# Séniors

VILLE DE
MARSANNAY-LA-CÔTE
PÔLE SOLIDARITÉ

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE JANVIER À MARS 2024

## du Centre Communal d'Action Sociale

Prenez du bon temps en prenant le temps !

**Espace social et culturel Bachelard**

Place Schweich an der Mosel 03 80 59 64 70

# JANVIER

**> Mercredi 3 : YOGA DU RIRE**

de 10h à 12h – Espace Social et Culturel Bachelard - Salle Audiovisuelle - GRATUIT

Inscriptions à partir du 20/12/2023

**> Mardi 16 : ATELIER CRÉATIF**

de 10h à 12h – Espace Social et Culturel Bachelard - Salle Associations - GRATUIT.

Fabrication de marque-pages personnalisés : animaux, petits monstres et autres.

Inscriptions à partir du 02/01/2024

**> Dimanche 21 : LES SCARLINE'S**

15h - Maison de Marsannay – La troupe des Scarline's se fera un plaisir d'offrir son spectacle aux seniors de la commune - GRATUIT.

**> Jeudi 25 : MUSÉE DU PAIN D'ÉPICES**

de 10h30 à 12h00 – 6 bd de l'Ouest – Dijon - RDV sur place à 10h15. 30 places - 6€/personne, à payer sur place. Transport en minibus possible pour 16 personnes. Départ à 10h parking devant Bachelard.

Inscriptions à partir du 11/01/2024

# FÉVRIER

**> Mardi 6 :**

**REPAS & VISITE A FLAVIGNY**

Départ en bus 30 places à 10h30 – Parking devant Bachelard

**REPAS** à 12h - Ferme Auberge La Grange, place de l'Église à Flavigny-sur-Ozerain - Menu à 28€ boissons comprises, modulable.

**VISITE DES ANIS** à 14h – 4 rue de l'Abbaye à Flavigny-sur-Ozerain. Visite guidée de la fabrique de 14h à 16h. Accès par des marches qui peuvent être difficiles. La visite est également proposée en film avec commentaires, dans une salle vidéo). Les autres sites sont accessibles de plain-pied. 5€/pers par chèque le 6 février 2024 à 10h, à l'accueil de Bachelard.

Inscriptions à partir du 22/01/2024

**Renseignement et inscription au 03 80 59 64 70**

# FÉVRIER SUITE

**> Mardi 20 : ARNAQUES AU TÉLÉPHONE ET NUMÉRIQUES**

De 10h30 à 12h – Espace Social et Culturel Bachelard - Salle Association. Quelles sont les bonnes pratiques pour éviter les arnaques par téléphone et en ligne ? Echanges d'expériences, conseils et mises en situation. Animé par Damien. GRATUIT.

Inscriptions à partir du 05/02/2024

**> Mercredi 28 : JOURNEE D'INFORMATION**

**Maintien à domicile, vivre en structure (résidences autonomies, EHPAD).** De 14h à 18h – Salle Jean Pathie - Maison de Marsannay - GRATUIT.

Inscriptions à partir du 14/02/2024

**> Jeudi 29 : JOURNEE D'INFORMATION & PIECE DE THEATRE "LA RETRAITE DE BABETH"**

Par la Cie LISA 21. Venez découvrir avec bonheur, Babeth dans une nouvelle étape de sa vie, La Retraite ! Rires garantis ! A 14h - Salle Jean Pathie - Maison de Marsannay - GRATUIT.

Inscriptions à partir du 14/02/2024

**> JUDO SENIORS**

Animée par le Judo Club de Marsannay. **Reprendre une activité physique adaptée. Comment appréhender la chute, sans se faire mal. Avoir le réflexe de se protéger la tête et les bras.** Maison de Marsannay - GRATUIT

Inscription à partir du 08/01/2024, pour 15 séances.

**Renseignement et inscription au 03 80 59 64 70**

# MARS

**> Vendredi 1er : JOURNEE D'INFORMATION**

**Accompagnement des séniors et de leurs aidants**. De 14h à 18h – Salle Jean Pathie - Maison de Marsannay - GRATUIT.

Inscriptions à partir du 14/02/2024

**> Mardi 5 : POTERIE ARTISANALE**

Bricole et Barbotine, 17 rue Amiral Roussin, Dijon. RDV sur place à 14h15 – 20 personnes maximum.

Inscriptions à partir du 19/02/2024 - 12€/personne, payable par chèque, à l'accueil de Bachelard

**> Mardi 19 : ARNAQUES A DOMICILE**

De 14h à 15h – Espace Social et Culturel Bachelard - Salle Associations. Animé par la Police Municipale - GRATUIT.

Inscriptions à partir du 01/03/2024

**Renseignement et inscription au 03 80 59 64 70**