

Pôle seniors Programme d'activités



Séjour sur l'île d'Oléron en mai 2026

de septembre à décembre 2026



Romain Lemoigne

Maire de La Flèche



Didier Thomas

Adjoint au maire
délégué aux
Affaires sociales

ÉDITO

Une saison à vivre et à partager !

Engagée dans la démarche Ville Amie des Aînés, notre commune œuvre chaque jour pour faire de La Flèche une ville toujours plus accueillante et attentive à la qualité de vie de ses seniors.

Ce nouveau programme en est une illustration. De septembre à décembre, il vous propose des activités variées, accessibles et conviviales : sorties, ateliers, conférences, rencontres inter-générationnelles, animations culturelles, sportives ou de loisirs... Autant d'occasions de découvrir, d'échanger ou de se rencontrer.

Parce que bien vieillir, c'est aussi pouvoir rester acteur de la vie de sa commune, nous poursuivons le développement d'actions favorisant l'autonomie, la joie de vivre et la lutte contre l'isolement. Nous remercions chaleureusement les agents municipaux, les bénévoles et l'ensemble de nos partenaires qui rendent cette programmation possible.

Nous espérons que chacun d'entre vous trouvera, au fil de ces pages, des activités correspondant à ses envies et à ses centres d'intérêt.

Nous vous souhaitons une excellente rentrée et beaucoup de plaisir à participer à cette nouvelle saison du Pôle seniors.

Le meilleur est à venir !

SEPTEMBRE

Lundi 14 septembre

Cinéma: film «Pour le plaisir»

Goûter offert après la séance.

14h30, cinéma Le Kid. 5,50€

Jeudi 17 septembre

Sortie à Terra Botanica

Report suite canicule. Visite du parc et repas au restaurant. 63€

Vendredi 18 septembre

Chauffe citron*

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

Jeudi 24 septembre

Balade à vélo sur la voie verte en direction de Villaines-sous-Malicorne

10h, départ du Pôle seniors. Prévoir un pique-nique. En partenariat avec Cyclopédie. Report suite canicule.

Vendredi 25 septembre

Découverte de la généalogie

De 10h à 12h, salle Montréal.

Report suite canicule.



Présentation de la saison culturelle 2026/2027

Suivie d'un spectacle de chansons et d'humour.

20h, salle Coppélia.

Mardi 29 septembre

Après-midi jeux de société

14h30, à la résidence autonomie des Carmes.

**Chauffe citron: jeux interactifs et ludiques permettant d'entretenir sa curiosité et sa mémoire. Animé par le Pôle seniors.*



Marche



Transport possible sur demande lors de l'inscription

OCTOBRE

Vendredi 2 octobre

Chauffe citron

14h30, salle Montréal.

SEMAINE BLEUE

Lundi 5 octobre

Cinéma:

film en lien avec le vieillissement

Goûter offert après la séance.

14h30, cinéma Le Kid. 5,50€

Mardi 6 octobre

Débat sur un thème d'actualité

Avec les résidents des Ehpad Marie de La Ferre et La Providence, des résidences autonomie et le Pôle seniors.

Mercredi 7 octobre

Marche bleue suivie d'un temps convivial



• De 14h à 15h, balade d'une heure à travers La Flèche.

• 15h, balade dans le parc des Carmes avec les Ehpad et les résidences autonomie.

Jeudi 8 octobre

Exposition «Lecture du monde»

Visite agrémentée d'une lecture de textes par les bibliothécaires de la bibliothèque Jacques Termeau.

Portes ouvertes des résidences autonomie

Venez visiter la résidence autonomie des Carmes, 5 rue Fernand-Guillot (à côté du Pôle seniors) et celle du Parc, allée de Bretagne (rue du Parc).

Vendredi 9 octobre



Major Morand - Musique du Québec

20h30, théâtre de la Halle-au-Blé.

Vendredi 16 octobre

Ateliers sport sur jeu vidéo Wi : tennis, bowling, badminton...

De 14h à 16h, salle Montréal. Avec l'association Rillettes Académie.

Lundi 19 octobre

Après-midi jeux de société

14h30, résidence autonomie du Parc. Avec la ludothèque du Carroi.

Mercredi 21 octobre

Après-midi bowling avec les jeunes du club Ados de l'espace Gambetta

Vendredi 23 octobre

Chauffe citron

14h30, salle Montréal.

NOVEMBRE

Mardi 3 novembre

Loto entre amis

14h30, à la résidence Sainte-Colombe. Animé par un bénévole.

Vendredi 6 novembre

Ateliers sport sur jeu vidéo Wii

De 14h à 16h, salle Montréal.

Lundi 9 novembre

Cinéma

Goûter offert après la séance. 14h30, cinéma Le Kid. 5,50€

Vendredi 13 novembre

Chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

Mardi 17 novembre

Dictée avec le club du Carroi

Tester son orthographe en s'amusant.

Vendredi 20 novembre :

Ateliers sport sur jeu vidéo Wii

De 14h à 16h, salle Montréal.

Mardi 24 novembre

Après-midi jeux de société

14h30, à la résidence autonomie des Carmes.

Vendredi 27 novembre

Chauffe citron

De 14h30 à 15h30, salle Montréal.

Vendredi 27 novembre



Djamil Leschalg (humour)

20h30, salle Coppélia.

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS

Lecture partagée

Une fois par mois, venez lire des histoires, des contes, des documents ou partager un moment convivial avec des élèves de l'école Pape Carpentier, de la petite section au CM2.

Le jeudi de 12h45 à 13h30.

Activités manuelles pour Noël

Les enfants ont besoin de vous ! Vous êtes bricoleuse, couturière ou vous souhaitez simplement partager un bon moment avec des enfants ? Venez les aider à confectionner des objets et de la décoration pour leur marché de Noël de l'école Descartes. Renseignements au Pôle seniors.

DÉCEMBRE

Vendredi 4 décembre

Ateliers sport sur jeu vidéo Wii

De 14h à 16h, salle Montréal.

Lundi 7 décembre



Sortie villages normands

Déjeuner campagnard à la ferme de la Michaudière, visite libre de Bagnoles de l'Orne et visite en car des petits villages normands décorés. Retour en soirée. 64€

Jeudi 10 décembre



Sortie châteaux à la journée

Azay le Rideau et Chinon, parés de leurs décorations de Noël. 64€

Lundi 14 décembre

Cinéma

Goûter offert après la séance.

14h30, cinéma Le Kid. 5,50€

Mardi 15 décembre

Goûter de Noël partagé

Chacun apporte quelque chose à grignoter (gâteau, chocolats...)

Vendredi 18 décembre

Chauffe citron

14h30, salle Montréal.

JANVIER 2027

Du 12 janvier au 16 février 2027

Ateliers nutrition

Animés par la MSAIO et une diététicienne (participation obligatoire à toutes les séances).

Tous les mardis, de 10h à 12h.

Inscriptions dès septembre.

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE...

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.

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.

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^e mardi après-midi du mois pour les supermarchés.

Inscription gratuite au Pôle seniors.

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.

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.

Paielement

L'inscription à une activité entraîne une facturation à régler au Trésor public. Le paiement des séances au cinéma Le Kid, 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 1426,31 € pour les personnes seules et 2000 € 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



Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

