

# Programmation séniors 2021 – 2022

## ACTIVITES A TARIFS PREFERENTIELS RESERVEES AUX DETENTEURS DE LA CARTE SENIOR +

**ATELIER GYMNASTIQUE** : Améliorer sa forme physique, son hygiène de vie et sa santé dans une logique thérapeutique et de prévention. Encadré par un professionnel spécialisé Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) entièrement à l'écoute de vos besoins (Prix 95€ an au lieu de 195€)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Tous les lundis	14h30 à 16h	MLC
-----------------	-------------	-----

**ASTROLOGIE ET MYTHOLOGIE** : Culture et initiation (10€/séance)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Les vendredis : 17/09 - 15/10 - 19/11 11/12/2020 - 15/01/2021 - 05/02/2021 12/03/2021 - 09/04/2021 30/04/2021 18/06/2021		MLC
---	--	-----

**ATELIER MÉMOIRE EN CHANSON** : Venez chanter avec Captain Pop et faire travailler votre mémoire en apprenant des chansons ! (10€ la séance)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Les jeudis : 23/09 - 7/10 - 25/11 16/12 21/01 -03/02- 17/03 - 14/04 - 19/05 23/06	14h30	MLC
---	-------	-----

**NOS GRANDS-MERES ONT DU TALENT** : Envie de faire découvrir une de vos recettes ! Venez animer un atelier cuisine, un livre de recettes sera édité à la fin de la saison (5 € la séance)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Une fois par mois à partir du 14/09	16h	MLC
-------------------------------------	-----	-----

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

22/10 - 4/02 15/04 -17/06	MLC	14h – 16h30
------------------------------	-----	-------------

**VOYAGE SURPRISE DES CAFES SENIORS** : Destination Surprise! (5€)

### INSCRIPTIONS AUPRÈS DU BUREAU DE LA MLC

Le 7 juillet 2022		
-------------------	--	--

## AUTRES ACTIVITES MUNICIPALES GRATUITES

pour tous les plus de 75 ans

(avantage conservé pour les anciens inscrits)

### SUR INSCRIPTION EN MAIRIE AUPRÈS DU CCAS

<b>REPAS DES RETROUVAILLES</b>		
Mardi 9 novembre	12h	Salle des fêtes

<b>DISTRIBUTION DES COLIS DE NOEL</b>		
Samedi 18 décembre	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC

<b>REPAS DE PRINTEMPS</b>		
Jeudi 5 mai	12h	Salle des fêtes
<b>FÊTE DES MERES</b> Distribution de plantes		
Samedi 21 mai	9h-11h30	Salle des fêtes et MLC

## CARTE SENIORS + 2021-2022

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€ (Reconduite pour les adhérents 2020-2021)**

Téléphone Mairie : 04 72 42 95 95

Téléphone MLC : 04 78 23 56 03

Pour des raisons liées aux conditions sanitaires, des modifications ou annulations 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 :

# Activités Séniors

## 2021-2022

(À conserver)

Sous réserve de modifications selon les conditions sanitaires



FONTAINES  
SUR-SAÔNE

# Programmation séniors 2021 – 2022

## 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	16 septembre	14h	MLC	
	14 octobre			
	18 novembre			
	9 décembre			
	13 janvier			
	10 février			
	10 mars			
	7 avril			
	12 mai			
	9 juin			

## FILMS DOCUMENT TERRE (Ciné-conférences)

<b>Lou soleu mi fa canta (les Alpilles)</b>	mardi 16 novembre	15h	Espace Ronzières	
<b>La résilience québécoise</b>	Jeudi 20 janvier			
<b>La turquoise des steppes</b>	Mardi 1er mars			
<b>Peuples du froid</b>	Jeudi 24 mars			
<b>En el Camino</b>	Jeudi 5 mai			

## 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>	26 novembre	10h	Espace Ronzières	
	28 janvier			
	25 mars			

**BIJOUX EN PAPIER :** Venez fabriquer vos bijoux avant les fêtes !

**INSCRIPTIONS AU BUREAU DE LA MLC**

<b>Jeudi 2 décembre</b>	MLC	
<b>Jeudi 17 mai</b>		

**GOUTER DE NOEL AVEC LES ENFANTS**

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

<b>mercredi 15 décembre</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-Martin et Cailloux-sur-Fontaines.

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

<b>Semaine du 4 au 8 octobre 2021</b>			
<b>Projection du film : « Antoinette dans les Cévennes » de Caroline Vignal</b>	Lundi 4 octobre	Ciné Rillieux	
<b>LOTO</b>	Mardi 5 octobre	Salle des Fêtes Fontaines-sur-Saône	
<b>Conférence/Ateliers Aromathérapie *****</b>	Mercredi 6 octobre	Rés. Simon Rousseau ***** Espace Ronzières	
<b>Concours de Coinche Cabaret dansant « de Paris à Broadway » avec Pierre-Luc et Véronique</b>	Jeudi 7 octobre	Salle des fêtes la Vallonnaire de Cailloux sur Fontaines	
<b>Visite guidée de l'Abbaye de Cluny</b>	vendredi 8 octobre	Cluny (départ en car de Fontaines-sur-Saône)	

## Réductions carte seniors +

<b>Théâtre MLC et Soirée MLC</b>	Tarifs réduits de 50% sur les spectacles de la MLC	Salle des fêtes
<b>Festival Saône en Scènes</b>	Tarif réduit à 8€ (au lieu de 15€) pour 1 spectacle au choix parmi les 12 spectacles proposés du 5 au 28 novembre 2021	Dans 12 communes du Val de Saône