

ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers numériques, en partenariat avec le CRP La Mothe visant à se familiariser avec l'outil informatique et de s'initier aux nouvelles technologies (ateliers réservés aux adhérents des clubs restaurants).

Les jeudis 2, 9 et 16 mai 2019

Groupe 1 : de 9h30 à 11h30

Groupe 2 : de 13h45 à 15h45

Dans les locaux du club Mondétour



SORTIE EN PAYS DE TRONÇAIS

MARDI 21 MAI 2019

Visite du Château d'Ainay le Vieil

Atypique et surprenant, le **Château d'Ainay-le-Vieil** est situé à environ 10 km au sud de Saint-Amand-Montrond. Il veille sur un petit village auquel il donne son nom et surprend dès le premier coup d'œil. En effet, entouré de douves, **il donne une impression de forteresse massive** (d'où son surnom de Petit Carcassonne). Cet héritage de l'époque féodale est renforcé par les créneaux du rempart qui laissent imaginer un chemin de ronde mais aussi par les nombreuses meurtrières que l'on peut distinguer sur sa façade.

Visite de l'élevage « les Biquettes du pays de Tronçais »

Découvrez le caractère doux et espiègle des chèvres et soyez acteur de sa vie de tous les jours, lors de la visite de la chèvrerie située en lisière de la Forêt de Tronçais.

Tarif : 34,00 € par personne. Ce tarif comprend les visites guidées et le déjeuner.

Départ : 8h30

En raison des travaux de l'Avenue Jules Ferry, le départ et le retour s'effectueront, exceptionnellement, du Pôle Maintien à Domicile Michelet – 26 Rue Paul Constans.

Inscriptions au Pôle Michelet - Service Vie Sociale et Autonomie jusqu'au lundi 13 mai 2019

ATELIERS NATURE : DU 6 AU 9 MAI 2019

Lundi 6 mai 2019

Initiation au Kokédama : art japonais qui consiste à réaliser une décoration à partir d'une plante qui évolue dans une boule de mousse naturelle.

Au club Ambroise Croizat à partir de 14h30

Mardi 7 mai 2019

Initiation et découverte du thé

Au club Grands-Prés à partir de 14h30

Jeudi 9 mai 2019

Découverte des bienfaits des plantes aromatiques

Au club Jules Ferry à partir de 14h30

Inscriptions auprès de chaque club

FORUM SPORT SANTÉ SENIOR

Organisé le 6 juin prochain
par le Centre Médico-Sportif et l'Office Montuçonnois
des Sports

En équipe de 5 personnes, participer durant toute une journée à des épreuves sportives faisant appel à l'endurance, l'adresse et l'équilibre.

Inscriptions en équipe à l'aide d'un bulletin réponse mis à disposition dans les structures clubs restaurants et au Pôle Michelet

Tarif par participant : 11 € (comprenant le petit déjeuner et le repas)

**Inscriptions et règlement auprès du Centre Médico-Sportif
Rue des Faucheroux - avant le 15 mai 2019**

VENDREDI 24 MAI 2019 : Spectacle chants et danses

Présentation du répertoire de chants et de danses préparés par les adhérents du club Jules Ferry lors de leurs ateliers d'activités

Au club les Grands-Prés à partir de 14h30

Affichage du programme de JUIN 2019 : JEUDI 23 MAI 2019

RENSEIGNEMENTS

**Pôle de Maintien à Domicile Michelet - Service Vie Sociale et Autonomie - Secteur Clubs Restaurants de Retraités
26 rue Paul Constans - 03100 MONTLUÇON – Tél : 04 70 09 79 30**