

# Pôle seniors Programme d'activités

Séjour à Saint-Cast Le Guildo  
en juillet 2025

de janvier à juillet 2026



VILLE DE  
**LA FLÈCHE**



Françoise Rachet

maire adjointe  
chargée du Pôle seniors

## EDITO

### Des seniors mis en valeur

« Seniors, parlons de vous » : c'est le titre d'une pièce de théâtre interactive jouée par la compagnie l'Envers de l'art, autour du bien-être des seniors. Financée par nos partenaires, elle fait partie des animations proposées dans le cadre du Contrat local de santé, signé par la Ville de La Flèche, l'État et l'ARS (Agence régionale de santé).

Ateliers sur l'estime de soi, de socio-esthétique, mais aussi sur la conduite automobile et la sécurité routière, seront ainsi organisés pour favoriser le bien vieillir et la santé mentale des seniors.

Une exposition intergénérationnelle « Seniors en lumière » clôturera ce cycle dédié à la mise en valeur des seniors.

Au mois de mai, nous partirons en séjour à l'île d'Oléron et contournerons en bateau le célèbre Fort Boyard de l'émission télévisée.

En cette fin d'année, je remercie tout particulièrement les seniors bénévoles, conducteurs du bus et des triporteurs, « bricoleur » du Repair Café qui mettent leur temps et leurs compétences au service des autres. Merci à eux pour leur investissement.

Je vous offre mes meilleurs vœux de bonheur et de santé.

## LÉGENDE



Marche



Transport possible sur demande  
lors de l'inscription.

# INSCRIPTION À PARTIR DU MERCREDI 21 JANVIER, 14H

## JANVIER

### Vendredi 23 janvier

#### Chauffe citron :

#### «Le temps d'une éclipse»

Jeu interactif et ludique permettant d'entretenir sa curiosité et sa mémoire.

Animé par le Pôle seniors.

À 14h30, salle Montréal.

## FÉVRIER

### Mardi 3 février

#### Préparation de crêpes bretonnes

Avec l'aide d'une adhérente du Pôle seniors.

### Vendredi 6 février

#### Chauffe citron : « C'est oui »

À 14h30, salle Montréal.



#### Spectacle de la saison culturelle :

#### « Le verso des images »

Pièce de théâtre sur la vie de Louis Braille, inventeur de la méthode universelle de lecture et d'écriture pour les personnes aveugles.

À 19h, salle Coppélia. 5€

### Lundi 9 février

#### Cinéma : « Chasse gardée 2 »

À 14h30, cinéma Le Kid. 5,5€

### Jeudi 12 février

#### Débat convivial sur un thème d'actualité

Avec les résidents des Ehpad et des résidences autonomie de la Flèche.

### Vendredi 13 février

#### Découverte des jeux de console Wii adaptés aux seniors

Venez jouer avec l'association fléchoise Rillettes académie.

### Mercredi 18 février

#### Échange avec les jeunes du Club ados de l'espace Gambetta

Autour de jeux de société et de crêpes.

### Vendredi 20 février

#### Chauffe citron : « Ange ou démon »

À 14h30, salle Montréal.

## EXPOSITION intergénérationnelle « Seniors en lumière »

Le Pôle seniors, le Carroi et le Contrat local de santé lancent un nouveau projet d'exposition intergénérationnelle itinérante en pays fléchois. Et nous avons besoin de vous ! Nous recherchons des duos intergénérationnels ayant un lien : grands-parents, enfants, petits-enfants, amis, passionnés...

Deux ateliers artistiques, encadrés par des professionnels, sont prévus. Tout d'abord un atelier d'écriture qui permettra de définir le lien qui unit le binôme. Puis une séance de shooting photos en duo.

Lancement du projet et ouverture des inscriptions le 12 janvier.

Fin des inscriptions le 30 janvier.

Ateliers d'écriture et photos : entre le 16 et le 20 février. Durée : 2h par atelier.

## MARS

### Mardi 3 mars

**Jeux de société avec les résidences autonomie**

À 14h30, résidence du Parc.

### Vendredi 6 mars

**Chauffe citron :**

« **Complètement givré** »

À 14h30, salle Montréal.

### Du 6 mars au 10 avril

**Ateliers bien-être : préservons notre santé à travers l'estime de soi.**

Tous les vendredis, de 9h30 à 11h30. Cycles d'ateliers autour du partage et de l'échange, dans le but de se sentir bien avec soi-même. En partenariat avec «Promotion santé».

### Lundi 9 mars

**Cinéma dans le cadre du festival du film africain, avec Monde Solidaire**

À 14h30, cinéma Le Kid. 5,5€

### Jeudi 12 mars

**Petit loto entre amis**

Animé par un bénévole.

### Jeudi 19 mars

**Théâtre forum :**

« **Seniors, parlons de vous** »

Représentation théâtrale interactive avec la troupe L'Envers de l'Art, en partenariat avec le MSAIO et le contrat local de santé. Gratuit.

À 14h, théâtre de la Halle-au-Blé.

### Vendredi 20 mars

**Chauffe citron : « Haut en couleur »**

À 14h30, salle Montréal.

### Jeudi 26 mars



**Spectacle de la saison culturelle : « Viva ! »**

À 20h30, salle Coppélia. 12€

## AVRIL

### Vendredi 3 avril

**Chauffe citron : « Un talent d'enfer »**

À 14h30, salle Montréal.

### Jeudi 9 avril

**Jeux de société avec les résidences autonomie**

À 14h30, résidence des Carmes.



Jeux de société au Parc des Carmes.



## Lundi 13 avril

### Cinéma : film pour toute la famille

À 14h30, cinéma Le Kid. 5,5€

## Du lundi 13 avril au lundi 8 juin

### Ateliers de socio-esthétique

La socio-esthétique est un acte bienveillant qui vise à apaiser l'esprit, rétablir l'estime de soi, stimuler les sens, redonner de l'élan. Grâce à des soins appropriés, elle contribue au bien-être et à la prise de conscience du corps et de l'image des personnes.

## Mercredi 15 avril

### Échange avec les jeunes du Club ados de l'espace Gambetta

Ensemble, apprenons à fabriquer des produits cosmétiques naturels, en partenariat avec le CPIE.

## Vendredi 17 avril

### Chauffe citron : «Génie sans frontières»

À 14h30, salle Montréal.

## Lundi 27 avril

### Ateliers autour du Code de la route

- Le vieillissement et la sécurité routière.
- La conduite et être piéton.
- La signalisation routière et les approches d'aides à la conduite.

Groupe de 16 personnes, avec inscription obligatoire aux trois ateliers qui auront lieu les lundis 27 avril, 4 et 11 mai.

En partenariat avec le Contrat local de santé et Domus Prévention.

## MAI

## Mardi 5 mai

### Balade à la demi-journée à Baugé

Découverte du château et de l'apothicairerie. 18€

## Lundi 11 mai

### Cinéma

À 14h30, cinéma Le Kid. 5,5€

## Jeudi 28 mai

### Découverte de la généalogie

Avec le club de généalogie

## Vendredi 29 mai

### Chauffe citron :

### « Du beurre jusqu'aux oreilles »

À 14h30, salle Montréal.



## Du lundi 18 au jeudi 21 mai

### Séjour de quatre jours sur l'île d'Oléron en pension complète

Chambre double (possibilité de chambre seule avec supplément, dans la limite des chambres disponibles). Animations en soirée.

Au programme : découverte de l'île d'Oléron, ses villages, ses plages, son phare de Chassiron, son château. Tour de Fort Boyard en bateau, visite de Rochefort et de sa Corderie royale. 390€

## JUIN

### Mardi 2 juin



#### Sortie à la journée : Nantes

Découverte des fascinantes Machines de l'Île. Repas au restaurant et balade en bateau sur l'Erdre. 63€

### Vendredi 5 juin

#### Chauffe citron : « Une bande à part »

À 14h30, salle Montréal.

### Lundi 8 juin

#### Cinéma

À 14h30, cinéma Le Kid. 5,5€

### Mardi 9 juin

Découverte de l'association AISP et des jardins de Cocagne

### Jeudi 11 juin

#### Jeux de société avec les résidences autonomie

À 14h30, résidence du Parc.

### Mardi 16 juin

#### Balade à vélo sur les voies vertes, avec pique-nique

Avec l'association Cyclopédie.

### Vendredi 19 juin

#### Chauffe citron : « En plein mystère »

À 14h30, salle Montréal.

### Jeudi 25 juin



#### Journée à Terra Botanica, premier parc végétal d'Europe

Visite du parc, de ses coulisses et repas au restaurant. 63€



## INSCRIPTION À PARTIR DU JEUDI 7 MAI, 10H

## JUILLET

### Jeudi 2 juillet

#### Journée à la mer

Visites et repas libre. 15€

### Vendredi 3 juillet

#### Chauffe citron :

#### « À votre bonne santé »

À 14h30, salle Montréal.

### Mardi 7 juillet

#### Barbecue au moulin de La Bruère

15€

### Jeudi 9 juillet

#### Sortie à la journée à la découverte de Sablé

Visite guidée de Solesmes et de son abbaye, découverte de la confection du biscuit la Sablésienne, repas au restaurant et croisière sur la Sarthe.

53€

### Vendredi 17 juillet

#### Sortie à la journée

Visite du Muséotrain de Semur-en-Vallon et de l'abbaye de Tuffé. Repas au restaurant. 53€

### Jeudi 23 juillet

#### Jeux de société avec les résidences autonomie

À 14h30, résidence du Parc.

### Mardi 28 juillet

#### Journée à la base de loisirs de La Monnerie

Pique-nique, balade, pétanque, jeux de société.

## ET AUSSI...

### ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

Tous les jeudis de 10h à 12h (hors vacances scolaires), l'Espace multimédia vous accompagne. Gratuit.  
Espace multimédia, Maison de l'économie, de la formation et de l'emploi (MEFE), 3 rue Nicolas-Appert.  
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.

### BALADES EN TRIPORTEUR

Envie de retrouver les joies du vélo ? Contactez le Pôle seniors pour une balade en triporteur, assurée par des bénévoles, les mardis et jeudis.

### 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.

### REPAIR CAFÉ

Tous les derniers samedis du mois, de 9h à 12h, des bénévoles vous accompagnent pour réparer de petits appareils électroménagers ou réaliser de petits travaux de couture. Rendez-vous dans la salle de quartier de la ZAC du Canada, place de la Nouvelle-France. Gratuit.



Les sorties en triporteurs, encadrées par des bénévoles, rencontrent un grand succès auprès des seniors.

## Pôle seniors

5 rue Fernand-Guillot

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

Lieu d'accueil et d'informations, mais aussi 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 directement 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 entraîne 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 1400 € pour les personnes seules et 2000 € pour les couples.

Pour en bénéficier, il faut :

- être adhérent au Pôle seniors,
- faire une demande auprès du CCAS 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

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire



VILLE DE  
**LA FLÈCHE**

