



Bulletin d'information

**UNION POITEVINE
DES ACTIONS
POUR LES RETRAITÉS**

**Bulletin N° 1
JANVIER 2024
ISSN 0182-2470**

32,rue de Blossac - POITIERS
Tel: 05.49.37.13.92

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

SOMMAIRE

• SOMMAIRE	3
• ÉDITO	4
• MESSAGE D'AU-REVOIR DE BÉATRICE.....	5
• INFORMATIONS GÉNÉRALES	6
• INFOS PRATIQUES	6
• ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'UPAR	6
• CONVOCATION - INVITATION	6
• TARIFS POUR L' ANNÉE CIVILE 2024.....	7
• INSCRIPTIONS GYM AQUATIQUE POUR 2024.....	7
• ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'UPAR	8
• PLANNING ET LIEUX DES ACTIVITES PAR JOUR	9
• PARLONS D'ACTUALITÉS.....	10
• PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN.....	10
• APRÈS-MIDI LITTÉRAIRE	10
• "AUTOUR DU LIVRE"	11
• MÉMOIRES 14.....	11
• ALTAÏR SAISON 2022/2023	12
• Diaporama " LA CHINE "	12
• THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS	12
• CARNAVAL au CASINO.....	13
• FESTIVAL DE L'ACCORDÉON.....	13
• FLORALIES 2024	14
• JOURNEE SURPRISE	15
• TUPARDOU MARCHES ET RANDONNÉES.....	16
• MARCHES & PROMENADES	17
• MARCHE DU PARC.....	17
• PROGRAMME DES RÉSIDENCES AUTONOMIE	18
• RESIDENCE RENE CROZET	18
• RÉSIDENCE MARIE-NOËL	18
• RÉSIDENCE EDITH AUGUSTIN	19
• RÉSIDENCE MARIE-LOUISE TROUBAT.....	19
• BULLETIN D'ADHÉSION.....	21



ÉDITO



Arrivée à l'UPAR en janvier 2003, Béatrice prend sa retraite le 1er janvier 2024. Ancienne aide-soignante au CCAS de Poitiers, elle a beaucoup contribué au bon déroulement de l'UPAR pendant toutes ces années grâce à son expérience professionnelle précédente et à ses qualités humaines. Elle a su s'adapter aux difficultés lors de périodes difficiles tel que le COVID 19 où elle a dû, tout en étant en télétravail, garder un contact avec les adhérents qui étaient également isolés à leur domicile. La dernière réforme de la retraite l'a obligée à rester quelques mois de plus parmi nous pour notre plus grand bonheur, même si cela n'était pas son souhait. L'exposition sur les « 50 ans de l'UPAR » fut un grand succès et tout le mérite lui en revient car elle l'a préparée et réalisée avec beaucoup de talent. Nous regrettons tous son départ, mais c'est pour une retraite bien méritée. L'Assemblée Générale 2024 sera pour l'UPAR l'occasion de fêter le départ en retraite de Béatrice avec tous les adhérents.

Béatrice est remplacée par Valérie, toujours mise à disposition par le CCAS de Poitiers, mais elle devra partager son temps avec d'autres activités relatives aux personnes âgées de Poitiers. Bien préparée par Béatrice au fonctionnement de l'UPAR, elle s'est vite adaptée à sa nouvelle activité et donne déjà entière satisfaction. Si ses réponses sont parfois hésitantes, soyons indulgents afin de lui laisser le temps de pouvoir répondre à nos interrogations.

Béatrice était détachée à temps complet par le CCAS de la Ville de Poitiers pour tenir le secrétariat de l'UPAR. Les évolutions font que Valérie devra partager son temps avec une autre association (CIF-SP) et la planification du Triporteur du CCAS) tout en restant dans les locaux de l'UPAR rue de Blossac. Les activités de l'UPAR sont toujours maintenues aux heures habituelles.

Quand vous recevrez ce bulletin, nous approcherons de l'année 2024, aussi, au nom du Conseil d'Administration de l'UPAR, je tiens à offrir à chacun d'entre vous tous mes meilleurs vœux de joie, bonheur, santé pour 2024, en espérant avoir le plaisir de vous rencontrer lors des activités ou manifestations organisées tout au long de cette nouvelle année qui commence.

Bonne année à tous



Le Président, Jean BRISSON

MESSAGE D'AU-REVOIR DE BÉATRICE

Bonjour,

Me voici promue au poste que je convoitais depuis quelques mois ! Celui d'heureuse retraitée !

J'ai commencé ma carrière professionnelle au Bureau d'Aide Sociale en janvier 1983. J'y ai exercé la profession d'aide-soignante à domicile dès la création de ce service. J'ai pratiqué cette fonction passionnément pendant presque 20 ans.

La vie a fait que j'ai dû quitter cette fonction d'aide-soignante et changer de métier. J'ai suivi une formation bureautique et je suis arrivée à l'UPAR en janvier 2003.

Des soins aux personnes malades je suis passée aux loisirs pour les retraités ! Belle reconversion.

J'ai à peine vu ces 20 années passées avec vous, adhérents, partenaires, moniteurs, voyageurs...j'en oublie peut-être, pardonnez-moi !

Je viens vous remercier de ces belles années avec vous pour toutes ces rencontres riches en échanges, en émotions pour des événements quels qu'ils soient.

J'ai rencontré beaucoup de monde, adhérents et administrateurs. J'ai une énorme reconnaissance envers ces derniers, qui bien que bénévoles, m'ont accompagnés et aidés dans mon travail d'une manière ou d'une autre durant toutes ces années. Avec une pensée particulière pour Madame Christiane CURCI qui a été Présidente de l'UPAR pendant les 17 premières années de ma présence à l'UPAR.

Fêter les 50 ans de l'UPAR a été pour moi une façon de boucler la boucle. Le succès de cette fête a été ma récompense.

Pour l'instant, je prends quelques jours de vacances et je quitterai officiellement l'UPAR le 1^{er} janvier 2024.

Maintenant le temps est venu de profiter de cette nouvelle liberté de chaque jour. Arrêter de faire sonner le réveille-matin. Je vais pouvoir m'adonner à mes passions, profiter des miens, voyager et visiter les 4 coins du monde ! Enfin un programme de retraitée !

Nous aurons tout de même l'occasion de nous revoir, au moins à l'Assemblée Générale de l'UPAR car je passe du côté des adhérents dès l'année prochaine.

En attendant, vous avez pu faire connaissance avec Valérie ERNAULT, qui est en binôme à l'UPAR depuis quelques mois et qui me remplacera. La passation se passe très bien et comme toute nouvelle personne qui arrive dans un nouvel environnement, il faut lui laisser le temps pour se familiariser avec l'association et pour apprendre à vous connaître.

Au plaisir de se revoir.

A bientôt.

Béatrice

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Fermeture du secrétariat de l'UPAR:

Le bureau sera fermé du 26 décembre 2023 au 5 janvier 2024 inclus pour les vacances de Noël.

Horaires d'accueil pour les adhérents:

A partir du 1er janvier 2024:

L'accueil se fera de 14h00 à 17h00 les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

Les jours et les horaires des activités restent inchangés.



INFOS PRATIQUES

Tarifs réduits cinémas :

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

Important : Billets à tarifs réduits à prendre au bureau sous réserve d'approvisionnement.

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



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'UPAR CONVOCATION - INVITATION



J'ai le plaisir de vous inviter à participer à l'Assemblée Générale qui aura lieu le
Vendredi 22 mars 2024 à 14H30 aux Salons de Blossac

Ordre du jour :

- Rapport moral 2023
- Rapport financier 2023
- Rapport d'activités 2023
- Projets pour 2024
- Au revoir à Béatrice
- Questions diverses

Le Président, Jean BRISSON

TARIFS POUR L' ANNÉE CIVILE 2024

Renouvellement des adhésions en janvier. L'adhésion est valable de janvier à décembre 2023.
Les cours de sport n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

	Année civile 2024	
Adhésion	P. Seule	Couple
Poitiers et hors – Poitiers	33 €	45 €

ACTIVITES payantes en supplément de l'adhésion	Année civile 2024
Aquagym	108 €
Maintien en Forme	108 €
Marche nordique	108 €
Heure supplémentaire Aquagym	50€
Heure supplémentaire Maintien en Forme	50 €
Gym du dos	150 €
Anglais (1h30/semaine)	260 €

La rentrée des activités sportives se fera à partir du mardi 8 janvier 2024.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



INSCRIPTIONS GYM AQUATIQUE POUR 2024

Les inscriptions se feront dès maintenant :

Par courrier. Merci de joindre les documents suivants :

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

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

Le lundi à BELLEJOUANNE :

- 12h00 à 12h45
- 12h45 à 13h30

Le vendredi à la BLAISERIE :

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

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

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'UPAR

Activités payantes car moniteurs.

Activités animées par des bénévoles.

ATELIERS "Mémoires 14" Animé par Philippe BUGAUT	UPAR - 32 Rue de Blossac	Mercredi de 9h30 à 10h30 Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30
BRIDGE	UPAR - 32 rue de Blossac Cafétéria stade Rébeilleau	Jeudi à 14h00 à 17h00 Mardi de 13h30 à 17h30
LAINES, FILS ET AIGUILLES	UPAR - 32 Rue de Blossac	Mardi à 14h00 à 17h00
COURS D'ANGLAIS Animé par Ronald PRENDERGAST	6 rue du Doyenné	Jeudi de 14h00 à 15h30
MAINTIEN EN FORME Animé par Marie-Cécile PERICHAUD	Gymnase - 2 rue des Ecosais	Lundi de 8h45 à 9h45 Mardi de 10h30 à 11h30
	Carré Bleu	Mardi de 14h45 à 15h45
	Gymnase Bellejouanne	Mercredi de 8h45 à 9h45
	Centre Socio Culturel Clos Gaultier 1 pl. Léon Jouhaux	Jeudi de 14h30 à 15h30
	Centre Socio Culturel Blaiserie Rue des Frères Montgolfier	Vendredi de 9h00 à 10h00
MARCHES-PROMENADES	Au départ de la Roseraie	Jeudi à 14h00
MARCHES DU PARC de BLOSSAC	Au départ du Parc de Blossac	Vendredi à 14h00
MARCHE NORDIQUE	Parc de Blossac et autres lieux	Jeudi à 10h00
PARLONS D'ACTUALITES	UPAR - 32 rue de Blossac	1 lundi sur 2 à 14h30 voir dates dans le bulletin
PEINTURE (2 fois par mois)	UPAR - 32 rue de Blossac	Vendredi de 10h00 à 12h00
PETANQUE	Terrain Municipal de Nanteuil Migné-Auxances (l'été) / Salle Pierre Loti - Bellejouanne (Hiver)	Mardi à 14h00
GYMNASTIQUE AQUATIQUE Animée par Marie-Cécile PERICHAUD et Stéphane BIGNET	Piscine de la Blaiserie (3 créneaux de 40 mn)	Vendredi de 10h30 à 11h10 ou 11h10-11h50 ou 11h50-12h30
	Piscine de Bellejouanne (2 créneaux de 45 mn)	Lundi de 12h00 à 12h45 ou 12h45-13h30
GYMNASTIQUE DU DOS Animée par Stéphane CARTRON	Gymnase - 2 rue des Ecosais	Vendredi de 10h15 à 11h15
RANDONNEE PEDESTRE	Voir tableau (dates et horaires) dans le bulletin	
SCRABBLE	UPAR - 32 rue de Blossac	Mardi et vendredi 14h00 à 17h00
APRES-MIDI LITTÉRAIRE	UPAR - 32 rue de Blossac	Voir dates dans le bulletin.

PLANNING ET LIEUX DES ACTIVITES PAR JOUR

LUNDI		
De 08h45 à 09h45	Maintien en forme	Gymnase - 2 rue des Ecosais (Centre Ville)
De 12h00 à 13h30	Gymnastique aquatique	Piscine de Bellejouanne (2 séances de 45 mn)
De 14h30 à 16h30	Atelier « Parlons d'actualité »	UPAR - 32 rue de Blossac (tous les 15 jours)
MARDI		
De 10h30 à 11h30	Maintien en forme	Gymnase -2 rue des Ecosais (Centre Ville)
De 14h00 à 17h00	Scrabble	UPAR - 32 rue de Blossac
De 13h30 à 17h30	Bridge	Rébeilleau (cafétéria sous le stade)
De 14h00 à 17h00	Laines, fils et aiguilles	UPAR -32 Rue de Blossac
De 14h00 à 17h00	Jeux de boules	Nanteuil Migné-Auxances (été) Salle Pierre Loti Bellejouanne (hiver)
De 14h45 à 15h45	Maintien en forme	Carré Bleu Couronneries -1 bis rue de Nimègue
MERCREDI		
De 08h45 à 09h45	Maintien en forme	Gymnase Bellejouanne
De 09h30 à 10h30	Ateliers mémoire (tous les 15 jours)	UPAR - 32 rue de Blossac
De 14h00 à 17h30 (l'hiver) De 08h30 à 12h00 (l'été)	Randonnée « Tupardou »	Point de rencontre (voir bulletin)
JEUDI		
De 09h30 à 10h30	Ateliers mémoire (tous les 15 jours)	UPAR - 32 rue de Blossac
De 14h00 à 17h00	Bridge	UPAR - 32 rue de Blossac
De 14h00 à 15h30	Cours d'anglais	6 rue du Doyenné
De 14h00 à 17h00	Marches promenades	RDV parking de la Roseraie
De 10h00 à 11h30	Marche Nordique	Parc de Blossac et autres lieux
De 14h30 à 15h30	Maintien en forme	Centre Socio Culturel Clos Gaultier 1 pl. Léon Jouhaux
VENREDI		
De 09h00 à 10h00	Maintien en forme	Centre Socio Culturel Blaiserie Rue des Frères Montgolfier
De 10h00 à 12h00	Peinture (voir dates dans le bulletin)	UPAR - 32 rue de Blossac
De 10h15 à 11h15	Gymnastique du dos	Gymnase - 2 rue des Ecosais (Centre Ville)
De 10h30 à 12h30	Gym aquatique	Piscine Blaiserie (3 séances de 40 mn)
De 14h00 à 17h00	Scrabble	UPAR 32 rue de Blossac
14h00	Marche du Parc de Blossac	Départ entrée principale du parc de Blossac
14h30	Après-midi littéraire	Ponctuellement (voir dates au bureau).

En période de "Plan Grand Froid" le gymnase des Ecosais peut être réquisitionné.

Dans ce cas une mesure de repli pourra être proposée en fonction des disponibilités des salles de la Mairie, qui nous prête ses structures.



PARLONS D'ACTUALITÉS

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

Les actualités locales, nationales ou internationales offrent bien des sujets de discussion. Vous pouvez venir partager ces débats en toute ouverture d'esprit et sans jugement.
Ouvert à tous.

Les prochains rendez-vous :

- 8 et 22 Janvier
- 5 et 19 Février
- 4 et 18 Mars
- 8 et 22 Avril



PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN

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



Avec des conseils simples et des explications, l'animatrice Danièle, diplômée de l'école des Beaux Arts de Rouen, vous apprendra à peindre avec plaisir et vous fera découvrir différentes techniques de peinture. Apportez votre projet et votre matériel et suivez les conseils.

Les prochains rendez-vous :

- 12 et 26 Janvier
- 2 et 16 Février



APRÈS-MIDI LITTÉRAIRE

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

Simple divertissement pour certains, réelle passion pour d'autres, la lecture permet de s'évader, fait travailler l'imagination l'espace d'un instant.

Ces rencontres après-midi littéraire permettent de découvrir des genres littéraires que vous n'avez peut-être pas l'habitude de lire. Le lecteur présente le livre de son choix et c'est un échange de discussions, de points de vue avec une grande ouverture d'esprit. Ouvert à tous

Nos prochaines rencontres :

- Lundi 29 janvier et Lundi 11 mars.

"AUTOUR DU LIVRE"

La Bibliothèque Pour Tous (BPT) prête des livres.
Ceux-ci sont renouvelés régulièrement.



1) Prodigeuses créatures	Tracy CHEVALIE
2) Le Dernier Maharaja d'Indore	Géraldine LENAIN
3) Regardez - nous danser	Leïla SLIMANI
4) Le pays des autres	Leïla SLIMANI
5) Manderley forever	Tatiana DE ROSNAY
6) Je suis Pilgrim	Terry HAYES
7) Belle Greene	Alexandre LAPIERRE
8) Moulismes, mes années sixties	Christine RIBARDIERE
9) Le naufrage de Venise	Isabelle AUTISSIER
10) City of windows	Robert POBI

L'UPAR possède une bibliothèque. Vous pouvez emprunter sans limite de date, ce qui vous laisse le temps de lire les livres empruntés.

MÉMOIRES 14

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, le tarif est calculé au prorata des mois qui restent.
Voir auprès de l'animateur.

CALENDRIER 2024											
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Mercredi 9h30 10h30	10 24	07 21	06 20	17	15 29	12 26	10 24	04 18	2 16 30	13 27	11
Jeudi 9h30 10h30	11 25	08 22	07 21	18	02 16 30	13 27	11 25	05 19	3 17 31	14 28	12

ALTAÏR SAISON 2024



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

Tarif réduit : 8,50 € sur présentation de la carte d'adhérent UPAR à l'accueil.

L'EUROPE A VELO	JEUDI 18 JANVIER 2024	OLIVIER BOURGUET
L'AGE DE LA MARCHE	JEUDI 1 ^{ER} FEVRIER 2024	ELISE BLANCHARD
VOIX DES AMERIQUES	JEUDI 14 MARS 2024	JULIEN DEFOURNY
EQUATEUR	JEUDI 11 AVRIL 2024	LYNDA PAQUETTE/ MARTIN PARENT



DIAPORAMA " LA CHINE "

Présenté par Annick CIBELLI

Lundi 18 mars 2024 à 14h30

A l'UPAR, 32, rue de Blossac



A la découverte de l'Empire Céleste

Pays le plus peuplé du monde, attaché à sa culture, ses traditions. Une cuisine raffinée
La Chine offre à la fois des paysages inoubliables mais aussi une civilisation et une culture qui remontent à plusieurs millénaires.

Deux grandes villes : Pékin (ou Beijing) et Shanghai, des sites incontournables comme la grande muraille et la Cité Interdite

Une population accueillante, un dépaysement garanti...

Merci de vous inscrire auprès du secrétariat avant le 8 mars pour l'organisation



THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS

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.

PROGRAMME CHOISI POUR LA SAISON 2024			
Titre	Date	Horaires	Tarifs
Tigran Hamasyan / piano jazz	Mardi 9 janvier	20H30	18 €
Brahms / musique classique OCNA Concerto pour piano n°2, symphonie n°1, style lyrique et passionné	Mardi 16 janvier	19H30	14€
Chœur des Amants / Théâtre	Mardi 6 février	21H00	12 €
Sélène Saint-Aimé / Jazz	Jeudi 8 février	20H30	12 €
Pierre Thévenoux/ Humour Stand-up, poitevin, classe moyenne	Lundi 4 mars	20H30	18 €
Beethoven, Castelnuovo- Tedesco, Jolas / musique classique OCNA Symphonie n°2, concerto n°1 pour guitare, 4 psaumes d'Heinrich Schütz	Mardi 12 mars	19H30	14 €
SCHUMANN / BRAHMS OCE	Mardi 30 avril	19H30	18 €
The Beggar's Ensemble / musique baroque / Rameau	Jeudi 16 mai	20H30	14 €
La Strada / Orchestre symphonique Opéra de Limoges	Samedi 25 mai	16H00	14 €
Cinéma / Alexandre Tharaud ONBA	Dim. 30 juin	16H00	14 €



CARNAVAL AU CASINO

Mardi 13 Février 2024 en déjeuner spectacle

Départ le matin/soirée en direction du Casino de la Roche-Posay, Arrivée pour 11H45 pour le déjeuner, Venez fêter le Carnaval avec nous ! Déjeuner animé et spectacle unique spécialement créé pour vous. Découvrez le charme et la féerie d'un spectacle cabaret spécial Carnaval. Laissez-vous emporter par cette revue de qualité, mêlant chants, danses, costumes, jamais présentée au Casino et digne des plus grandes revues parisiennes, accompagnée d'un menu gourmand !

Terminez l'après-midi dans les salles de jeux,

5€ de jetons offerts. CNI obligatoire pour accéder à la salle des machines.

Départ vers 17h, retour vers vos localités.

Prix avec transport : 93 € *. Chèque à l'ordre de SEB'EVASION Licence n° IM 086170002

*Prix comprenant : le transport en autocar de grand tourisme, le déjeuner spectacle privatisé au Casino de la Roche -Posay, les boissons, 5€ de jetons offerts, l'assurance assistance rapatriement

Prix sans transport : 83€

En collaboration avec LB Voyages, Muriel Le BRUN 06 82 38 86 37

FESTIVAL DE L'ACCORDÉON

Jeudi 14 mars 2024

CHOLET- Parc de la MEILLERAIE

Départ de votre région en direction de Cholet, arrivée vers 12h00. Déjeuner dansant avec l'orchestre d'Alain MICHEL et les frères RICHARD.

- **ALAIN MICHEL** et son orchestre attractif (6 musiciens): il a accompagné les plus grands .Il vous propose un véritable show 100% dansant avec un répertoire musette et variétés.

-**JÉRÔME RICHARD** : 6 fois champion du Monde, l'accordéoniste le plus titré au monde ! Il est programmateur et chroniqueur de l'émission "1, 2,3, Musette".

Enregistrant plusieurs albums, il fait également des concerts dans le monde entier et participe régulièrement à la croisière de l'accordéon.

- **MICKAËL RICHARD** : accordéoniste talentueux également et frère de Jérôme. Il sillonne les routes toute l'année pour faire danser les amoureux des bals populaires.



CONDITIONS ET TARIFS PAR PERSONNE : 103€

Chèques à l'ordre de RICHOU

Ce prix comprend : le transport en autocar, déjeuner, boissons incluses, spectacle et bal.

Départ à 18h00 et retour dans votre région

FLORALIES 2024

Jeudi 23 mai 2024
13^{ème} Florales Internationales



*Placée sous le signe des jeux, la prochaine édition des Florales se déclinera autour du thème « **Jeux de fleurs** » en clin d'œil à l'actualité 2024, année de l'organisation des Jeux Olympiques à Paris pour la 1^{re} fois depuis 100 ans.*

L'Édition 2024 est inédite, elle se déroulera, non plus à Nantes, mais en Vendée, dans les jardins du Logis de la Chabotterie, un cadre bucolique hors du commun et au charme indéniable.

Départ de CHATELLERAULT à 9H00, de POITIERS à 9H45, en direction de la Vendée, courte pause déjeuner libre en cours de route et arrivée au Logis de la Chabotterie à 13H30. Après-midi sur le Domaine pour profiter à votre rythme des Florales internationales.

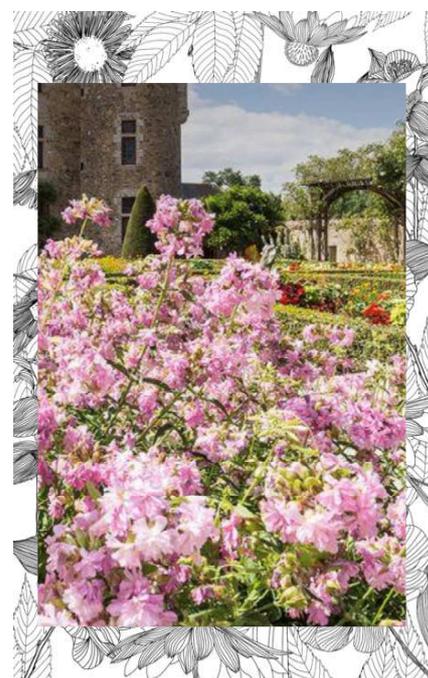
60 Pays seront représentés pendant les 10 journées d'exposition (17 au 26 mai 2023). Comme les cinq anneaux Olympiques, cinq thèmes seront présentés aux visiteurs : Jeux d'eau, Jeux de l'enfance, Jeux de l'esprit, Jeux de plantes, Jeux de l'effort.

Les paysages verdoyants, le parc aux multiples reliefs, l'allée cavalière avec sa remarquable perspective seront **autant de décors à sublimer et de sources d'inspiration inédites** pour les mises en scènes ornementales et florales. Sur près de 48 hectares, **le domaine de la Chabotterie** présente un **paysage typique du bocage vendéen**, traversé par la rivière l'Issoire. Constitué de haies, de bois, d'une rivière et de prairies qui offrent une mosaïque d'habitats naturels pour la faune et la flore, le site est un écrin exceptionnel pour les Florales Internationales 2024.

19H00 : dîner sous tivolis dans les Jardins du Logis

20H30 : Grand spectacle nocturne : La Lyriade Florale, 1h40 de spectacle. Cette création originale est un ensemble de tableaux qui, autour de la beauté végétale, fera résonner et danser le thème « Jeux de fleurs ». Préparez-vous à être transportés dans un univers merveilleux où la poésie et la nature fusionnent dans une symphonie de couleurs et de fragrances enchantées. Les fleurs danseront au rythme de mélodies envoiées pour vous faire vivre un instant d'évasion intense.

Départ en direction de votre localité, à l'issue du spectacle, arrivée vers 1h du matin.



Incluant le spectacle nocturne

Conditions et prix par personne : **132 €**. Acompte **45 €**, solde un mois avant le Départ.

Chèque à l'Ordre de Seb'Évasion - Licence n° IM 086170002

Ce prix comprend : *Le transport en autocar de tourisme, le billet d'entrée aux Florales, le dîner sous tivolis boissons incluses, le billet pour le spectacle nocturne, l'assurance assistance rapatriement, En collaboration avec LB Voyages - Muriel LEBRUN : 06 82 38 86 37*

JOURNEE SURPRISE

Jeudi 29 Août 2024



Départ matinal en direction d'une destination surprise pour la journée.

Partez à la découverte d'une ville ? De paysages uniques ? D'une gastronomie exceptionnelle ? De châteaux ? De rivières ? De montagnes ? De mer ? D'océan ? De villages perchés ? De musées ? De promenades en barques, en calèches, en trains, en cabriolet ? D'un spectacle ?

Pas de surprise par contre, tout est inclus, petit déjeuner, déjeuner, boissons, visites....

Partez à l'aventure pour une journée, nous nous occupons de tous les détails, suivez-nous !

Les détails, heures de rendez-vous de départ et de retour vous seront communiqués avant le départ, quelques jours avant, ...Les conducteurs ne découvriront la destination qu'au dernier moment.

Faites-nous confiance, on s'occupe de tout

CONDITIONS ET TARIFS PAR PERSONNE : 135 €

Acompte : 45 € à l'inscription – Solde un mois avant le départ –

Chèques à l'ordre de Seb'Evasion- Licence n° IM 086170002

Ce prix comprend : le transport en autocar de grand tourisme, les visites de la journée, le petit déjeuner et le déjeuner, boissons incluses, l'assurance assistance rapatriement.



En collaboration avec LB Voyages - Muriel LE BRUN : 06 82 38 86 37.

TUPARDOU MARCHES ET RANDONNÉES



SORTIES DU MERCREDI :

Un circuit de 8/10 kms environ.

Rappel de quelques consignes : chaussures de marche conseillées, chiens non admis. Pratiquer le covoiturage vu le manque de places de stationnement au départ des marches. (Des infos supplémentaires peuvent être mises dans le site, www.upar.fr)

Date	Meneurs	Points de rencontre	Destination
Mercredi 03 janvier			
Mercredi 10 janvier			
Mercredi 17 janvier	Lionel LE QUILLIEC 06.17.69.38.92		ST BENOIT 14h00
Mercredi 24 janvier	Isabelle SAUMANDE 06.33.85.46.20		MONTAMISE Mairie 14h00
Mercredi 31 janvier			
Mercredi 07 février	Jérôme PINTOUX j.pintoux@orange.fr		ROCHES PREMARIES Parking de l'Arantelle 14h00
Mercredi 14 février	Robert LUMINEAU 06. 03.08.57.49		BIGNOUX Parking du stade 14h00
Mercredi 21 février	Jacqueline GUICHARD 05.49.01.11.26	La Roseraie 13h30	La VILLEDIEU Parking de l'église 14 h00
Mercredi 28 février	Isabelle SAUMANDE 06.33.85.46.20		CHASSENEUIL du POITOU Place des Cards 14h00
Mercredi 06 mars	Pierre LECLUSE 05 49 53 67 92	Parking de la Demi- Lune 13h30	Forêt de VOUILLE Zone de Silence 14h00
Mercredi 13 mars	Lionel LE QUILLIEC 06.17.69.38.92		NOUILLE - MAUPERTUIS 14h00
Mercredi 20 mars			
Mercredi 27 mars	Robert LUMINEAU 06. 03.08.57.49		LAVOUX Place du centre 14h00
Mercredi 03 avril	Nicole PICANDET 06 63 14 22 28	Parking de la Hune 13h20	VIVONNE Médiathèque 14h00
Mercredi 10 avril	Jacqueline GUICHARD 05.49.01.11.26	Rond point Le CLENCHÉ 13h30	LUSIGNAN Parking du camping 14h00
Mercredi 17 avril	Pierre LECLUSE 05 49 53 67 92	Parking de la Demi- Lune 13h30	BÉRUGES Ancien terrain de sport 14h00
Mercredi 24 avril			

MARCHES & PROMENADES

Petits parcours de 6/7 Kms environ organisés par **Mme Annick CIBELLI**. ☎ 06.89.92.32.11

Les sorties promenades sont maintenues pendant les vacances scolaires.

Lieux donnés à titre indicatif mais toujours possibilité de modification, notamment en fonction du temps et des nouveaux circuits découverts cet été.

Pour le covoiturage, m'appeler car je n'assure plus de RDV à la Roseraie s'il n'y a personne à prendre (les habituées viennent jusqu'à mon parking).

JOURS	LIEUX
Jeudi 11 janvier	SAINT BENOIT
Jeudi 18 janvier	BERUGES
Jeudi 25 janvier	BONNES (nouvelle marche)
Jeudi 1er février	CHATEAU GARNIER
Jeudi 8 février	BIARD
Jeudi 15 février	MONTAMISE
Jeudi 22 février	FORET MOULIERE (la tombe à l'enfant- nouvelle marche)
Jeudi 29 février	SMARVES
Jeudi 7 mars	ITEUIL
Jeudi 14 mars	ROCHES PREMARIES
Jeudi 21 mars	GENCAY
Jeudi 28 mars	CHASSENEUIL
Jeudi 4 avril	ASLONNES (Nouvelle marche et visite scierie)
Jeudi 11 avril	MARCAY
Jeudi 18 avril	GENCAY
Jeudi 25 avril	FONTAINE LE COMTE



MARCHE DU PARC

Le vendredi à 14h00

RDV à l'entrée principale du Parc de Blossac



Marche proposée à partir du Parc de Blossac pour une balade de proximité.

Cette petite marche s'adresse aux personnes qui ne souhaitent pas prendre leur voiture et qui ne veulent pas marcher seules. Quelques itinéraires proches du Parc ou de la ville sont proposés.

Chaussures de marche recommandées.



MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est une activité qui muscle le haut du corps en douceur, stimule le tonus : encadrée par un moniteur diplômé qui prête les bâtons pour les premières séances d'essai. Venez rejoindre le groupe pour profiter de la nature !
Jeudi de 10h à 11h 30 rendez-vous à l'entrée de Blossac (d'autres sorties sont planifiées au cours du trimestre)

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. Voir également suivant les consignes en vigueur.

RÉSIDENCE RENE CROZET

8, Avenue Georges Pompidou.

Secteur COURONNERIES

Responsable : Madame Marie ROME ☎ 05.49.47.76.62

- Les lundis : - Gym douce de 10h00 à 11h00
- Ateliers manuels de 15h00 à 17h00
- Les mardis : - Prévention des chutes (2 fois par mois) de 10h45 à 11h45
- Jeux de sociétés de 15h00 à 17h00
- Les mercredis : - Vélo cognitif (1fois par mois) de 9h00 à 12h00
- Sorties marches des Couronneries de 10h30 à 12h00
- Atelier mémoire UPAR (2 fois par mois) de 14h30 à 15h30
- Wii bowling (3fois par mois) de 14h30 à 17h00
- Les jeudis : - Massage AMMA (2fois par mois) de 10h00 à 12h00
- Epluchage des légumes ou lecture du journal de 10h30 à 12h00
- Lecture à voix haute (3fois par mois) de 14h30 à 15h00
- Chorale de 15h00 à 17h00
- Les vendredis : - Gym adaptée (3fois par mois) de 10h00 à 11h00
- Messe 1er vendredi du mois et Rosaire 3ème vendredi du mois de 15h00 à 16h00

RÉSIDENCE MARIE-NOËL

38, rue Jean Valade

Secteur BELLEJOUANNE : Club le lundi et le vendredi.

Responsable : Mme Aurélie CORDIER ☎ 05.49.58.02.26

- Les lundis à 15h : Belote scrabble, jeux de sociétés
 - Les mardis à 11h : Travaux manuel, dessins, mandalas
à 15h : Initiation à la Wii et aux tablettes
 - Les mercredis à 15h : Lecture du journal et
à 16h : animation wivy quiz
 - 2 fois par mois les mercredis à 14h30 : Escrime
 - Les jeudis à 15h : Chant
de 9h à 12h : Gym douce
 - Les vendredis 2 fois par mois à 14h30 : Atelier mémoire
 - Le 1er vendredi de chaque mois à 16h30 : Messe
 - Réflexologie 3 fois/mois
 - Sophrologie 2 fois/mois
 - Vélo cognitif 2 fois/mois
- Evénements** :
- Jeudi 11 janvier : galette des rois à 15h
 - Mercredi 7 février : conférence « Paris merveilleux Versailles » à 14h30
 - Jeudi 15 février : crêpes party à 15h
 - Mercredi 6 Mars : trophée départemental wii bowling
 - Jeudi 21 Mars : anniversaires 1er trimestre Passions Mélodies
 - Samedi 30 Mars: Gamer Assembly.

RÉSIDENCE EDITH AUGUSTIN

4, rue Hubert Latham.

Secteur BEL AIR – MONTMIDI

Responsable : **Mme Laure NEBLE** ☎ 05.49.58.39.61

GYM ADAPTEE (avec intervenant) : les mardis 9h à 12h (en attente du planning 2024) – 3 groupes

GYM DOUCE (avec intervenant) : le mercredi de 11h15 à 12h15

- Janvier : 10,17, 24,31

- Février : 7, 14,21

- Mars : 6, 13, 20, 27

ATELIER MEMOIRE (avec intervenant): le jeudi de 14h30 à 15h30

- Janvier : 11 ,25

- Février 8, 22

- Mars 7 ,21

SOPHROLOGIE (sur inscription) : le vendredi de 9h00 à 12h00 - tous les 15 jours (En attente du planning)

REFLEXOLOGIE (sur inscription) : le mercredi de 9h00 à 12h00 - tous les 15 jours

VELO COGNITIF (sur inscription) : le mercredi de 8h00 à 12h00 - 1 fois par mois

- 24 janvier

- 21 février

- 20 mars

ATELIER KINE DES CHUTES (avec intervenant) : tous les jeudis de 10h45 à 11h45

RÉSIDENCE MARIE-LOUISE TROUBAT

18, rue de la Vallée Monnaie

Secteur SABLES - ST CYPRIEN - CLOS GAULTIER. Club le mercredi.

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

JANVIER : - Apéritif de la nouvelle année (date non déterminée)

- Mardi 16 : Goûter des rois avec animation



- Mercredi 17 : Galette des rois du club

- Mercredi 31 : OLYMPIADE organisé par Clément

FEVRIER - Mardi 13: Gouter du Mardi Gras avec animation à 15h

MARS : - Jeudi 14 : 15h Gouter d'Anniversaire avec animation



- Mercredi 6 : Trophée Départementale Bowling

AVRIL : -Date non déterminée pour le Repas de printemps

JUIN : - Mardi 4 : 15h Gôter d'Anniversaire avec animé par la chorale de la Résidence.

Tous les lundis : bowling avec UNIS CITES de 14h15 /17h

Tous les mardis : jeux sur tablette de 15h /17h

Tous les jeudis :atelier manuel de 15h / 17h

Tous les mercredis : club 14h30/17h

Atelier poésie 1 Mardi par mois

Messe 1 lundi par mois à 16h

Gym douce tous les vendredis de 14h30 à 15h30

2 dimanches par mois cinéma dans la résidence de 14h30 à 16h

Atelier du forfait autonomie et massage 1 fois par mois

Atelier physiques tous les mercredis de 10h à 12h

Vélo cognitif 2 fois par mois

Réflexologie plantaire et atelier mémoire 2 fois par mois

Sophrologie 2 fois par mois de 10h à 11h



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