



Bulletin n°1

Janvier 2026

UNION POITEVINE DES ACTIONS POUR LES RETRAITÉS
BULLETIN D'INFORMATIONS



ISSN 0182-2470

32 rue de Blossac-POITIERS

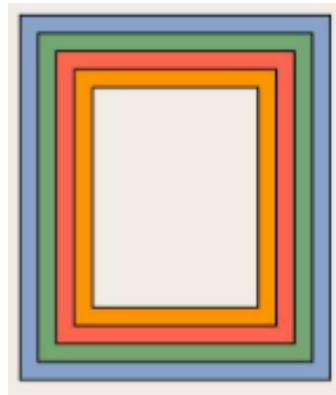
Téléphone : 05 49 37 13 92

e-mail : upar@wanadoo.fr

Site web : www.upar.fr

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
EDITO.....	3
UN NOUVEAU LIEU DE VIE POUR LES AINÉS.....	4
INFORMATIONS GÉNÉRALES.....	4
INFOS PRATIQUES.....	5
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.....	5
APPEL A CANDIDATURE.....	6
CANDIDATURE.....	6
INSCRIPTIONS.....	8
INFORMATIONS IMPORTANTES.....	8
TARIFS 2026	9
AQUAGYM.....	9
BIEN - ÊTRE / PILATES.....	10
PETANQUE.....	10
COURS D'ANGLAIS	10
MEMOIRE.....	11
SRABBLE.....	11
PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN	12
APRÈS MIDI LITTERAIRE.....	12
DICTÉE	12
PARLONS D'ACTUALITÉS.....	13
TUPARDOU.....	13
MARCHE NORDIQUE	14
MARCHE DU PARC	14
MARCHES ET PROMENADES.....	15
ACTIVITÉS.....	16
HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITÉS PAR JOUR.....	17
BIBLIOTHEQUE POUR TOUS	18
ALTAIR.....	18
SAISON 2026.....	18
THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS	19
VACANCES POUR TOUTES ET POUR TOUS POUR LES AINÉS	20
JOURNÉE MYSTÈRE.....	20
DIAPORAMA	20
SORTIES	21
BULLETIN D'ADHÉSION.....	29



EDITO

L'année 2025 s'achève et nous avons eu le très grand plaisir d'admirer en octobre dernier l'exposition organisée par des artistes peintres, adhérents de l'UPAR qui ont accroché certaines de leurs œuvres à la Galerie Rivaud. Nous espérons tous que ceci se fera à nouveau pour l'enchantement de nos yeux.

Avec l'année 2026, plusieurs évènements sont annoncés. Tout d'abord nous allons avoir l'Assemblée Générale de l'UPAR le jeudi 26 mars 2026 dans les Salons de Blossac.

2026, sera une année électorale. Nous procèderons au renouvellement des administrateurs. Certains d'entre nous ne renouvelleront pas leur mandat. Ils garderont néanmoins leurs activités à l'UPAR. Nous souhaitons que des adhérents nous rejoignent au nouveau Conseil d'Administration pour assurer la continuité de notre association.

La Ville de Poitiers restaure actuellement « Le Doyenné » pour en faire « La Maison des Ainés » où il est prévu que l'UPAR y occupe une place importante. Nous quitterons, 2nd semestre 2026, les locaux actuels de la rue de Blossac à Poitiers pour le Doyenné que beaucoup d'entre nous connaissent pour avoir participé à plusieurs activités.

Dès maintenant le Conseil d'Administration et moi-même, vous souhaitons à toutes et à tous de joyeuses fêtes de fin d'année. Nous vous présentons tous nos meilleurs vœux pour 2026.

Nous espérons avoir le plaisir de vous rencontrer dans une de nos nombreuses activités ou manifestations que nous organiserons tout au long de l'année.

Le Président, Jean BRISSO



UN NOUVEAU LIEU DE VIE POUR LES AÎNÉS

C'est en centre-ville de Poitiers qu'une maison des aînés ouvrira ses portes au 2nd semestre 2026. A l'origine du projet, le CCAS de Poitiers qui a la volonté de proposer un lieu de ressources d'accès à l'information et aux loisirs.

Cette maison des aînés accueillera les personnes de 60 ans et plus ainsi que les aidants. Au 6 rue du doyenné, les aînés pourront s'informer, se rencontrer, échanger et participer, pour ceux qui le souhaitent, à des activités variées : gymnastique douce, ateliers mémoire, jeux de société, ateliers culinaires entre autres choses.

Association UPAR, partenaire historique du CCAS, y délocalisera un certain nombre de ses activités aujourd'hui organisées rue de Blossac.

Quatre agents du CCAS animeront ce nouveau lieu de vie réparti sur deux étages. Il sera possible de s'y rendre avec la Navette Citadine.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Fermeture de l'UPAR :

Vacances de Noël : l'UPAR sera fermé du 22 décembre au 4 janvier. Reprise des activités le 5 janvier 2026.

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.



INFOS PRATIQUES

Tarifs réduits cinémas :

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

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



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'Assemblée Générale qui aura lieu

Le jeudi 26 mars à 14h30 aux Salons de Blossac

Ordre du jour :

- Rapport moral 2025
- Rapport financier 2025
- Rapport d'activités 2025
- Projets pour 2025
- Elections 2026
- Questions diverses



APPEL A CANDIDATURE

L'UPAR recherche des adhérents prêts à s'engager au sein du Conseil d'Administration pour participer aux décisions, porter ses valeurs et construire ses projets.

Être administrateur, c'est offrir un peu de son temps, apporter ses idées et agir bénévolement au service du collectif. Aucun prérequis, seulement l'envie d'être utile de contribuer à une aventure humaine enrichissante.

L'UPAR a besoin de vous.

Pour tous renseignements sur le fonctionnement de l'association et le rôle des administrateurs, vous pouvez vous adresser au bureau de l'UPAR.

XXX-----XXX-----XXX

CANDIDATURE

Merci de nous envoyer ou déposer votre inscription à UPAR - 32, rue de Blossac 86000 Poitiers, ou par mail upar@wanadoo.fr

Candidature au conseil d'administration de l'UPAR - ÉLECTIONS 2026.

Je me porte candidat(e) au poste d'administrateur (trice) de l'association UPAR :

Nom et Prénom

Adresse

Téléphone

Email

Merci de nous indiquer vos motivations, vos centres d'intérêts et activités pratiquées au sein de l'UPAR :

.....

.....

Date et signature



INSCRIPTIONS

Les adhésions débuteront à partir de janvier 2026.

Par courrier :

Liste des documents à fournir :

- *La carte UPAR 2025.*
- *Le chèque pour l'adhésion 2026 et la cotisation de l'activité.*
- *Le bulletin d'adhésion, (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.*
- *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.

Pas de cours de sport pendant les vacances scolaires



INFORMATIONS IMPORTANTES

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 mesure.



TARIFS 2026

ADHÉSIONS	ANNÉE CIVILE
Personne Seule	33 €
Couple	50 €

ACTIVITES payantes en supplément de l'adhésion	Tarifs	Tarifs réduits
Aquagym	125 €	88 €
Maintien en Forme	125 €	88 €
Marche nordique	140 €	98 €
Heures supplémentaires Aquagym	60 €	42 €
Bien - Être / Pilates	160 €	112 €
Anglais (1h30/semaine)	260 €	260 €



AQUAGYM

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

Lundi à BELLEJOUANNE :

- 12h00 à 12h45
- 12h45 à 13h30

Vendredi à la BLAISERIE :

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

BIEN-ÊTRE / PILATES

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 (où l'apprentissage des postures est essentiel pour le dos, les cervicales et les épaules) ; la ceinture abdominale et le périnée sont renforcés.



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.



COURS D'ANGLAIS

Atelier animé par Ronald PREN DER-GAST, professeur d'anglais

De 14h à 15h.

Les cours se déroulent à la résidence autonomie Marie-Noël tous les jeudis 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 :

	Janv.	Févr.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	JUIL.	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
<i>Mercredi</i>	7-21	4-18	4-18	1-22	6-20	3-17	8	2-16-30	14	4-18	9
<i>Jeudi</i>	8-22	5-19	5-19	2-23	7-21	4-18	9	3-17	1-15	5-19	10



SCRABBLE

Activité les mardis et vendredis après-midi 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 étant amusant.



PEINTURE ET PRATIQUE DU DESSIN

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS

Vendredi de 10h00 à 12h00 à l'UPAR

Les prochaines rencontres :

Janvier 9 et 23

Avril 3 et 17

Février 6 et 20

Mai 22

Mars 6 et 20

Juin 5 et 19



GOUTER LITTERAIRE

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS

De 14h30 à 16h30 à l'UPAR

Les prochaines rencontres :

Lundi 26 Janvier

Lundi 23 Mars

Lundi 4 Mai



DICTÉE

Atelier animé par Danièle DESCHAMPS

14h30 à 16h30 à l'UPAR

Les prochaines rencontres :

Lundi 9 février

Lundi 27 avril

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'actualités. Ouvert à tous.

Les prochaines rencontres :

- Janvier : 5 et 19
- Février : 2 et 16
- Mars : 2, 16 et 30

Avril : 13
Mai : 11 et 18
Juin : 1, 15 et 29



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 10h00 à 11h30

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 ET 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 du temps et des nouveaux circuits découverts cet été.

DATES	LIEUX
8 janvier	ST BENOIT ou POITIERS
15 janvier	ST BENOIT ou POITIERS
22 janvier	ST BENOIT ou POITIERS
29 janvier	ST BENOIT ou POITIERS
5 février	CHATEAU LARCHER
12 février	ASLONNES (menuiserie)
19 février	CROUTELLE
26 février	BIARD
5 mars	ST JULIEN
12 mars	BERUGES (Aqueduc)
19 mars	FORET DE MOULIERES (Sarcophages)
26 mars	MIREBEAU (les fontaines)
2 avril	VIVONNE
9 avril	LIGUGE (Bois de Givray)
16 avril	ITEUIL (Le Port)
23 avril	POUZIOUX LA JARRIE (Les Falaises de Beauvoir)
30 avril	FONTAINE LE COMTE
7 mai	CHAUVIGNY (les carrières)
14 mai	BONNES
21 mai	MONTAMISE (Ensoulesse)
28 mai	CHASSENEUIL
4 juin	MARNAY
11 juin	MARIGNY-BRIZAY
18 juin	JOURNÉE MYSTÈRE
25 juin	ST CYR(Pique-nique)
2 juillet	VOUNEUIL S/VIENNE Réserve du Pinaïl



ACTIVITÉS



Activités payantes animées par des animateurs.



Activités gratuites proposées par des bénévoles.

BRIDGE	UPAR 32 rue de Blossac Cafétéria stade Rébeilleau	Jeudi à 14h00 à 17h00 Mardi de 13h30 à 17h30
COURS D'ANGLAIS <i>Animé par Ronald PRENDERGAST</i>	6 rue du Doyenné	Jeudi de 14h00 à 15h30
MAINTIEN EN FORME <i>Animé par Marie-Cécile PERICHAUD</i>	Gymnase 2 rue des Ecossais	Lundi de 8h45 à 9h45 Mardi de 10h30 à 11h30
	Gymnase Aliénor d'Aquitaine	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 (page 11)	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 10h00
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
AQUAGYM <i>Animée par Marie-Cécile PERICHAUD et Stéphan BIGNET</i>	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 où 12h45-13h30
BIEN- ÊTRE / PILATES <i>Animé par Marie-Cécile PERICHAUD</i>	Centre Socio culturel de la Blaiserie Rue des Frères Montgolfier	Vendredi de 14h30 à 15h30
RANDONNÉE PEDESTRE	Voir page « TUPARDOU »	
SCRABBLE	UPAR 32 rue de Blossac	Mardi et vendredi 14h00 à 17h00
APRES-MIDI LITTÉRAIRE	UPAR 32 rue de Blossac	Voir pages 7

HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITES PAR JOUR



LUNDI

De 08h45 à 09h45	Maintien en forme	Gymnase - 2 rue des Ecossais (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 Ecossais (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	Jeux de boules	Nanteuil Migné-Auxances (été) Salle Pierre Loti Bellejouanne (hiver)
De 14h45 à 15h45	Maintien en forme	Gymnase Aliénor d'Aquitaine

MERCREDI

De 9h00 à 10h00	Maintien en forme	Gymnase Bellejouanne
De 14h00 à 17h30 (l'hiver)	Randonnée « Tupardou »	Point de rencontre (voir tableau)
De 08h30 à 12h00 (l'été)		

JEUDI

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	Voir page 11
De 10h00 à 11h30	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 (voir dates page 7)	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.

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

TITRES	AUTEURS
1) LA REINE DE YANGZI	J. BAUDOIN
2) MOHICAN	E. FOTTIRINO
3) LA BAISER	S. BROCAS
4) LE BAL DES FOLLES	V. MAS
5) RAVAGE	I. MANOOK
6) LE SECERTE DES ABEILLES	S MONK KIDD
7) L'AMANDIERE	A. HORNY
8) MAL DE PIERRE	M. AGUS
9) LES DELICES DE TOKYO	D. SUKEGANA
10) LA DAME A LA LICORNE	TRACY CHEVALIER



ALTAIR

SAISON 2026

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

ROUTE 66	Mardi 20 janvier	Christian VÉROT
BRETAGNE	Mardi 3 février	Jean-Luc DIQUELOU
TERRE-NEUVE	Mardi 24 février	Martin PARENT / Lynda PAQUETTE
SÉNÉGAL	Mardi 17 mars	Marc TEMMERMAN

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

THÉÂTRE AUDITORIUM DE POITIERS

Saison 2026

Le tarif réduit s'applique à condition d'avoir un groupe de 5 personnes minimum sur un même spectacle.

Réservez les places à l'UPAR 1 mois (minimum) avant la date du concert ou du spectacle. Celles-ci seront à retirer et à régler au secrétariat de l'UPAR.

Les places réservées seront dues.

Spectacles - Concerts	Dates	Horaires	Prix
Jean-François Heisser pianiste	Mardi 13 janvier	19h30	24€
Beethoven, Orchestre des Champs-Élysées	Jeudi 29 janvier	20h	28€
A l'ombre d'un vaste détail, hors tempête /Christian Rizzo	Mercredi 25 février	20h	24€
Life Coach / Pierre Thévenoux	Samedi 28 février	18h	28€
Chœurs et Orchestre des jeunes Projet musical mené par l'orchestre des Champs Élysées et le TAP	Lundi 2 mars	19h30	5€
Orchestre National Bordeaux Aquitaine Chostakovitch, Moussorgski, Stankovych	Dimanche 8 mars	16h	28€
Fou de Sport Pascal Contet /Alex Vizorek	Dimanche 15 mars	16h	28€
Beethoven, Cherubini Orchestre des Champs Élysées/ Collégium Vocale Gent	Lundi 16 mars	20h	28€
Hommage à Léonard Cohen H-Burns et The Stranger Quartet	Mercredi 22 avril	20h	28€
Trio Sora Mendelssohn-Murphy, Piazzolla	Mardi 19 mai	20h	24€
Teatro Sant'Angélo Adèle Charvet et le consort Vivaldi	Mardi 26 mai	20h	24€
Pagamania Théo Ould, accordéon	Jeudi 4 juin	20h	16€
Qui m'appelle ? Maguelone Vidal	Samedi 6 juin	19h	16€
Ivanov Anton Tchekhov/Jean-François Sivadier	Jeudi 11 juin	19h30	24€



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



JOURNÉE MYSTÈRE

Animée par Annick CIBELLI

Jeudi 18 juin

Chaque année, Annick propose une journée mystère à tous les adhérents. Pour connaître le programme, il vous faudra être patient. Il vous sera communiqué ultérieurement.



DIAPORAMA

Du Sri Lanka aux Maldives

Lundi 20 avril 2026 à l'UPAR à 14h30

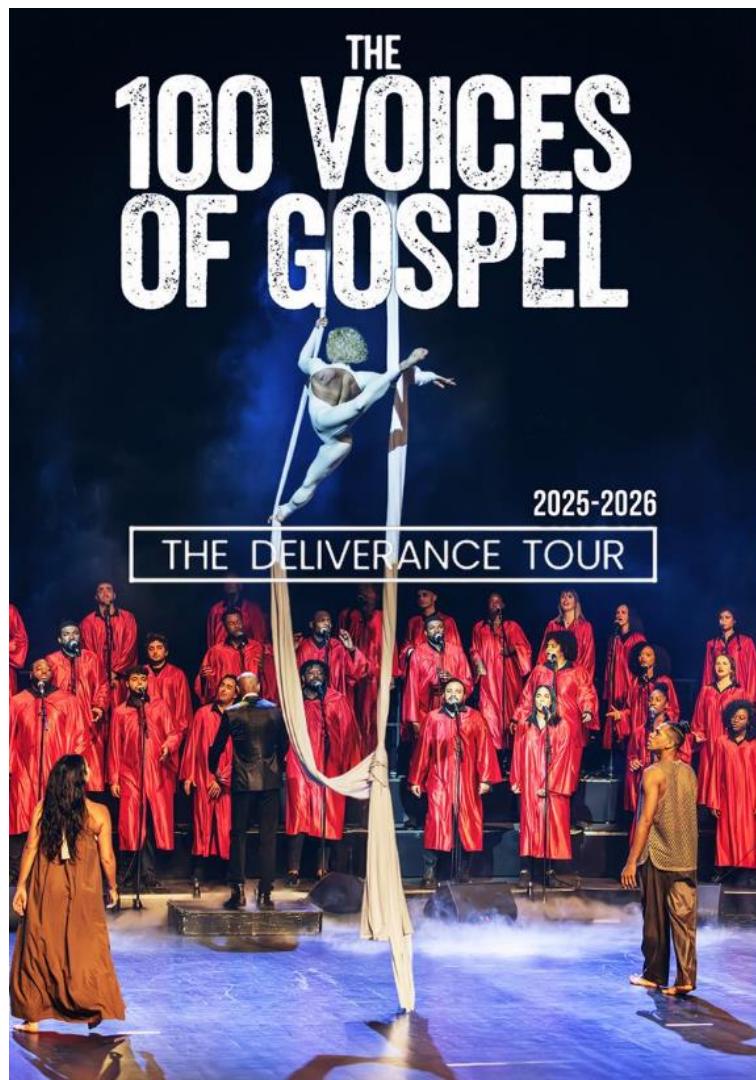
Une incursion dans deux mondes :

- Des plantations de thé, des rizières en terrasse, 23 siècles de civilisations anciennes, un bouddhisme dominant...
- 26 atolls, un archipel long de 800km...mais tout se passe dans les profondeurs de l'océan indien...

SORTIES

THE 100 VOICES OF GOSPEL

Vendredi 30 janvier



The 100 Voices Of Gospel, stars de Britain's Got Talent, reviennent en 2026 avec un spectacle inédit.

Concert plus talentueux, avec une énergie encore plus débordante, un show encore plus époustouflant.

Départ en fin d'après-midi en direction de Tours palais des congrès.
Temps libre pour manger.
Retour tard dans la soirée.



Prix par personne : 79€



Le prix comprend : le transport en autocar de grand tourisme, la place en catégorie 1.

Réservations obligatoires dès que possible, seulement 10 places disponibles



SUR LA ROUTE DE TAHITI

Le jeudi 5 mars



Venez profiter d'un repas spectacle. Aloha Tahiti show est une troupe professionnelle composé d'artistes musiciens, chanteurs, danseurs, et danseuses polynésiennes.

Départ dans la matinée en direction de St-Gilles-Croix-de-Vie. Arrivée pour 12h30 à l'auberge du Pouct'on.

Exemple de menu :

	Pina Colada	
	Salade tahitienne au lait de coco	
	Thon aux agrumes	
	Poulet Fafa et ses légumes	
	Salade de fruits	
	Vin à discrédition rosé/rouge	
	Café/ eau	

Prix par personne : 97€

Ce prix comprend : Le transport en autocar grand tourisme, le déjeuner spectacle.

Réservations obligatoires dès que possible, seulement 10 places disponibles.



IRISH CELTIC

Le dimanche 22 mars

Retrouver l'histoire de Paddy Flynn, ce vieil Irlandais alcoolique, propriétaire de son pub depuis des décennies, et sur le point de le léguer à son fils.

Ce dernier, insouciant, préfère danser plutôt que de servir les clients du Irish Celtic Club

Départ en fin de matinée en direction de Tours.
Spectacle à 14h30. Retour en fin d'après-midi.



Prix par personne : 79 €

Ce prix comprend : Le transport en autocar grand tourisme, le déjeuner spectacle.

Réservations obligatoires dès que possible, seulement 10 places disponibles.



LA FETE DES TULIPES AU CHATEAU DE CHEVERNY

Le mardi 7 avril

Visite libre du Château de Cheverny. Accès libre des jardins pour admirer le jardin des tulipes : 500 000 bulbes de tulipes Triumph ont été plantés par les jardiniers.

Visite d'une chocolaterie à Bracieux. Vous débuterez votre visite dans une serre de plantation de reproduction de l'Île de SAO Tomé afin de vous plonger dans un décor semblable au réel.



Déjeuner au restaurant.

Départ le matin, retour en fin de journée.



Prix par personne : 81 €

Ce prix comprend : le transport, la visite de la chocolaterie, le déjeuner au restaurant, la visite guidée du château et libre des jardins.

Réservations obligatoires dès que possible, seulement 10 places disponibles.



JOURNÉE DU CAPITAINE

Le mardi 14 avril



Départ le matin.

Promenade en petit train touristique dans la ville de château GONTIER. Vous découvrirez cette jolie ville fleurie et son jardin du bout du monde...·



A midi, embarquement pour une croisière déjeuner commentée avec un fond musical. Visite d'une cidrerie suivie d'une dégustation.

Au menu (sous réserve de modifications) :

Kir au muscadet, Mise en bouche

Poêlon du pêcheur gratiné

Paupiettes de veau aux champignons

Gratin de pommes de terre et ½ tomate provençale

Salade et sin fromage

Quatre réductions

Muscadet sur Lie, cabernet rouge, eau de source et café

Prix par personne : 98 €

Ce prix comprend : le transport, le déjeuner croisière, la promenade en petit train, la visite et dégustation à la cidrerie.

Réservations obligatoires dès que possible, seulement 10 places disponibles





COGNAC

Le jeudi 18 juin



Me Annick CIBELLI, propose une belle journée de découverte à Cognac, au cœur de la Charente.



La journée débutera par la visite d'une distillerie artisanale où vous découvrirez les secrets de fabrication du célèbre spiritueux avant de profiter d'une dégustation commentée.

Un déjeuner au domaine permettra ensuite de savourer les produits du terroir dans un cadre authentique et chaleureux.

L'après-midi, vous visiterez le Château de François 1^{er}, lieu emblématique où naquis le roi de France, avant de terminer par une agréable balade dans le vieux Cognac, entre ruelles pavées et maisons anciennes



Prix par personne : 92€

Ce prix comprend : le transport, la dégustation et le déjeuner.

Réservations obligatoires dès que possible, minimum de 20 personnes.





PUY DU FOU

Le samedi 27 juin



Vivez une journée incroyable au Puy du Fou.

Replongez dans l'histoire à travers des spectacles grandioses et émouvants.

Profitez d'un déjeuner libre pour vous restaurer à votre rythme avant de terminer la journée en beauté avec la Cinéscénie, un spectacle nocturne magique et inoubliable.

Départ le matin, retour dans la nuit.

PRIX PAR PERSONNE : 99 €

Réservations obligatoires dès que possible, seulement 10 places disponibles





BULLETIN D'ADHÉSION

ANNÉE 2026



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 :	
Situation familiale :	
E-Mail:	E-Mail:
TARIF : Personne seule	TARIF : Couple
Activités (Ajouter lieux - horaires) :	Activités (Ajouter lieux - horaires) :

1^{ère} adhésion Renouvellement 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 Action 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.

Fais-le :





UPAR Informations - Revue de l'Union Poitevine des Actions pour les Retraités

32, rue de Blossac - 86000 POITIERS