



Retraités et futurs retraités

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS
DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026**
DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ET DU CENTRE SOCIAL

Prenez du bon temps en prenant le temps !

INSCRIPTIONS DÈS LE 7 SEPTEMBRE

Espace social et culturel Bachelard

Place Schweich an der Mosel 03 80 59 64 70

SEPTEMBRE

> LUNDI 22 : ATELIER "BIEN-ÊTRE" RELAXATION, MÉDITATION, AUTO-MASSAGE DU VISAGE

Cycle de 3 séances les 14, 21 et 28 septembre.

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

12 places - 2€/séance



> MARDI 15 : ATELIER "REMISE EN SELLE : REPRENDRE CONFIANCE À VÉLO"

Six séances les 15, 23* et 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre. Reprenez confiance à vélo grâce à des exercices ludiques encadrés par un éducateur diplômé, en partenariat avec la Police de Dijon Métropole. En petit groupe, améliorez votre sécurité, découvrez les aménagements cyclables et adoptez le vélo plus facilement pour vos déplacements quotidiens.

14h – Maison de Marsannay

***14h - Circuit d'Education routière de Dijon Métropole le 23 septembre**

Sur inscription - 8 places - Gratuit

Action réalisée avec le financement de la Commission des Financeurs : Commission Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or



> MERCREDI 16 : REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

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

12h – Espace Bachelard - Salle resto

Sur inscription - 7,5€



> JEUDI 17 : JOURNÉE RANDONNÉE NOTRE DAME D'ETANG

Journée pique-nique avec une randonnée difficile de 10 km, proposée par M^{me} Marie Claire TASSIN. Prévoir son pique-nique, eau et chaussures confortables.

RDV 9h15 - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> VENDREDI 18 : ATELIER CHANT

Neuf séances les 18 et 25 septembre, 2 octobre, 6, 20, 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre. Venez chanter avec joie et en convivialité.

14h - Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription - 25 places - Gratuit



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

SEPTEMBRE

> MERCREDI 24 : JOURNÉE VISITE DU PARC DE SCULPTURES DU CHÂTEAU SAINTE-MARIE "ÎLE ART" ET REPAS AU RESTAURANT LES JARDINS GOURMANDS À PESMES

Prévoir eau et chaussures confortables.

RDV à 9h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 18 places

5€/pers transportée en minibus

**Covoiturage possible + 28€/repas
à régler sur place**



> MERCREDI 30 : PARTICIPER À LA CONCEPTION D'UN JARDIN DU GOÛT

Cycle de 3 séances les 30/09, 14/10 et 25/11. Information sur le projet : Jardin à hauteur pour cultiver le plaisir des sens. Participez à des ateliers ludiques et conviviaux pour apprendre et partager. 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€

**Action réalisée avec le financement
de la CARSAT.**



OCTOBRE

> SAMEDI 10 : COURSES SOLIDAIRES ET CHASSE AU TRÉSOR



Courir et marcher pour la bonne cause, cet événement est ouvert à tous. Deux courses et une chasse au trésor seront proposées pour Octobre Rose :

- 2 parcours de 5 et 8 km pour les coureurs
- Chasse au trésor pour les petits et les grands en famille ou entre amis.

Stand d'information de la Ligue contre le cancer : Un espace dédié à l'information sur les actions d'accompagnement des personnes malades et la prévention du cancer du sein.

Dès 10h – Maison de Marsannay

**Sur inscription - 3€/course et
5€/carte chasse au trésor**



> LUNDI 12 : ATELIER DÉCOUVERTE SOPHROLOGIE ET RELAXATION

2 séances les lundis 12 et 19 octobre. Venez découvrir les bienfaits de la sophrologie avec M^{me} Michelle BOUTET.

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription - 8 places

2 €/séance



> MERCREDI 14 : VISITE GUIDÉE DE DIJON

Avec focus sur le Monument de la Victoire et du Souvenir. Prévoir des chaussures confortables et de l'eau.

**RDV sur place à 14h30, lieu
communiqué lors de l'inscription**

Sur inscription - 25 places - Gratuit



OCTOBRE

> JEUDI 15 : ATELIER CUISINE

Préparation et dégustation d'un repas rose dans le cadre d'Octobre Rose.

10h - Espace Bachelard

Cuisine pédagogique



Sur inscription - 8 places - 5 €

> JEUDI 15 : ATELIER CRÉATIF

Venez peindre votre galet d'Octobre Rose.

14h - Espace Bachelard

Cuisine pédagogique



Sur inscription - 12 places - 2 € / pers



> VENDREDI 16 : JOURNÉE À CHATILLON-SUR-SEINE

Avec visite guidée exposition 'Kiki reine de Montparnasse' et repas au restaurant.

RDV à 9h - Espace Bachelard

Sur inscription - 15 places - 5€/pers transportée en minibus - Covoiturage possible + 28€/repas + musée 5€



> MERCREDI 21 : ATELIER CRÉATIF ART FLORAL

Sur le thème de l'automne avec Gladys DESMURS. Venir avec une corbeille ronde de 25 cm minimum de diamètre, un chiffon, un sécateur ou des ciseaux et un cabas de supermarché (pas en tissu) pour emporter votre création.

14h30 - Espace Bachelard - Salle asso

Sur inscription

11 places - 15€/pers



> VENDREDI 23 : ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL "VINYLES EN FOLIE"

Ecoute de vinyles et décoration de disques usagers avec de la peinture vinyle.

14h - Espace Bachelard - Salle asso

Sur inscription

12 places - 2€/pers



Rens & inscription au 03 80 59 64 70

NOVEMBRE

> LUNDI 2 : ATELIER "BIEN-ÊTRE" RELAXATION, MÉDITATION, AUTO-MASSAGE DU CORPS

Cycle de 3 séances les 2, 16 et 23 novembre. Prévoir eau et tenue adaptée.

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

8 places - 2€/séance



> MARDI 3 : RANDONNÉE DE CORCELLE À FLAVIGNEROT

Randonnée moyenne de 8 km. Dénivelé 144 m, durée 2h30. Proposée par M^{me} Marie Claire TASSIN. Prévoir de l'eau et des chaussures confortables

RDV à 13h30 – Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MERCREDI 4 : ATELIER HERBORISTERIE ET TISANE

Dans le cadre du jardin du goût, animé par une botaniste.

14h – Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places - 15 €



Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne & Franche-Comté

> JEUDI 5 : ATELIER CUISINE

Préparation et dégustation d'un repas corse avec M^{me} Patricia CLERC.

10h – Espace Bachelard

Cuisine pédagogique

Sur inscription - 8 places - 5 €



> VENDREDI 6 : ATELIER "LE CORPS ET LA MÉMOIRE EN MOUVEMENT"

Un atelier alliant mémoire et motricité

Six séances les 6, 13, 20, 27 novembre, 4 et 11 décembre, animées par une psychomotricienne, Cindy LOSSINGER. Cet atelier favorise la plasticité neuronale et améliore les processus cognitifs. Il permet le maintien de la mobilité physique pour préserver les fonctions musculaires. Il améliore la perception de l'espace et la capacité à s'orienter, entretient la coordination et la motricité fine.

10h - Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription - 15 places - Gratuit

Action réalisée avec le financement de la Commission des Financeurs : Commission Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or



> LUNDI 9 : ATELIER

"L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?"

14 séances : 9, 16, 23, 30 novembre, 7, 14 décembre 2026, 4, 11, 18, 25 janvier, 1^{er}, 8 février, 1^{er} mars et 3 mai 2027 (bilan).

14h30 - Espace Bachelard

Salle asso - Sur inscription

12 places - Gratuit



Rens & inscription au 03 80 59 64 70

NOVEMBRE

> MARDI 17 : ATELIER SCRAPBOOKING

2 séance les 17 et 24 novembre. Atelier créatif de réalisation d'une carte de Noël en scrapbooking, proposé par M^{me} Claudine ROUBINEAU.

10h – Espace Bachelard - Cuisine péda.
Sur inscription - 12 places - 2€/pers



> MARDI 17 :

PETITE RANDONNÉE À FIXIN

Environ 5km, durée 1h40. Proposée par M^{me} Jacqueline PERRIN. Prévoir de l'eau et des chaussures confortables.

RDV à 13h30 - Espace Bachelard

Sur inscription

12 places - Gratuit



> MERCREDI 18 :

REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

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

12h – Espace Bachelard - Salle resto

Sur inscription - 7,5€



> MERCREDI 18 : ATELIER SENIORS 2.0 @ VOS TABLETTES !

10 séances les 18, 25 novembre, 2, 9 décembre 2026, 6, 13, 20 et 27 janvier, 3 et 10 février 2027. Pour comprendre le fonctionnement d'une tablette, bien se repérer sur internet en toute sécurité, savoir utiliser les réseaux sociaux pour garder du lien.



14h – Espace Bachelard - Salle asso

Sur inscription

12 places - Gratuit



> JEUDI 19 : VISITE GUIDÉE

Visite de l'exposition "Passés intérieurs" au Centre d'Interprétation de l'Architecture. Prévoir des chaussures confortables et de l'eau.

RDV sur place à 14h30, le lieu vous sera communiqué à l'inscription.

Sur inscription - 15 places - Gratuit

Partenaire de cette visite : Dijon, ville d'art et d'histoire – Le 1204



Renseignements et inscription au 03 80 59 64 70

NOVEMBRE

> MARDI 24 : RANDONNÉE

LA BUTTE DE VERGY

Randonnée moyenne de 8 km.
Dénivelé 185 m, durée 2h30. Proposée
par M^{me} Marie Claire TASSIN. Prévoir
de l'eau et des chaussures confortables

RDV à 13h30 – Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MERCREDI 25 : ATELIER

GOÛTER ET JEUX DE SOCIÉTÉ

GRANDS-PARENTS/ENFANTS/ADOS

14h – Espace Bachelard - Cuisine péda

Sur inscription

6 places - Gratuit



> LUNDI 30 : SPORT & BIEN-ÊTRE

**Atelier relaxation, méditation,
mouvements de base Qi Gong**

Cycle de 3 séances les 30 nov., 7 et 14
décembre. Prévoir tenue adaptée et eau.

10h – Espace Bachelard - Salle audio

Sur inscription

12 places - 2€/séance



DÉCEMBRE

> MARDI 1^{ER} : ATELIER CRÉATIF

POÉSIE DE PAPIER

Cycle de 3 séances, les 1, 8 et 15
décembre, avec M^{me} Laurette MARX.

10h – Espace Bachelard

Cuisine pédagogique

Sur inscription

8 places - 2€/séance



> MARDI 1^{ER} : PETITE RANDONNÉE

OUGES ET SES LAVOIRS

Randonnée d'environ 4,5 km, durée
1h40, proposée par M^{me} Jacqueline
PERRIN. Prévoir eau et chaussures
confortables.

RDV à 13h30 – Espace Bachelard

*Sur inscription - 12 places - 5€/pers
transportée en*

*minibus
Covoiturage
possible*



Rens & inscription au 03 80 59 64 70

DÉCEMBRE

> JEUDI 3 : ATELIER ESTHÉTIQUE "COMMENT NETTOYER SA PEAU ET EN PRENDRE SOIN AU QUOTIDIEN"

10h – Espace Bachelard

Cuisine pédagogique

Sur inscription

10 places - Gratuit

Proposé par l'Institut

July Boo Beauté



> MARDI 8 : RANDONNÉE LA MOTTE GIRON

Randonnée moyenne de 7 km. 160 m de dénivelé. Durée 2h. Proposée par M^{me} Marie Claire TASSIN. Prévoir eau et chaussures confortables.

RDV à 13h30 - Espace Bachelard

Sur inscription - 12 places - Gratuit

5€/pers transportée en minibus

Covoiturage possible



> MERCREDI 16 : REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL

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

12h – Espace Bachelard

Salle restauration

Sur inscription - 7,5€/pers



> MERCREDI 16 : ATELIER CRÉATIF : ART FLORAL

Sur le thème centre de table pour Noël avec Gladys DESMURS.

Venir avec 3 à 5 boules de Noël et 2 bougies allongées et un chiffon, un sécateur ou des ciseaux et un cabas de supermarché (pas en tissu) pour emporter votre création.

14h30 - Espace Bachelard

Salle association

Sur inscription - 11 places - 15€/pers



Les habitants de la commune sont inscrits en priorité.