbourg, la visite guidée du Musée du Pain d'Épice et le droit d'entrée, le déjeuner spectacle au Cabaret Le Royal Palace à Kirwiller boissons incluses, l'assurance assistance rapatriement.

Ce prix ne comprend pas :

L'assurance annulation incluant les risques liés à la pandémie de Covid 19 (malade du Covid ou cas contact) - toutes prestations non mentionnées.



ALTAÏR SAISON 2023/2024

Tarif réduit sur présentation de la carte d'adhérent UPAR à l'accueil.

MEGA CGR FONTAINE-LE-COMTE le jeudi : 15h00 et 20h30



	Réalisateurs	Dates
NORVEGE destination Cap NORD	Serge MATHIEU	Jeudi 30 novembre 23
ANTARCTIQUE	Luc DENOYER	Jeudi 07 décembre 23
EUROVELO6 de la Loire à la mer Noire en famille	Olivier BOURGUET	Jeudi 18 janvier 24
L'AGE de la MARCHE	d'Elise BLANCHARD	Jeudi 01 février 24
VOIX des AMERIQUES	Julien DEFOURNY	Jeudi 14 mars 24
EQUATEUR	Lynda PARENT et Martin PAQUETTE	Jeudi 11 avril 24

"AUTOUR DU LIVRE"

La Bibliothèque Pour Tous (BPT) met une dizaine de livres à la disposition des adhérents.

Ceux-ci sont renouvelés tous les trimestres.



TITRE	AUTEUR
J'ai l'énergie d'une lionne dans un corps d'oiseau	Patricia BOUCHENOT-DÉCHIN
Trois jours et trois nuits	Plusieurs auteurs
Le Cercle fermé	Jonathan COE
Le Facteur Cheval	Nils TAVERNIER
Division avenue	Goldie GOLDBLOOM
La joueuse d'échecs	Bertina HENRICHES
La liste de mes envies	Grégoire DELACOURT
Check-Point	Jean-Christophe RUFIN
L'odeur de la forêt	Hélène GESTERN
La faiseuse d'anges	Camilla LÄCKBERG

THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS

Programme non exhaustif, choisi pour la saison 2023/2024.

La brochure du TAP étant en cours d'élaboration au moment où nous imprimons le bulletin de l'UPAR, nous aurons les détails du programme début septembre.

Le tarif réduit s'applique à condition d'avoir un groupe de 10 personnes minimum sur un même spectacle.

Réserver les places à l'UPAR. Celles-ci seront à retirer et à régler au secrétariat de l'UPAR.

Les places réservées sont dûes.

Titre	Date
The Goldberg Variations Anne Teresa De Keersmaecker/ Danse Solo de danse contemporaine	Mardi 3 oct
Alison Wheeler/ Humour Sketch, séquences vidéo	Dim. 22 octobre
Give it to the sky Ensemble O (Stéphanie Garin), Peter Broderick/ musique actuelle Musique minimaliste, folk, Christian Rizzo, Tower of meaning d'Arthur Russel, Julius Eastman	Mercredi 8 nov.
Gershwin, Copland, Goolman, Weill / musique classique OCNA Concerto pour clarinettes, swing, standards du jazz	Dimanche 17 déc.
Brahms / musique classique OCNA Concerto pour piano n°2, symphonie n°1, style lyrique et passionné	Mardi 16 janvier
Pierre Thévenoux/ Humour Stand-up, poitevin, classe moyenne	Lundi 4 mars
Beethoven, Castelnuovo-Tedesco, Jolas / musique classique OCNA Symphonie n°2, concerto n°1 pour guitare, 4 psaumes d'Heinrich Schütz	Mardi 12 mars
Stéréo/ Philippe Decouflé Danse : cabaret rock et pailleté, danses acrobatiques, concert chorégraphique	Mardi 14 mai



TUPARDOU MARCHES ET RANDONNÉES

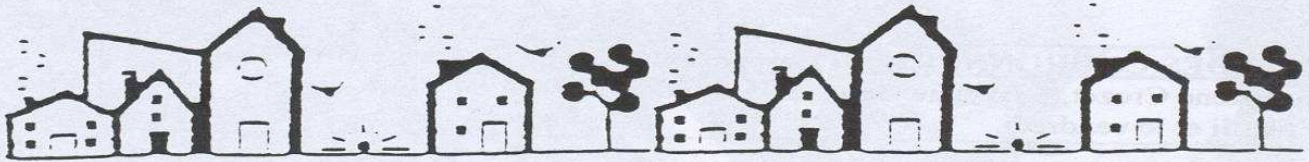
SORTIES DU MERCREDI :

Circuit d'une dizaine de km environ. Horaires de départ des points de rencontre indiqués ci-dessous.

A compter du 13 septembre 2023, les marches auront lieu l'après-midi.

Rappel de quelques consignes : chaussures de marche conseillées, chien non admis. Pratiquer le covoiturage vu le manque de places de stationnement au départ des marches.

Date	Meneurs	Points de rencontre	Destination
Mercredi 6 septembre	Jacqueline GUICHARD 05.49.01.11.26	Avenue du 8 mai Parking du rond-point Leclanché 8h30	FORET DE GIVRAY Parking du bois de Givray 9h00
Mercredi 13 septembre	Pierre LECLUSE 05 49 53 67 92	Parcobus Demi-Lune 13h30	Forêt de VOUILLÉ Zone du silence 14h00
Mercredi 20 septembre			
Mercredi 27 septembre	Viollette BERGER 06 41 43 01 76		MIGNÉ-AUXANCE Auberge de Nanteuil 14h00
Mercredi 4 octobre	Jérôme PINTOUX j.pintoux@orange.fr		GARE DE MIGNALOUX- 14h00
Mercredi 11 octobre	Christiane MENARD 06.35.92.83.20	La Roseaie 13h30	POITIERS- BREUIL MINGUOT
Mercredi 18 octobre	Robert LUMINEAU 06.03.08.57.49		BIGNOUX Parking du stade 14h00
Mercredi 25 octobre	Viollette BERGER 06 41 43 01 76		MIGNÉ-AUXANCE Auberge de Nanteuil 14h00
Mercredi 8 novembre	Lionel LE QUILLIEC 06.17.69.38.92		ST BENOÎT Parking La Varenne 14h00
Mercredi 15 novembre	Nicole PICANDET 06 63 14 22 28	départ à 14h parking de l'avenue Georges Pompidou face à L'école Charles Perrault (Couronneries)	VALLÉE DU CLAIN POITIERS NORD
Mercredi 22 novembre	Robert LUMINEAU 06.03.08.57.49		LAVOUX Place du centre 14h00
Mercredi 29 novembre	Isabelle SAUMANDE 06.33.85.46.20	Parking de l'Hermitage Face au pont de la Casette 14h00	LA NORÉE
Mercredi 6 décembre			
Mercredi 13 décembre	Lionel LE QUILLIEC 06.17.69.38.92		ST BENOÎT Parking La Varenne 14h00
Mercredi 20 décembre	Jérôme PINTOUX j.pintoux@orange.fr		MIGNALOUX- BEAUVOIR parking de la mairie 14h00



PROGRAMME DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

Les activités des Résidences Autonomie sont ouvertes à tous, résidents ou personnes extérieures demeurant à proximité des résidences.

Vous pouvez vous renseigner auprès des responsables.

RÉSIDENCE MARIE-LOUISE TROUBAT

18, rue de la Vallée Monnaie.

Secteur SABLES - ST CYPRIEN - CLOS GAULTIER

Responsable : **Mme Corinne NIVET- BARLET** ☎ 05.49.37.25.81.

- * Belote, scrabble, jeux de société tous les mercredis à 14h30
- * Atelier dessin tous les mardis à 10h30
- * Initiation tablette (jeux) à 15h00
- * Travaux manuels tous les jeudis de 15h00 à 17h00
- * Initiation à la Wii tous les lundis
- * Atelier chant 1 fois par mois
- * Messe 1 fois par mois
- * Cinéma à la résidence le dimanche tous les 15 jours

Forfait Autonomie :

- * Atelier mémoire les jeudis deux fois par mois
- * Activités physiques tous les mercredis de 9h00 à 12h00
- * Réflexologie le jeudi deux fois par mois de 9h00 à 12h00
- * Gym avec Marie-Cécile tous les vendredis de 14h30 à 15h30
- * Sophrologie le jeudi deux fois par mois
- * REVLIM Vélo Cognitif deux fois par mois

- * Mardi 26 Septembre : Goûter d'anniversaire avec animation
- * Jeudi 5 Octobre : Repas d'Automne
- * Mardi 7 Novembre : Goûter d'anniversaire animé par BLUE BEAUVOIR
- * Décembre : date non déterminée : Repas de Noël

RÉSIDENCE MARIE-NOËL 38, rue Jean Valade

Secteur BELLEJOUANNE : Club le lundi et le vendredi.

Responsable : **Mme Aurélie CORDIER** ☎ 05.49.58.02.26.

Le programme ne nous étant pas parvenu au moment de la confection du bulletin en raison des vacances, vous renseigner auprès de l'animatrice.

RESIDENCE RENE CROZET

8, Avenue Georges Pompidou. Secteur COURONNERIES

Responsable Résidence Autonomie René Crozet : **Mme Marie ROME**

Responsable pôle EHPAD René Crozet : **Mme Amélie TAIFOUR-TOURMEN** ☎ 05.49.47.76.62.

- Lundi : Gym douce 10h00. Arts manuels à partir de 15h00 (coloriage, dessin, création de décorations, couture)
- Mardi : Club à partir de 14h30 (Scrabble, belote, Triomino, etc.)
- Mercredi : Epluchage des légumes 10h00 / Atelier mémoire 14h30 ou Wii bowling 14h30
- Jeudi : Chorale à partir de 15h00
- Vendredi : Gym équilibre à 10h00 et divers jeux de lettres et de mémoire à partir de 15h00

Le 3^{ème} samedi du mois: séance de visionnage de film ou documentaire dès 15h00.

Messe chaque 1^{er} vendredi du mois ou Rosaire chaque 3^{ème} vendredi du mois à partir de 15h00.

Des sorties sont aussi organisées tout au long de l'année, n'hésitez pas à nous demander quelles destinations sont prévues, certaines étant prévues quelques semaines à l'avance.

- Vendredi 25 août : Conférence de Mme Soulard sur l'histoire des femmes pendant la Grande Guerre

- Jeudi 28 septembre : Groupe vocal et musical « Chantons Toujours »

- Jeudi 19 octobre : Marché des producteurs et des créateurs dans le cadre du mois du mieux vivre au sein de René Crozet. Présence de professionnels et d'associations locales. Tout le monde est convié à se joindre à nous ce jour entre 15h00 et 18h00

- Le matin, temps de lecture proposé dans la convivialité à 11h00

- Activités ouvertes à tous, contacter le 05.49.47.16.62

RÉSIDENCE EDITH AUGUSTIN

4 rue Hubert Latham. Secteur BEL AIR – MONTMIDI

Responsable : **Mme Laure NEBLE** ☎ 05.49.58.39.61.

Lundi : Dictée 14h30 - 15h30. Messe le 2^{ème} lundi du mois 15h30.

Mardi : Gym adaptée 10h00/12h00, 3 séances par mois.

Mercredi : Vélo cognitif de 8h00 à 12h00, 1 fois par mois.

Gym Douce de 11h15/12h15, tous les mercredis avec Marie-Cécile.

Réflexologie plantaire de 9h00 à 12 h00 tous les 15 jours.

Jeudi : Bibliothèque 10h00 - 11h00 tous les mois et demi - Médiathèque

Atelier kiné des chutes de 11h00 à 12h00.

Atelier mémoire de 14h30/15h30, tous les 15 jours.

Vendredi : Sophrologie de 9h00 à 10h15 tous les 15 jours

Chorale 15h00- 17h00.Tous les vendredis

Pour les animations, renseignez vous auprès de l'animateur de la Résidence.

BULLETIN D'ADHÉSION

UPAR – 32 rue de Blossac – 86000 POITIERS
05.49.37.13.92 - upar@wanadoo.fr - www.upar.fr



De septembre à décembre 202.....

<u>1^{ère} personne</u>	<u>2^{ème} personne (pour les couples)</u>
NOM/ PRÉNOM	NOM/ PRÉNOM
Date de naissance	Date de naissance
Fixe Portable	Portable (si différent)
Adresse complète	
Ancienne profession	Ancienne profession
Situation familiale	
E-Mail	E-Mail
TARIF : Personne seule :	TARIF : Couple

Activités auxquelles je participe à l'UPAR

(Ajouter lieu, horaires et tarif s'il y a)

Activités auxquelles je participe à l'UPAR

(Ajouter lieu, horaires et tarif s'il y a)

1^{ère} adhésion

Renouvellement

Règlement à l'association UPAR cotisation et activités: chèque (ou espèces)

MONTANT TOTAL

Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données européen (RGPD), j'accepte que les renseignements fournis sur ce formulaire soient stockés dans la base de données de l'association Union Poitevine Action pour les Retraités. Ces données seront utilisées uniquement pour la gestion interne de l'UPAR et ne seront en aucun cas communiquées à des tiers.

Fait le _____ à _____

Signature :

UPAR Informations - Revue de l'Union Poitevine des Actions pour les Retraités
- 32, rue de Blossac – 86000 POITIERS