

# INFOS PRATIQUES

## Carte d'adhésion à la Maison commune

**obligatoire** pour participer aux activités.

Coût de l'adhésion :

- 7€ pour une personne ou le premier membre d'une famille
- 3€ à partir du deuxième membre d'une famille

## INSCRIPTION

Les inscriptions aux activités se font à l'**Espace Mouillères** de la Maison commune, situé 1 rue des Mouillères à Lons-le-Saunier.

Tel : 03 84 47 58 15.

Email : [contact@maisoncommune.fr](mailto:contact@maisoncommune.fr)

association  
**maison commune**  
CENTRE SOCIAL • LONS LE SAUNIER

# ACTIVITÉS SENIORS



Cofinancé par  
l'Union européenne



REGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE



kalivi

Carsat  
Retraite  
de Santé  
au travail



Siège social de la Maison commune  
Espace Marjorie - 1 025 rue des Gentianes, 39 000 Lons-le-Saunier  
[maisoncommune.fr](http://maisoncommune.fr)

Imprimé par nos soins. Association loi 1901 Maison commune - 1025 rue des Gentianes, 39 000 Lons-le-Saunier. Code APE 9004 Z Lons-le-Saunier. Ne pas jeter sur la voie publique.

***Toute une série d'activités conviviales  
et enrichissantes pour les + de 60 ans !***

MAISON COMMUNE - ESPACE MOUILLÈRES  
1 rue des Mouillères, 39 000 Lons-le-Saunier

## CAFÉ SENIORS

Un temps de rencontre régulier et convivial permettant de tisser des liens, autour d'une tasse de café ou de thé.

**Le vendredi de 14h à 16h.  
Foyer Bar de l'Espace Mouillères.**



## SPORT SENIORS

Des séances de sport douces et adaptées aux seniors pour bouger en toute sécurité. Activité encadrée, dans la bonne humeur et le respect du rythme de chacun.

**Le lundi (13h30-14h30) et jeudi (14h-15h). Salle de sport de l'Espace Mouillères. 15€ / trimestre**



## COMMISSION SORTIE SENIORS

Une équipe de volontaires organise chaque mois des sorties pour les seniors. Ouverte à tous ceux qui souhaitent proposer des idées de sortie et s'impliquer dans leur organisation.

**Réunion le premier lundi de chaque mois de 11h à 12h - Espace Mouillères.**



## SÉJOUR SENIORS

Du 13 au 20 juin 2026, partez une semaine à la découverte de la Baule. Séjour organisé par la Maison commune, accessible à tous les retraités de plus de 60 ans. Tarifs préférentiels.

**Réunion d'information et inscription en janvier 2026.**



## SORTIES SENIORS

Chaque mois, une sortie conviviale : balade, visite, spectacle, restaurant, etc. Durée variable selon la sortie. Un bon moment alliant découverte et partage !

**1 sortie mensuelle.  
Tarif selon sortie.**



## SEMAINE BLEUE

De nombreuses animations pour les seniors du lundi 6 octobre au dimanche 12 octobre 2025 (atelier intergénérationnel, spectacle, séance d'essai sport seniors, repas partagé).

**Découvrez le programme complet sur notre site web ou à l'accueil.**



## REPAS PARTAGÉS

Un déjeuner par mois, organisé par la commission sorties seniors mais ouvert à tous. Venez partager ce moment chaleureux ! C'est gratuit et chacun apporte un plat à partager.

**Premier lundi de chaque mois de 12h à 13h30 au foyer bar de l'Espace Mouillères.**



## SENIORS AU VOLANT

3 cycles par an de remise à niveau en code de la route et en conduite avec l'auto-école associative Couleurs mobiles. Cycles à venir : 29 sep-10 oct 2026 / février-mars 2026 et mai-juin 2026.

**+ d'infos au 03 84 86 28 96 ou sur [autoecole@maisoncommune.fr](mailto:autoecole@maisoncommune.fr).**

