

# Programmation séniors 2018 – 2019



## Activités à tarifs préférentiels réservées aux détenteurs de la *carte seniors +*

**GYM SENIOR\*** : Avec Lydia, diplômée pour les exercices adaptés aux séniors et la prévention des chutes, venez entretenir votre corps et acquérir de la souplesse tout en s'amusant pour rester autonome et en bonne forme (95€/an).

Inscriptions auprès du bureau de la MLC

Tous les lundis	15h-16h	MLC	
-----------------	---------	-----	--

**GYM SUR TABOURET\*** : un programme de gymnastique douce adaptée à ceux qui ont des raideurs et peu d'aptitude sportive : avec Céline monitrice diplômée, venez dérouiller votre corps avec des étirements : souplesse garantie en fin de saison ! (95€/an)

Inscriptions auprès du bureau de la MLC

Tous les mercredis	10h15	MLC	
--------------------	-------	-----	--

**JEUX DE MÉMOIRE\*** : Entretenez votre mémoire en jouant avec Claire : cette année on change de formule et on s'amuse avec des histoires à se souvenir (9€ /séance ou 80€/an).

Renseignements et inscriptions auprès du bureau de la MLC

Un vendredi par mois (à partir 05/10)	14h00-16h00	MLC	
---------------------------------------	-------------	-----	--

**QI GONG** : c'est une des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise : technique complète et structurée, facilement accessible, elle permet de travailler le corps sous toutes ses formes : physique, psychique, énergétique (6€/séance)

Renseignements et inscriptions auprès du bureau de la MLC

Tous les jeudis	11h15-12h15	MLC	
-----------------	-------------	-----	--

**LOTOS GOURMANDS** : Venez gagner de bons produits tout en vous amusant! (participation 5€ avec 2 cartons)

MLC	7 Décembre	13h30 – 16h30	
	11 Janvier		
	22 mars		
	14 juin		

**VOYAGE SURPRISE CAFE !** (participation 5€)

Places limitées. Inscriptions auprès de la MLC

Vendredi 5 juillet	
--------------------	---

\*Pour maintenir l'activité : 10 personnes minimum

## Autres activités municipales gratuites pour tous les plus de 75 ans (avantage conservé pour les anciens inscrits)

Sur inscription en Mairie auprès du CCAS

### DISTRIBUTION DES COLIS DE NOEL

Samedi 22 décembre	9h-12h	Salle des fêtes et MLC
--------------------	--------	------------------------

### DISTRIBUTION DES BUGNES

Samedi 9 mars	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC
---------------	----------	------------------------

### REPAS DE PRINTEMPS

Jeudi 16 mai	12h	Salle des fêtes
--------------	-----	-----------------

### FÊTE DES MERES Distribution de plantes

Samedi 25 mai	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC
---------------	----------	------------------------

*Activités Séniors*

## Carte seniors + 2018-2019

Dédiée aux personnes domiciliées à Fontaines- Sur-Saône (sur justificatif de domicile ) âgées de 65 ans ou plus ou retraités à partir de 60 ans sur justificatif de retraite.

Photo d'identité obligatoire pour établir la carte.

Coût : 12€

Téléphone Mairie : 04 72 42 95 95

Téléphone MLC : 04 78 23 56 03

### COVOITURAGE AVEC LA CHAÎNE DU SOURIRE

Les bénévoles citoyens proposent de vous covoiturer pour vous rendre sur les lieux de certaines activités (marquées par l'icône  sur le programme )

 sur le programme )

Téléphoner exclusivement à Maryse DREVON : 06 10 78 87 47

Programmation  
2018 - 2019

  
FONTAINES  
SUR-SAÔNE

# Programmation séniors 2018 – 2019



## carte seniors + Activités gratuites, entrée libre

<b>AUTOUR D'UN CAFE :</b> venez passer un moment sympathique autour d'un café, de petits gâteaux, et d'animations nouvelles et variées.				
<b>Marronniers</b> Un jeudi par mois	6 septembre	14h	MLC	
	15 novembre			
	13 décembre			
	17 janvier			
	14 février			
	14 mars			
	11 avril			
	9 mai			
	13 juin			
<b>Centre</b> Un lundi par mois	17 septembre	14h	Salle des Fêtes	
	15 octobre			
	19 novembre			
	17 décembre			
	21 janvier			
	11 février			
	18 mars			
	29 avril			
	20 mai			
	17 juin			

<b>FILMS DOCUMENT TERRE (Ciné-conférences)</b>				
<b>Martinique et Guadeloupe : Douce salamandre et papillon</b>	Jeudi 15 novembre	15h	Espace Ronzières	
<b>Yukon : La fièvre de l'or</b>	Lundi 21 janvier			
<b>Les ailes de Janybeck</b>	Jeudi 7 mars			
<b>La conquête du Brésil</b>	Jeudi 28 mars			
<b>Bangladesh, le périple du bois pauvre</b>	Jeudi 4 avril			

## carte seniors + Activités gratuites sur inscription

<b>ATELIERS CUISINE :</b> venez cuisiner dans la bonne humeur un repas partagé pour confectionner des plats originaux à déguster dans une ambiance conviviale sans régime !				
<b>Inscriptions 15 jours avant auprès de la MLC. Limité à 45 personnes</b>				
<b>3 Vendredis dans l'année</b>	23 novembre	10h	Espace Ronzières	
	1er février			
	17 mai			

<b>ATELIERS JEUX :</b> Eteignez la télé, soyez acteur, venez partager une après-midi de rire et de détente avec Claire : vous aimerez jouer à des jeux originaux et partager un bon moment !				
<b>Inscriptions au bureau de la MLC</b>				
28 septembre	14h - 16h	MLC		
19 octobre				
16 novembre				
21 décembre				
25 janvier				
15 février				
15 mars				
12 avril				
10 mai				
21 juin				

<b>ATELIERS SELF DEFENSE :</b> vous apprendrez avec Richard des techniques simples et variées de résistance face à un agresseur ainsi que les fondamentaux que sont l'équilibre postural, les respirations, la souplesse, l'amélioration du tonus musculaire.				
<b>Inscriptions au bureau de la MLC</b>				
Tous les lundis	16h	MLC		

<b>ATELIER PETANQUE :</b> je la tire....et je la manque !!! Dès les beaux jours, sur le terrain de la MLC : on attend les boulistes , manifestez vous dès la rentrée, on pourra organiser de belles parties				
<b>Une fois tous les 15 jours. Au printemps uniquement.</b>				
<b>Renseignements et inscriptions auprès de la MLC.</b>				

<b>SEMAINE BLEUE :</b> pendant 5 jours une activité quotidienne est dédiée aux seniors. En partenariat avec les villes de Fontaines-st-Martin et Cailloux-sur-Fontaines.				
<b>Places limitées - Inscription en Mairie de Fontaines-sur-Saône (CCAS)</b>				
<b>Semaine du 8 au 14 octobre</b>				
Projection du film : « Le sens de la fête »	Lundi 8 octobre	Ciné Caluire (départ en car de Fontaines-sur-Saône)		
Tournoi de coinche	Mardi 9 octobre	Espace Ronzières		
Après-midi jeux et schmilblick / scrabble®	Mercredi 10 octobre	Soliman Pacha Fontaines-St-Martin		
Conférence « Le self défense »		Salle des fêtes la Vallonnaire de Cailloux sur Fontaines		
Spectacle « Séverine fait son show »	Jeudi 11 octobre	Salle des fêtes la Vallonnaire de Cailloux sur Fontaines		
Visite Musée du Chocolat Sève	Vendredi 12 octobre	Limonest (départ en car de Fontaines-sur-Saône)		

## Réductions carte seniors +

<b>Réduction de -50 % sur les spectacles suivants :</b>				
<b>Spectacle du théâtre des 3 Fontaines</b> (3 dates au choix)	30 novembre	20h30	Salle des fêtes	
	1er décembre	20h30		
	2 décembre	17h		
<b>Soirée HIP HOP</b>	26 janvier	20h30	Salle des Fêtes	

*Procurez-vous la carte seniors auprès de la Mairie !*

*Renseignements au verso.*