

# Programmation séniors 2019 – 2020



## 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	
-----------------	-----------	-----	--

**TAI CHI CHUAN :** Apprentissage d'une petite forme de Tai Chi, ainsi que des applications martiales simples et efficaces. (6€/séance)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Tous les lundis	16h – 17h	MLC	
-----------------	-----------	-----	--

**QI GONG :** Le Qi Gong se compose d'exercices respiratoires, de mouvements, de postures qui permettent de capter l'énergie vitale qui se trouve en nous et hors de nous pour la faire circuler harmonieusement dans tout le corps. (6€/séance)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Tous les lundis	9h - 10h	MLC	
-----------------	----------	-----	--

**ATELIER MÉMOIRE / ATELIER CHANSON :** Venez chanter avec nous, les tubes des années 60 et 70 ! Profitez ainsi des bienfaits de la musique sur la mémoire. Animé par Philippe le Captain Pop. (5€/séance)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Tous les jeudis ( à partir du 19/09/2019)	14h - 16h	MLC	
---	-----------	-----	--

**LOTOS GOURMANDS :** Venez gagner de bons produits tout en vous amusant ! (participation 5€ le carton)

MLC	08 Novembre	13h30 – 16h30	
	24 Janvier		
	20 Mars		
	08 Mai		
	12 Juin		

## 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 21 décembre	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC
--------------------	----------	------------------------

#### DISTRIBUTION DES BUGNES

Samedi 15 février	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC
-------------------	----------	------------------------

#### REPAS DE PRINTEMPS

Jeudi 14 mai	12h	Salle des fêtes
--------------	-----	-----------------

#### FÊTE DES MERES Distribution de plantes

Samedi 06 juin	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC
----------------	----------	------------------------

## Carte seniors + 2019-2020

Dédiée aux personnes domiciliées à Fontaines- Sur-Saône (sur justificatif de domicile) âgées de 65 ans ou plus ou retraitées 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

Pour des raisons de disponibilités des salles, des modifications peuvent intervenir.

### 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)

Téléphoner exclusivement à Maryse DREVON : 06 10 78 87 47

*Activités Séniors*

# Programmation 2019-2020

(À conserver)



FONTAINES  
SUR-SAÔNE

# Programmation séniors 2019 – 2020



## carte seniors + Activités gratuites, entrée libre

**AUTOUR D'UN CAFÉ :** venez passer un moment sympathique autour d'un café, de petits gâteaux, et d'animations nouvelles et variées.

Vous pouvez inviter une personne qui ne dispose pas de la carte : offre découverte valable une fois.

<b>Marronniers</b> Un jeudi par mois	12 septembre	14h	MLC	
	03 octobre			
	14 novembre			
	12 décembre			
	16 janvier			
	13 février			
	19 mars			
	09 avril			
	07 mai			
	18 juin			

## FILMS DOCUMENT TERRE (Ciné-conférences)

<b>Mulhacen, le seigneur andalou</b> de Yvonnick SEGOUIN	Jeudi 17 octobre	15h	Espace Ronzières	
<b>Les chemins d'un paradis</b> de G et D HUBERT	Jeudi 21 novembre			
<b>Ranomamy, une eau malgache</b> de Philippe PRUDENT	Jeudi 23 janvier			
<b>Mont Saint-Michel, Merveilles d'une baie</b> de Vincent ROBINOT	Jeudi 20 février			
<b>Poétique et mythique route du Cap nord (Norvège)</b> de S et M-T MATHIEU	Mardi 10 mars			

## carte seniors + Activités gratuites sur inscription

**ATELIERS CUISINE :** venez cuisiner dans la bonne humeur un repas partagé pour confectionner des plats originaux à déguster dans une ambiance conviviale.

**INSCRIPTIONS 15 JOURS AVANT AUPRÈS DE LA MLC. LIMITÉ À 45 PERSONNES**

<b>3 Vendredis dans l'année</b>	29 novembre	10h	Espace Ronzières	
	21 février			
	05 juin			

**BIJOUX EN PAPIER :** Venez fabriquer vos bijoux avant les fêtes de Noël et la fête des mères !

**INSCRIPTIONS AU BUREAU DE LA MLC**

<b>Jeudi 5 décembre</b>	14h - 16h	MLC	
<b>Jeudi 2 avril</b>			

**SORTIE SURPRISE CAFÉ !**

**PLACES LIMITÉES. INSCRIPTIONS AUPRÈS DE LA MLC**

<b>Vendredi 3 juillet</b>	
---------------------------	--

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

*Renseignements au verso.*

**SEMAINE BLEUE :** pendant 5 jours une activité quotidienne est dédiée aux séniors. En partenariat avec les villes de Fontaines-sur-Martin et Cailloux-sur-Fontaines.

**PLACES LIMITÉES - INSCRIPTION EN MAIRIE DE FONTAINES-SUR-SAÔNE (CCAS)**

<b>Semaine du 7 au 13 octobre</b>			
<b>Projection du film : « Qu'est-ce qu'on a encore fait au Bon Dieu »</b>	Lundi 7 octobre	Ciné Caluire (départ en car de Fontaines-sur-Saône)	
<b>Cabaret avec Brigitte</b>	Mardi 8 octobre	Salle des fêtes la Vallonnaire de Cailloux sur Fontaines	
<b>Code de la route avec Agiroute</b>	Mercredi 9 octobre	Espace Ronzières	
<b>Conférence « Agir pour bien vieillir »</b>		Salle des fêtes la Vallonnaire de Cailloux sur Fontaines	
<b>Excursion au casino Grand Cercle d'Aix-les-Bains</b>	Vendredi 11 octobre	Aix-les-Bains (départ en car de Fontaines-sur-Saône)	
<b>Conférence « Vieillir en santé » puis activité physique adaptée</b>	Mardi 15 octobre	Résidence autonomie Simon Rousseau	

## Réductions carte seniors +

**RÉDUCTION DE -50 % SUR LES SPECTACLES SUIVANTS**

<b>Spectacle du théâtre des 3 Fontaines</b>	22 et 23 novembre	20h30	Salle des fêtes
	24 novembre	17h	
<b>Cabaret MLC</b>	16 février	16h30	Salle des Fêtes
<b>Chorale MLC</b>	30 mai	20h	Salle des Fêtes