

VILLE DE
MARSANNAY-LA-CÔTE
PÔLE SOCIAL



Retraités et futurs retraités

PROGRAMME D'ACTIVITÉS D'AVRIL À JUILLET 2026

DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ET DU CENTRE SOCIAL

Prenez du bon temps en prenant le temps !

Espace social et culturel Bachelard

Place Schweich an der Mosel 03 80 59 64 70

AVRIL

> MERCREDI 22 :

PARTICIPER À LA CONCEPTION D'UN JARDIN DU GOÛT

Cycle de 3 séances les 22, 29 avril, et 20 mai. Information sur le projet. Venez jardiner à hauteur et cultiver le plaisir des sens ! Plantes aromatiques, médicinales, légumes anciens et fleurs parfumées vous attendent. Participez à des ateliers ludiques et conviviaux pour apprendre, partager et rencontrer.

Un jardin pour tous, où chaque graine fait pousser le goût... et le lien !

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription - 12 places

Gratuit ou 2€ suivant

l'atelier



> MERCREDI 22 :

REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

Les enfants du centre de loisirs vous convient à partager leur repas.

12h – Espace Bachelard - Salle resto

Sur inscription - 7,5€



> JEUDI 23 : JOURNÉE RANDONNÉE LA ROCHE D'ANSE

Randonnée difficile de 8 km. 300 m de dénivelé, durée 3h. Prévoir eau, pique-nique et chaussures confortables.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> VENDREDI 24 : ATELIER FAPA ESTIME, ET VOUS ?

Bilan. Pour les personnes ayant suivi les ateliers de février et mars.

9h30 - Espace Bachelard - Salle asso

Sur inscription

8 places - Gratuit



> VENDREDI 24 : ATELIER CHANT

3 séances les 24 avril, 22 et 29 mai.

Venez chanter avec joie et convivialité.

14h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

25 places - Gratuit



> JEUDI 30 : RANDONNÉE SUR LES PAS DU TACOT

Randonnée facile sur les traces du Tacot, 6 km. 159 m de dénivelé, durée 2h25. Proposée par Mme TASSIN.

Prévoir eau et chaussures confortables.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

MAI

> MARDI 5 : ATELIER CRÉATIF VIENS PEINDRE TON GALET

Avec l'association

Tes galets voyageurs 21.

10h – Espace Bachelard

Cuisine pédagogique

Sur inscription - 12 places - Gratuit



> JEUDI 7 : JOURNÉE RANDONNÉE SUR LES TRACES D'HENRI VINCENOT À SAINT VICTOR-SUR-OUCHÉ

Randonnée difficile de 10 km. 281 m de dénivelé, durée 3h45. Prévoir pique-nique, eau et chaussures confortables.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MARDI 12 : JOURNÉE À SAINT JEAN DE LOSNE

Visite du Musée de la batellerie et dégustation de produits régionaux. Restaurant. Visite de la Péniche Aster.

RDV à 9h - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

16€/pers musée visite et dégustation

20€/pers restaurant - 5€/pers

transportée en minibus

Covoiturage possible



> MERCREDI 13 :

PETITE RANDO AU MONT AFRIQUE À CORCELLES-LES-MONTS

Randonnée facile de 5 km. 50 m de dénivelé, durée 1h40. Proposée par M^{me} PERRIN. Prévoir de l'eau et des chaussures confortables.

RDV à 9h30 – Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MERCREDI 13 :

REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

Les enfants du centre de loisirs vous convient à partager leur repas.

12h – Espace Bachelard - Salle resto

Sur inscription - 7,5€



> MERCREDI 13 :

CONFÉRENCE : ARNAQUES ET CAMBRIOLAGES, LES CLÉS POUR SE PROTÉGER

Conférence proposée par la police municipale.

14h - Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

25 places - Gratuit



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

MAI

> MARDI 19 : ATELIER CRÉATIF COURONNE TRICOTIN ET FLEURS SÉCHÉES

10h - Espace Bachelard

Cuisine pédagogique



Sur inscription - 8 places - 2 € / pers



> JEUDI 21 : RANDONNÉE CARMEL DE FLAVIGNEROT

Randonnée moyenne de Flavignerot 8 km. 141 m de dénivelé, durée 2h30. Proposée par Mme TASSIN. Prévoir de l'eau et des chaussures confortables.

RDV à 9h – Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> VENDREDI 22 : ATELIER FAPA MIEUX VIVRE CHEZ SOI



Cycle de 4 séances : les 22, 29 mai, 19 juin et 17 juillet. Des conseils pratiques sur les aménagements du domicile pour « se sentir bien ».

Mise en situation et test du matériel.

Informier et faciliter le parcours vers les aides publiques pour adapter le logement.

9h30 à 11h30 – Espace Bachelard

Salle asso - Sur inscription

12 places - Gratuit



> MARDI 26 : JOURNÉE RANDONNÉE DE MÂLAIN À BAULME LA ROCHE

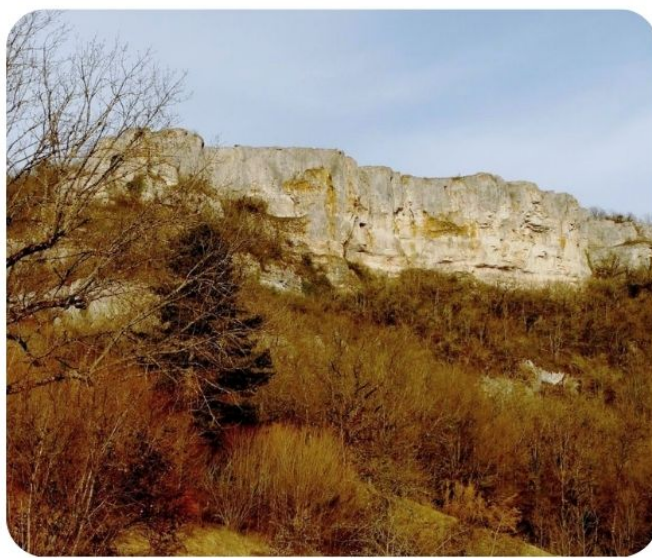
Randonnée difficile de 12 km. 357 m de dénivelé, durée 4h30. Prévoir eau, pique-nique et chaussures confortables.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

MAI

> MERCREDI 27 : VISITE GUIDÉE DIJON, LA VILLE AUX 100 CLOCHERS

Cette expression est fréquemment employée pour évoquer Dijon. Mais est-ce bien vrai ? Cette promenade vous invite à répondre à cette question tout en parcourant les principaux édifices du centre-ville. Avis aux curieux !

Rendez-vous sur place à 14h30, le lieu sera communiqué au moment de l'inscription

Sur inscription

20 places

Gratuit



> JEUDI 28 : ATELIER CUISINE

Venez participer à la préparation d'un repas végétarien avec M^{me} MALLINJOD et le déguster sur place en bonne compagnie.

10h – Espace Bachelard

Cuisine pédagogique

Sur inscription - 8 places - 5 €



JUIN

> MARDI 2 : JOURNÉE À DOLE, VISITE GUIDÉE DE LA MAISON DE LOUIS PASTEUR

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 15 places

9€/pers visite Maison Pasteur

20€/pers repas restaurant

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MERCREDI 3 : PARTICIPER À LA CONCEPTION D'UN JARDIN DU GOÛT

Cycle de 2 séances les 3 et 24 juin. Information sur le projet. Venez jardiner à hauteur et cultiver le plaisir des sens ! Plantes aromatiques, médicinales, légumes anciens et fleurs parfumées vous attendent. Participez à des ateliers ludiques et conviviaux pour apprendre, partager et rencontrer.

Un jardin pour tous, où chaque graine fait pousser le goût... et le lien !

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

12 places - Gratuit ou 2€



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

JUIN

> JEUDI 4 : PETITE RANDO DE MARSANNAY À COUCHEY

Randonnée facile de 5 km. Durée 1h40. Proposée par M^{me} PERRIN. Prévoir de l'eau et des chaussures confortables.

RDV à 9h30 – Espace Bachelard

Sur inscription

12 places - Gratuit



> VENDREDI 5 : ATELIER CHANT

Trois séances les 5, 19 et 26 juin. Venez chanter avec joie et en convivialité.

14h - Espace Bachelard

Salle audio

Sur inscription - 25 places - Gratuit



> SAMEDI 6 : PORTES OUVERTES DE L'ESPACE SOCIAL ET CULTUREL BACHELARD

Venez visiter le centre et la médiathèque, participer à des ateliers, écouter la chorale et participer au repas partagé.

10h > 13h – Espace Bachelard

Gratuit



> LUNDI 8 : SPORT & BIEN-ÊTRE Atelier relaxation, méditation, mouvements de base Qi Gong en pleine nature.

Cycle de 4 séances les 8, 15, 22 et 29 juin. Le Qi Gong, gymnastique douce traditionnelle et chinoise, associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Prévoir une tenue adaptée et de l'eau.

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

12 places - 2€/séance



> MERCREDI 10 : REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

Les enfants du centre de loisirs vous convient à partager leur repas.

12h – Espace Bachelard

Salle restauration

Sur inscription - 7,5€/pers



> JEUDI 11 : PETITE RANDO LA COMBE PEVENELLE

Randonnée facile de 3 km. Durée 1h15. Prévoir de l'eau et des chaussures confortables.

RDV à 9h30 – Espace Bachelard

Gratuit



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

JUIN

> **VENDREDI 12 : JOURNÉE À MÂLAIN**
Découverte de producteurs locaux
et visite du château.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 15 places

8€/pers visite de producteurs

locaux et dégustation

20€/pers repas restaurant

7€/ visite guidée du château

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> **MARDI 16 : SORTIE BOTANIQUE**
LES PLANTES ET LEURS USAGES

Avec une botaniste en forêt de Marsannay.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 15 places

Tarif à définir dans la

limite de 15€/pers



> **MARDI 16 : ATELIER CRÉATIF**
INITIATION AU DESSIN EN
« PASTEL SEC »

Cycle de 3 séances, les 16, 23 et 30
juin. Avec M^{me} RIEMBAULT de
l'association "Atelier des peintres".

14h – Espace Langevin

Sur inscription

8 places - 2€/séance



> **MERCREDI 17 :**

SORTIE SENSORIELLE

Sortie sensorielle intergénérationnelle
au parc de la maison des sociétés avec
les enfants et leurs assistantes
maternelles.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription

6 places - Gratuit



Rens & inscription au 03 80 59 64 70

JUIN

> JEUDI 18 : JOURNÉE RANDO LA RENTE DE CHAMEREY

Randonnée de 11 km. 178 m de dénivelé. Durée 4h. Prévoir son pique-nique, de l'eau et des chaussures confortables.

Départ minibus 9h30

Espace Bachelard

Sur inscription

12 places - Gratuit



> JEUDI 25 : ATELIER CUISINE

Venez participer à la préparation d'un repas d'été et le déguster sur place en bonne compagnie.

10h – Espace Bachelard

Cuisine pédagogique

Sur inscription - 8 places - 5 €



JUILLET...

> MARDI 7 JUILLET : JOURNÉE À POUILLY EN AUXOIS AVEC PROMENADE EN BATEAU

Petite balade de 1 km sur le sentier de la Madone conçue pour personne à mobilité réduite, repas au restaurant Benjamin Linard et promenade commentée de 2h sur la Billebaude 3.333.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 15 places

28€/pers repas restaurant

19,50€/pers le bateau

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MARDI 7 : REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

Les enfants du centre de loisirs vous convient à partager leur repas.

12h – Espace Bachelard

Salle restauration

Sur inscription - 7,5€/pers



> MARDI 11 AOÛT : REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

Les enfants du centre de loisirs vous convient à partager leur repas.

12h – Espace Bachelard

Salle restauration

Sur inscription - 7,5€/pers

