



Bulletin d'informations n°2

Septembre 2026

UNION POITEVINE
ACTIONS POUR
RETRAITÉS DES



ISSN 0182-2470

32 rue de Blossac-POITIERS

Téléphone : 05 49 37 13 92

e-mail : upar@wanadoo.fr

Site web : www.upar.fr



SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	3
EDITO.....	4
INFORMATIONS GÉNÉRALES	4
BILLETTERIE.....	5
INSCRIPTIONS	5
TARIFS RÉDUITS	6
TARIFS de septembre à décembre 2026	6
AQUAGYM.....	7
BIEN - ÊTRE / PILATES	7
COURS D'ANGLAIS.....	7
MEMOIRE	8
PETANQUE.....	8
SCRABBLE	9
PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN.....	9
GOUTER LITTÉRAIRE	9
DICTÉE.....	10
PARLONS D'ACTUALITÉS	10
BRIDGE.....	10
TUPARDOU.....	11
MARCHE NORDIQUE	11
MARCHE DU PARC	11
MARCHES - PROMENADES	12
ACTIVITÉS.....	13
HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITES PAR JOUR.....	14
BIBLIOTHEQUE POUR TOUS	15
ALTAIR.....	15
THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS.....	16
VACANCES POUR TOUTES ET POUR TOUS POUR LES AINÉS.....	17
DIAPORAMA	17
SORTIES	18
BULLETIN D'ADHÉSION.....	21



EDITO

Vous recevez ce bulletin un peu plus tôt que les années précédentes. Cette avance vous permettra de découvrir sereinement les nombreuses sorties que nous vous proposons, et pour ceux qui le souhaitent, de réserver leur place dès maintenant.

L'UPAR poursuit son développement avec l'arrivée de nouveaux adhérents et s'est équipé d'un Terminal de Paiement Electronique (TPE), vous permettant désormais de régler vos activités et votre adhésion par carte bancaire. Bien entendu, les autres moyens de paiement restent possibles.

Nous vous invitons à consulter notre site internet (www.upar.fr), qui est mis à jour régulièrement.

Le Conseil d'Administration et moi-même vous remercions pour votre fidélité, votre confiance et votre participation à la vie de l'association.

Nous vous souhaitons de passer un très bel été et vous donnons rendez-vous à la rentrée pour partager ensemble de nouveaux projets et de beaux moments de convivialité.

Le Président Mr Jean BRISSON



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Fermeture de l'UPAR :

Vacances de Noël : l'UPAR sera fermé du 21 décembre au 1^{er} janvier.

Horaires d'accueil pour les adhérents :

L'accueil se fera de 14h00 à 17h00 les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Le bureau est fermé le mercredi toute la journée.

Pas de cours de sport pendant les vacances scolaires



BILLETTERIE

CGR : Castille, Méga CGR Buxerolles, CGR Fontaine Le Comte : tarif réduit : 7.60 €

TAP Cinéma : 6 €

Billets à prendre au bureau sous réserve d'approvisionnement.



INSCRIPTIONS

Les inscriptions ne concernent que les nouveaux adhérents qui n'ont pas leur adhésion pour l'année 2026.

Liste des documents à fournir :

Par courrier :

- Le chèque pour l'adhésion 2026 et la cotisation de l'activité.
- Le bulletin d'adhésion rempli (en fin de bulletin).
- Une enveloppe timbrée à votre adresse pour le retour de votre carte.
- Bien préciser l'horaire du créneau choisi concernant l'aquagym et indiquer toutes autres activités.
- Fiche d'imposition 2025 (si vous êtes concernés).

Au bureau :

Munissez-vous de tous les documents cités ci-dessus SAUF l'enveloppe timbrée. Votre nouvelle carte vous sera remise aussitôt.

Merci de contacter le secrétariat pour tous renseignements complémentaires.

Nouveauté ! le paiement par carte est accepté



TARIFS RÉDUITS

Conditions d'attribution des tarifs réduits applicables sur les activités payantes :

Seuls les adhérents domiciliés à Poitiers, non imposables, et uniquement sur la présentation de l'avis d'imposition lors de l'inscription, pourront bénéficier de cette nouvelle disposition.



TARIFS

De septembre à décembre 2026

ADHÉSIONS	ANNÉE CIVILE
Personne Seule	20 €
Couple	30 €

ACTIVITES payantes en supplément de l'adhésion	Tarifs	Tarifs réduits
Aquagym	55 €	39 €
Maintien en Forme	55 €	39 €
Marche nordique	60 €	42 €
Heure supplémentaire : Aquagym / Maintien en Forme	35 €	25 €
Bien - Être / Pilates	70 €	49 €
Anglais (1h30/semaine)	100 €	/
Atelier mémoire	67 €	/



AQUAGYM

Lors de votre inscription, bien préciser l'horaire du créneau.

Le lundi à BELLEJOUANNE :

- 12h00 à 12h45
- 12h45 à 13h30

Le vendredi à la BLAISERIE :

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



BIEN - ÊTRE / PILATES

Vendredi de 14h30-15h30

- L'activité sera un ensemble d'exercices comprenant des étirements et du renforcement musculaire doux sur une musique relaxante.
- Nous utilisons la méthode Pilates associée à du stretching, toujours en auto-grandissement vertébral pour un bien-être du corps et particulièrement du dos (l'apprentissage des postures est essentiel pour le dos, les cervicales et les épaules) ; la ceinture abdominale et le périnée sont renforcés.



COURS D'ANGLAIS

Atelier animé par Ronald PRENDERGAST, professeur d'anglais

Le jeudi de 14 h à 15 h30

Les cours se déroulent à la résidence autonomie Marie-Noël sauf pendant les vacances scolaires.

Il est impératif de s'inscrire à l'UPAR pour participer à cette activité.

En cas d'inscription en cours d'année, le tarif est calculé au prorata des mois qui restent.



MEMOIRE

Activité animée par Mme Florence LEBEAU

Le mercredi et le jeudi (tous les 15 jours) de 9h30 à 10h30 à l'UPAR

Activité ludique pour stimuler sa mémoire. Possibilité d'assister à une séance « 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'animatrice

DATES DES SÉANCES :

	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Mercredi	2-16-30	14	4-18	9
Jeudi	3-17	1-15	5-19	10



PETANQUE

Activité le mardi de 14h à 17h

Cette activité se pratique durant l'hiver à la salle Pierre Loti à Bellejouanne et l'été au terrain municipal à Nanteuil Migné-Auxances.

Vous savez pointer, placer ou tirer, venez vous amuser et passer un bon moment toujours dans une bonne ambiance.

Pour cela, il vous suffit juste de venir avec vos boules de pétanque et votre bonne humeur.



SCRABBLE

Activité les mardis et vendredis de 14h à 17h à l'UPAR

Le scrabble, c'est le plaisir de jouer avec les mots tout en partageant un bon moment convivial. Un jeu qui stimule la mémoire, fait travailler les méninges tout en s'amusant.



PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS

Vendredi de 10h00 à 12h00 à l'UPAR

Les prochaines rencontres :

9 et 23 octobre
6 et 20 novembre
4 et 18 décembre



GOÛTER LITTÉRAIRE

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS

De 14h30 à 16h30 à l'UPAR

Les prochaines rencontres :

Lundi 5 octobre
Lundi 7 décembre



DICTÉE

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

Les prochaines rencontres :

Lundi 19 octobre

Lundi 14 décembre



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'actualité. Ouvert à tous.

Les prochaines rencontres :

14 et 28 Septembre

12 et 26 Octobre

16 et 30 Novembre



BRIDGE

Le mardi de 13h30 à 17h30 à la cafétéria (sous le stade) à Rébeilleau.

Convivialité, réflexion et bonne humeur au rendez-vous !

L'activité bridge de notre association accueille débutants et confirmés pour partager un agréable moment autour des cartes

N'hésitez pas à nous rejoindre.



TUPARDOU

Le mercredi à partir de 14h

Circuit d'une dizaine de kilomètres 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.

Mr Christian ALLAIRE, responsable des marches, transmettra le planning au mois.



MARCHE NORDIQUE

Le jeudi matin de 9h30 à 11h00

Cette activité est encadrée par un moniteur diplômé.

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature qui allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps, Cette activité procure un bien être du fait de la simplicité de sa technique.

Elle se déroule dans la bonne humeur et la bienveillance.
Possibilité de prêt de bâtons pour les séances d'essais.



MARCHE DU PARC

Le vendredi à 14h00

RDV devant l'entrée principale du Parc de Blossac

Rendez-vous à l'entrée 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 conseillées.

MARCHES - PROMENADES

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

Elles sont maintenues pendant les vacances scolaires.

Lieux donnés à titre indicatif mais possibilité de modification, notamment en fonction de la météo et de l'obligation de vérifier le circuit en amont.

ATTENTION : Pas de co-voiturage

DATES	LIEUX
3 septembre	Forêt de Moulières (La tombe à l'enfant)
10 septembre	Chauvigny
17 septembre	Mignaloux-Beauvoir (ville)
24 septembre	Migné-Auxances (rivières)
1 ^{er} octobre	Dissay
8 octobre	Les Roches Prémaries
15 octobre	La Villedieu du Clain
22 octobre	Vivonne
29 octobre	Creps de Boivre / Vouneuil
5 novembre	Bois de St Pierre
12 novembre	Béruges
19 novembre	Neuville
26 novembre	Celles L'Evescault
3 décembre	Château Larcher (ville)
10 décembre	Biard
17 décembre	Repas de fin d'année



ACTIVITÉS



Activités payantes encadrées par des animateurs.








Activités gratuites proposées par des bénévoles

GOUTER LITTÉRAIRE	UPAR 32 rue de Blossac	Voir dates dans le bulletin.
AQUAGYM Animée par : Marie-Cécile PERICHAUD et Stéphan BIGNET	Piscine de la Blaiserie (3 créneaux de 40 mn) ----- Piscine de Bellejouanne (2 créneaux de 45 mn)	Vendredi de 10h30 à 11h10 ou 11h10-11h50 ou 11h50-12h30 ----- Lundi de 12h00 à 12h45 ou 12h45-13h30
ATELIER MÉMOIRE	UPAR 32 rue de Blossac	Mercredi ou jeudi matin (tous les 15 jours)
BIEN- ÊTRE / PILATES Animé par Marie-Cécile PERICHAUD	Centre Socio culturel de la Blaiserie Rue des Frères Montgolfier	Vendredi de 14h30 à 15h30
BRIDGE	Cafétéria stade Rébeilleau	Mardi de 13h30 à 17h30
COURS D'ANGLAIS Animé par Ronald PRENDERGAST	38 rue Jean Valade (résidence autonomie Marie-Noel à Bellejouanne)	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
	Gymnase Carré Bleu, rue de Nimègue	Mardi de 14h45 à 15h45
	Gymnase Bellejouanne	Mercredi de 9h00 à 10h00
	Patronage St Joseph (stade des Terrasses CEP)	Jeudi de 14h30 à 15h30
	Centre Socio Culturel Blaiserie Rue des Frères Montgolfier	Vendredi de 9h00 à 10h00
MARCHES-PROMENADES	Voir tableau	Jeudi à 14h00
MARCHES DU PARC de BLOSSAC	Au départ du Parc Blossac	Vendredi à 14h00
MARCHE NORDIQUE	Parc de Blossac et autres lieux	Jeudi à 9h30
PARLONS D'ACTUALITES	UPAR 32 rue de Blossac	1 lundi sur 2 à 14h30 (Voir dates 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
RANDONNEE PEDESTRE	Voir tableau « TUPARDOU »	
SCRABBLE	UPAR 32 rue de Blossac	Mardi et vendredi 14h00 à 17h00



HORAIRES 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	Aquagym	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	Pétanque	Nanteuil Migné-Auxances (été) Salle Pierre Loti Bellejouanne (hiver)
De 14h45 à 15h45	Maintien en forme	Gymnase Carré Bleu, rue de Nimègue
 MERCREDI		
De 9h00 à 10h00	Maintien en forme	Gymnase Bellejouanne
De 14h00 à 17h30 (l'hiver) De 08h30 à 12h00 (l'été)	Randonnée « Tupardou »	Point de rencontre (voir tableau)
 JEUDI		
De 14h00 à 15h30	Cours d'anglais	38 rue Jean Valade (résidence autonomie Marie-Noël à Bellejouanne)
De 14h00 à 17h00	Marches promenades	Lieux (Voir tableau)
De 9h30 à 11h00	Marche Nordique	Parc de Blossac et autres lieux
De 14h30 à 15h30	Maintien en forme	Patronage St Joseph (stade des Terrasses- CEP)
 VENDREDI		
De 09h00 à 10h00	Maintien en forme	Centre Socio Culturel Blaiserie Rue des Frères Montgolfier
De 10h00 à 12h00	Peinture, dates dans le bulletin	UPAR, 32 rue de Blossac
De 14h30 à 15h30	Bien Être / Pilates	Centre Socio Culturel de la Blaiserie Rue des Frères Montgolfier
De 10h30 à 12h30	Aquagym	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

BIBLIOTHEQUE POUR TOUS



Les livres sont renouvelés régulièrement.

TITRES	AUTEURS
1) Le rêve du jaguar	M. BONNEFOY
2) Cézembre	H. GESTERN
3) La poète aux mains noires	I. GLOWACKI
4) Les jardins de Torcello	C. GALLAY
5) Nourrices	S. CRESSAN
6) L'allègement des vernis	P. ST BRIS
7) Louis XVI et ses frères	E. DEVALICOURT
8) La reine de Paris	M. PEYRAMAURE
9) Par les routes	S. PRUDHOMME
10) L'île des oubliés (tomes 1 et 2)	V. HISLOP
11) La délicatesse	D. FOENKINOS

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



ALTAÏR

SAISON 2026

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

Nouvelle-Zélande - le joyau des antipodes	Alain Basset	Mardi 15 septembre
Le Triangle D'Or - des minorités	Patrick Bernard	Mardi 17 novembre
Rwanda - le paradis retrouvé	Charles Domingue	Mardi 8 décembre

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



THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS

NOUVEAUTE Septembre 2026

Désormais, vous avez la possibilité de choisir librement les spectacles et concerts auxquels vous souhaitez assister, **sans contraintes de nombres de réservations**, tout en bénéficiant de **tarifs préférentiels**.

Pour découvrir l'ensemble de la programmation du TAP, nous vous invitons à consulter le catalogue de saison, disponible :

- Sur le site du TAP (<https://www.tap-poitiers.com>)
- A l'accueil du TAP auditorium de Poitiers

Prenez le temps de parcourir les différentes propositions, de sélectionner les spectacles et concerts qui vous attirent et de composer votre propre saison culturelle selon vos envies.

Les réservations sont à faire auprès du secrétariat de l'UPAR, au plus tard 1 mois à l'avance.

Tarifs :

Codes	XS	S	M	L	XL
Tarifs	6 €	16 €	24 €	28 €	35 €

Les places réservées seront dues



VACANCES POUR TOUTES ET POUR TOUS POUR LES AINÉS

Sorties à la journée, printemps, été, automne

Balades, activités sportives au cœur de la nature ou en mer ? La Ville de Poitiers vous propose de nombreuses activités pendant les vacances, pour les enfants, adultes et seniors, seul ou en famille.

Pour tous renseignements, veuillez contacter le 05.49.41.92.75 ou consulter le site : vacancespourtous-poitiers.fr



DIAPORAMA

Lundi 23 novembre 2026 à l'UPAR à 14h30

Sur la Côte d'Ivoire

Certes j'ai quitté ce pays dans les années 80, mais j'y ai encore des amis qui me disent que le pays n'a guère évolué suite au départ du Président Houphouët Boigny... en somme ce qui est arrivé à tous ces pays francophones ayant fait le choix de s'émanciper de la France...



Bien entendu, je ne compte pas vous montrer l'évolution de villes comme Abidjan... mais alentour rien n'a changé... j'ai eu la chance de découvrir des régions relativement très éloignées de la capitale et hors des sentiers touristiques où on nous a accueilli non avec des danses pour les touristes mais en nous montrant leurs cultures et leurs traditions.

Je vous propose de vous faire découvrir cette Afrique... « **notre mère à tous** » si authentique et si chaleureuse.



SORTIES

Les vendanges au pays du bon vin

Le jeudi 24 septembre

Départ le matin en direction de la Caverne Sculptée, Accueil à l'auberge pour le « Casse-Croûte » du vigneron.



Puis visite du Mystère du FALUN à Doué La Fontaine.

Retour à l'auberge pour une dégustation du Coteaux du Layon.

Déjeuner dansant avec Rémi CASSET. Spectacle avec « Paris en Folie »

Retour en fin d'après-midi

Tarif : 85 € (le prix comprend : le transport en autocar, les visites mentionnées, le déjeuner spectacle, les dégustations) :

⚠ Réservations avant le 7 août - 7 places disponibles



Journée à Saintes

Le mardi 6 octobre

Visite de saintes en petit train pour un tour panoramique.

Déjeuner au Moulin de la Baine, menu Escapade.

Croisière de Chaniers à Saintes aller simple.
Douceur et sérénité au programme.



Puis direction la distillerie familiale de pineau et cognac pour une visite guidée et une dégustation

Tarif : 92 € (ce prix comprend : le transport en autocar grand tourisme, le tour en petit train, le déjeuner, la croisière aller simple, la visite de la distillerie)

⚠ Réservations avant le 4 septembre - 10 places disponibles

Puy du Fou- Fête de la Toussaint

Le samedi 17 octobre



Vivez une journée exceptionnelle au Puy du Fou !
Plongez dans l'univers spectaculaires où l'histoire prend vie, puis terminez votre visite en beauté avec le féérique spectacle des noces de feu. Une escapade riche en émotions,
Départ tôt le matin.

TARIF 75 € (ce prix comprend : le transport, l'entrée Grand Parc, spectacle Les Noces de feu)

⚠ Réservations avant le 17 septembre - 10 places disponibles



Déjeuner sur l'Erdre

Le jeudi 22 octobre

Excursion à Nantes :

Visite du centre-ville en petit train nantais au départ de la Cathédrale Saint Pierre.

Déjeuner-croisière sur l'Erdre, avec ambiance musicale.

Visite guidée du Château de Goulaine avec dégustation de Muscadet.

Retour en soirée.



TARIF 110 € (ce prix comprend : le transport, la promenade de 40 mm en petit train, le déjeuner croisière (boisson incluse), la visite guidée et la dégustation du Château de Goulaine.

⚠ Réservations avant le 23 septembre - 10 places disponibles

Noël avant Noël

Le mardi 24 novembre

VEIGNÉ (Indre et Loire)

Un déjeuner dansant et animé vous attend. (Menu disponible sur le site de SEB 'évasion)

Place au spectacle : BACK TO 80'S.

Véritable immersion dans les années 80, un spectacle participatif, inédit et explosif.

Vous allez adorer revivre ces années pleines d'énergie !

TARIF 97 € (ce prix comprend : le transport, le déjeuner spectacle et le colis cadeau)



⚠ Réservations avant le 23 octobre - 10 places disponibles



Chenonceaux : Noël au Château

Le mardi 8 décembre

Château de Chenonceaux, chef d'œuvre de la Renaissance.

Dégustation des vins d'appellation Touraine-Chenonceaux.

Déjeuner à l'Orangerie du Château, suivi par une visite audioguidée.

Noël est l'occasion de voir le château paré de fleurs et décorations somptueuses, ainsi que des mises en scènes qui vous enchanteront.



Tarif 123 € (Ce prix comprend : le transport, la visite audioguidée du château, déjeuner (boisson comprise), dégustation de vins)



Réservations avant le 15 septembre - 10 places disponibles.



BULLETIN D'ADHÉSION

ANNÉE 2026

Septembre -Décembre

UPAR - 32 rue de Blossac - 86000 - POITIERS

Téléphone :05.49.37.13.92 - upar@wanadoo.fr - www.upar.fr

<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 :
Adresse complète :	
E-Mail:	E-Mail:
TARIF : Personne seule	TARIF : Couple
Activités (Ajouter lieux - horaires) :	Activités (Ajouter lieux - horaires) :



MONTANT TOTAL :

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

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 Des Actions 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 :

