

Pôle seniors

# Programme d'activités



de janvier à août 2024



VILLE DE  
**LA FLÈCHE**



**Françoise Racht**  
maire adjointe  
chargée du Pôle seniors

## Édito

### Un plan d'actions pour les seniors

Dans le cadre de la démarche Ville Amie des Aînés, une large concertation des seniors a été organisée, via des ateliers participatifs. Un plan d'actions, construit autour de huit thématiques, a été présenté ; il permettra d'améliorer la vie quotidienne des seniors.

Dores et déjà, la diffusion des informations locales concernant les seniors a été améliorée. L'agenda mis à disposition dans les lieux publics est devenu l'agenda des seniors ; il recense les services publics, associatifs et privés dédiés, et précise leurs coordonnées. Le logement et l'accompagnement autour du domicile, la mobilité, la santé, y trouvent une large place. Par ailleurs, le site internet de la Ville propose maintenant un accès direct aux seniors, afin de faciliter la recherche d'informations.

Issus du plan d'actions, trois projets importants seront financés par le Fonds d'appui des Territoires innovants Seniors, mis en place par le ministère des Solidarités : un repair café animé par des seniors, des îlots de fraîcheur auprès des résidences autonomie et dans un quartier vieillissant, ainsi que l'achat de deux vélos triporteurs pour emmener les seniors en balade.

Le comité de pilotage planche actuellement sur l'organisation d'un forum des seniors, qui aura lieu les 4 et 5 octobre prochains à Coppélia et auquel vous êtes toutes et tous conviés.

Au plaisir de vous retrouver lors des animations de ce nouveau programme.

## Légende



Marche



Transport possible  
sur demande  
lors de l'inscription.



## JANVIER

### Mercredi 17 janvier

Visite de l'Ésat\* Kalistâ, proposée par Léa, stagiaire au pôle seniors

\*Établissement et service d'aide par le travail pour personnes en situation de handicap

### Vendredi 19 janvier

Atelier chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

## NOUVEAUTÉ

### Du 26 janvier au 12 avril

Ateliers découverte de la sophrologie  
Tous les vendredis à 10h.

La sophrologie va vous aider à évacuer les tensions, maintenir la concentration, maîtriser vos douleurs et renforcer l'estime de soi.

Onze ateliers gratuits, encadrés par une professionnelle.

### Vendredi 26 janvier

Après-midi jeux de société

À 14h30, résidence du Parc.

## FÉVRIER

### Vendredi 2 février

Atelier chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Lundi 5 février

Conférence sur les volontés anticipées et la personne de confiance

Animée par la Maison de Gaston du Mans.  
14h30, salle Montréal.

### Vendredi 9 février

Jeux de société

À 14h30. En partenariat avec l'EVS (Établissement de vie sociale) du quartier des Fleurs.

### Lundi 12 février

Cinéma

*L'abbé Pierre, une vie de combats*

À 14h30, au cinéma Le Kid. 5€

### Mercredi 14 février

Échange avec les enfants de l'accueil de loisirs

Fabrication d'un goûter d'antan (pain perdu et crêpes).

### Vendredi 16 février

Atelier chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Jedi 22 février

Présentation du site internet de la bibliothèque avec accès à des livres, films, revues...

### Mercredi 28 février

Après-midi d'échange avec les ados

Jeux de société et dégustation de crêpes à l'espace Gambetta.



## ATELIER CHAUFFE CITRON

Deux fois par mois, retrouvez l'atelier chauffe citron : jeux interactifs et ludiques permettant d'entretenir sa curiosité et sa mémoire. Animé par le Pôle seniors. Sans inscription.

## MARS

### Mercredi 13 mars

**Conférence : De bons conseils pour éviter les chutes et garder la forme**

Animée par le docteur Paumard, en partenariat avec l'Agirc Arrco. À 14h30, salle Printania

### Vendredi 15 mars

**Atelier chauffe citron**

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Lundi 18 mars

**Cinéma africain**

En partenariat avec Monde solidaire. À 14h30, cinéma Le Kid. 5€

### Mardi 19 mars

**Débat sur un thème d'actualité avec les Ehpad et les résidences autonomie**

Résidence du Parc.

### Mercredi 20 mars



**Apéro poésies**

Avec le club des Passeurs de poésie. À 18h30, Halle-au-Blé.

### Vendredi 22 mars



**Spectacle Alexis Le Rossignol (humour)**

À 20h30, salle Coppélia. 17€

## NOUVEAUTÉ

### Du 26 mars au 25 juin

**Ateliers sur la prévention des chutes**

Des activités pour retrouver confiance en son équilibre, préserver sa mobilité et avoir des conseils de prévention.

Possibilité de s'inscrire à une session de dix ateliers gratuits, encadrés par un professionnel.

Inscriptions lors de la conférence du 13 mars.

### Vendredi 29 mars

**Atelier chauffe citron**

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

## AVRIL

### Vendredi 5 avril

**Jeux de société**

Avec l'EVS du quartier des fleurs. À 14h30.

### Lundi 8 avril

**Cinéma**

À 14h30, au cinéma Le Kid. 5€

### Vendredi 12 avril

**Atelier chauffe citron**

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Vendredi 19 avril

**Atelier chauffe citron**

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Mercredi 24 avril

**Après-midi d'échanges avec les ados**

Confection de cookies et jeux de cartes façon Escape game. Espace Gambetta.

### Mardi 23 et jeudi 25 avril

**Atelier gestes de premiers secours et utilisation du défibrillateur**

En partenariat avec la Croix-Rouge. De 14h30 à 16h.





## MAI

### Mardi 7 mai

#### Visites à Saint-Symphorien (72)

Conservatoire de la pivoine au château de Sourches et paradis de la charnie (élevage d'alpagas). 56€

### Lundi 13 mai

#### Cinéma

À 14h30, au cinéma Le Kid. 5€

### Mercredi 15 mai

#### Balade cyclo à la Monnerie

Avec les enfants de l'accueil de loisirs.

### Mardi 21 mai

#### Floralies internationales (exposition florale)

Domaine de la Chabotterie à Saint-Sulpice le Verdon (Vendée). Repas au restaurant. 50€

### Vendredi 24 mai

#### Atelier chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.



#### Théâtre. La Veillée

À 21h30, salle Coppélia. 12€

### Mercredi 29 mai

#### Débat sur un thème d'actualité avec les Ehpad et les résidences autonomie

Salle de la résidence des Carmes.

### Vendredi 31 mai

Balade à vélo sur la voie verte et pique-nique avec l'association Cyclopédie.

## JUIN

### Lundi 3 juin

#### Conférence : Je consomme mieux et je connais les éco gestes

Avec l'UFC que Choisir. À 14h30, salle Montréal.

### Vendredi 7 juin

#### Atelier chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Lundi 10 juin

#### Cinéma

À 14h30, au cinéma Le Kid. 5€

### Vendredi 14 juin

#### Après-midi jeux de société à la résidence des Carmes

À 14h30.

### Lundi 17 juin

Visite des coulisses de la nouvelle déchetterie fléchoise. En soirée.

### Vendredi 21 juin

#### Atelier chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

### Du 25 au 28 juin



#### Mini séjour en Normandie au VVF de Port Bail

Au programme :

- Visite de Portbail, moulin de Fierville-Les-Mines.
- Plages du débarquement.
- Omaha Beach, Colleville-sur-Mer, Arromanches, Longues-sur-Mer.
- Balade gourmande à Lessay.
- De Cherbourg à la Hague : côte sauvage
- Visite de la fonderie de Villedieu-les-Poêles

Hébergement en chambres individuelles.

Pension complète. Animations en soirée. Transport en autocar et assurance multirisques comprise. 430€

# INSCRIPTION À PARTIR DU LUNDI 6 MAI

## JUILLET

### Mardi 2 juillet

Sortie en bord de mer au Croisic  
Balade en petit train et visite libre de la ville et des plages, repas libre. 15€

### Vendredi 5 juillet

Découverte des coulisses des Affranchis

Venez assister à une répétition.

### Mercredi 10 juillet

Barbecue au moulin de la Bruère  
15€

### Lundi 15 juillet

Journée pétanque, avec pique-nique

### Mercredi 17 juillet

Journée avec les adolescents du service Jeunesse.

### Mardi 23 juillet

Visite du Cadre noir de Saumur  
Spectacle des matinales, visite des écuries, balade en bateau sur la Loire. Repas au restaurant. 65€

## AOÛT

### Jeudi 29 août

Sortie à Tours  
Visite du musée du Compagnonnage, visite de Tours en petit train. Repas au restaurant. 55€

## ET AUSSI...

### Accompagnement au numérique

Tous les jeudis de 10h à 12h (hors vacances scolaires), l'Espace multimédia est réservé aux seniors. Des animateurs sont présents pour répondre à vos questions et vous aider à résoudre vos problèmes informatiques (ordinateur, tablette, smartphone). **Gratuit.**

Des ateliers numériques vous sont également proposés tout au long de l'année.

Espace multimédia, boulevard Montréal - 02 43 45 59 82



### Les instants papotage

Tous les mardis, entre 14h30 et 16h30, venez discuter, partager un café, échanger des idées, des expériences...

Le Pôle seniors vous ouvre ses portes.



### Transport en mini bus depuis votre quartier

Vous n'avez pas de moyen de transport ou des difficultés pour marcher ? Des bénévoles peuvent vous conduire sur le marché ainsi que dans les supermarchés.

- Le mercredi matin pour le marché,
- Le 2<sup>e</sup> mardi après-midi du mois pour les supermarchés.

Inscription gratuite au Pôle seniors.







VILLE DE  
**LA FLÈCHE**

~  
Les marchés à La Flèche,  
pensez-y!  
~

Mercredi matin, place de la Libération  
Dimanche matin, place du Marché-au-Blé



## Pôle seniors

5 rue Fernand-Guillot

02 43 48 85 93 • laflecheseniors@ville-lafleche.fr

Le Pôle seniors est un lieu d'accueil et d'informations mais également d'échanges sur vos envies de sorties, de visites, d'ateliers...

Il vous aide à monter des projets personnels ou en groupe.  
Ouvert à tous les Fléchois de plus de 60 ans.

## Horaires

Lundi : de 14h à 17h

Mardi : de 10h à 12h et de 14h à 17h

Mercredi : de 9h à 12h

Jeudi : de 10h à 12h et de 14h à 17h

Fermé pendant les activités.

### Adhésion au Pôle seniors

Pour vous inscrire aux activités, vous devez adhérer gratuitement au Pôle seniors.

Il vous sera demandé :

- une pièce d'identité ;
- une photocopie de votre assurance responsabilité civile.

Une carte d'adhésion vous sera remise lors de votre inscription.

### Inscription aux activités

Pour les activités, l'inscription est obligatoire au Pôle seniors ou par téléphone.

Nombre de places limité.

Pas d'inscription pour les séances au cinéma municipal Le Kid.

### Paiement

L'inscription à une activité enclenche une facturation à régler au Trésor public.

Pour les séances au cinéma Le Kid, le paiement s'effectue sur place.

### Aide aux vacances

Une aide aux vacances est possible pour les sorties à la journée et les séjours dont le tarif d'inscription est supérieur à 40€. Chaque personne peut bénéficier de deux aides maximum par an. Sous condition de ressources mensuelles inférieures à 1 200 € pour les personnes seules et 1 862 € pour les couples.

Pour en bénéficier, il faut :

- être adhérent au Pôle seniors,
- faire une demande au CCAS par téléphone au 02 43 48 53 59 (vous munir de votre dernier avis d'imposition ou de non-imposition et de vos justificatifs de ressources).

EN PARTENARIAT AVEC

