

INFOS PRATIQUES

association
maison commune
CENTRE SOCIAL • LONS LE SAUNIER

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 43 91 36.

Email : contact@maisoncommune.fr

ACTIVITÉS SENIORS



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



Siège social de la Maison commune
Espace Marjorie - 1 025 rue des Gentianes, 39 000 Lons-le-Saunier
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.

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 régulièrement accompagné de jeux de sociétés !

Le vendredi de 14h à 16h.
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 : du lundi 5 au vendredi 9 octobre.
Auto-école de l'Espace Mouillères.



COMMISSION SENIORS

Une équipe de seniors dynamique organise des activités tout au long de l'année et participe à l'amélioration de l'accueil des nouveaux participants. Cette instance est ouverte à tous.

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



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.



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.
Foyer bar de l'Espace Mouillères.



SPORT SENIORS

(2 séances d'essai gratuites)

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.



SÉJOUR SENIORS

Destination à découvrir ultérieurement.

La présentation de la destination 2027 aura lieu début janvier 2027.



RANDONNÉE PÉDESTRE DOUCE

Des marches sur des terrains accessibles, sans fort dénivelé, dans un esprit de convivialité et dans le respect du rythme de chacun.

Temps encadrés par une bénévole formée.
Le mardi, de 14h à 16h, hors vacances scolaires.



ACTIV'MÉMOIRE

Un atelier visant à maintenir et développer les fonctions cognitives, le langage, la coordination gestuelle tout en améliorant l'attention, la concentration et l'équilibre.

Le lundi, de 10h à 11h, hors vacances scolaires.
Espace Mouillères.



PARTAGE LINGUISTIQUE

Binôme apprenant/senior, ces temps sont avant tout des moments d'échange et de partage humain, favorisant la pratique orale dans un cadre bienveillant.

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



BIENVENUE À LA RETRAITE

Donne les clés pour bien commencer sa retraite et devenir acteur de cette nouvelle étape de vie en partageant son expérience et ses questionnements avec d'autres retraités.

12 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre.
Espace Mouillères.



 Inscription obligatoire auprès de Laetitia Foyet