



Maison des Seniors

29 cours Saint-Luc

36000 Châteauroux

02 54 61 05 55

accueil@55etplus.fr

www.55etplus.fr



VACANCES SCOLAIRES DU
19 AVRIL AU 6 MAI
LUNDI 1^{ER} AVRIL FÉRIÉ

Vous pouvez déjà noter
dans vos agendas que
les inscriptions pour
la saison 2024-2025 se
feront à partir du
lundi 3 juin 2024.



HORAIRE D'OUVERTURE DE L'ASSOCIATION
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H à 12H ET DE 13H30 à 17H

Les activités diverses

Couture par Anne-Marie MASSE

Lundi à 14h15 – 29 cours Saint-Luc

Anglais par Sarah SETTON

Mardi à 9h30 – débutants

Mardi à 10h30 – confirmés

29 cours Saint-Luc

Ensemble vocal par Manuel PENTECOUTEAU

Mardi de 14h30 à 16h00 – 29 cours Saint-Luc

On cogite ! par Monique ROUGIREL

Vendredi à 10h00 – 29 cours Saint-Luc



Loisirs créatifs

NÉCESSAIRE DE COUTURE
6 ET 13 MARS

DÉCORATION DE PÂQUES
20 ET 27 MARS

POISSON D'AVRIL
3 ET 10 AVRIL

VIDE POCHE
17 ET 24 AVRIL

14h15 à 17h00

55plus
Loisirs créatifs

15 et 22 mai
carte scrapbooking

29 mai et 5 juin
photophore

26 juin et 3 juillet
portefeuille papier cuir
(sans couture)

12 et 19 juin
classeur

DE 14H15 À 17H00

« 55 et Plus » - Maison des Seniors – 29 cours St Luc – 36000 CHATEAUROUX
Tel : 02 54 61 05 55 – Email : 55etplus36@gmail.com

Les activités physiques

Gym'Autonomie par Isabelle BEHRA

Jeudi à 14h00 - 29 cours Saint-Luc

Vendredi à 11h00 - 29 cours Saint-Luc

Gym'Douce par Philippe RALE

Mardi à 14h00 et 15h00 - 29 cours Saint-Luc

Mercredi à 10h30 - 29 cours Saint-Luc

Gym'Fitness par Isabelle BEHRA

Lundi à 9h00, 10h00 et 11h00 - 29 cours Saint-Luc

Mardi à 9h00 et 10h00 - 29 cours Saint-Luc

Mercredi à 9h30 - Salle Alexandre Dumas, impasse Marcel Cerdan

Jeudi à 9h00, 10h00 et 11h00 - 29 cours Saint-Luc

Vendredi à 9h00 - Salle Alexandre Dumas, impasse Marcel Cerdan

Exceptionnellement cours le mercredi 24 avril

Exceptionnellement cours les vendredis 26 avril et 3 mai à Alexandre Dumas

Marche par l'équipe de bénévoles

Mercredi à 14h30 - Rendez-vous au carrefour des Druides

Pilates par Ottman AKHOUIE

Mercredi à 14h00 et 15h00 - 29 cours Saint-Luc

Pilates par Philippe RALE

Mercredi à 16h00 - 29 cours Saint-Luc

Qi-Gong par Maurizio DE ANGELIS

Mercredi à 9h00 - 29 cours Saint-Luc

Sophrologie par Martine CLEMENTE

Jeudi à 9h45 et 11h00 - 29 cours Saint-Luc

Yoga par Philippe GENDRON

Lundi à 14h et 15h30 - 29 cours Saint-Luc

Jeudi à 15h15 - 29 cours Saint-Luc



Vendredi 24 mai à 9h30, essai de Zumba à la Maison des Seniors avec Isabelle Massé.
5€ par personne, inscription et paiement auprès de l'accueil.

Les activités ludiques

Clubs de quartiers

- * Maison de retraite La Charmée – Lundi de 14h00 à 17h00
182 avenue John Kennedy
- * Saint-Luc – Mercredi de 13h30 à 17h00
29 cours Saint-Luc
- * Beaulieu – Jeudi de 13h30 à 18h00
Salle Barbara, rue de Bourgogne
- * Fontchoir – Jeudi de 13h30 à 17h00
Maison de quartier Est, 1 rue Jules Massenet

Tarot

Lundi et Vendredi de 13h30 à 17h00 - 29 cours Saint-Luc

Bridge

Mardi et Jeudi de 13h30 à 17h00 - 29 cours Saint-Luc

Scrabble en duplicate

Lundi et Vendredi de 14h00 à 16h00 - 29 cours Saint-Luc

Soutien Numérique

Vous avez besoin de conseils pour utiliser votre smartphone, tablette ou ordinateur portable ? Les ateliers sont individuels, au tarif de 3€ par personne. Erwan, Léonie, Line et Lucas sont disponibles les jeudis matins, n'hésitez pas à prendre rendez-vous.



Cours et conférences

Histoire locale par Daniel BERNARD

« La Saint-Jean en Berry : hier et aujourd'hui »

JEUDI 4 avril à 15h00 – MAISON DES SENIORS

Conférence du lundi par Franck JARRY

« La forêt de Châteauroux : l'histoire d'une forêt jusqu'au début du XXIème siècle »

Lundi 8 avril à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

Histoire de l'art par Jean-Michel LAURET

« Pablo Picasso : l'influence de ses compagnes sur la progression de son œuvre »

Mardi 9 avril à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

Horticulture et Paysages par Jean-François VALLET

« Visite du jardin public de Belle-Isle »

Jeudi 11 avril à 14h30 – RDV à l'entrée avenue Marcel Lemoine

Philosophie par Hélène ISAJA

« L'amitié »

Vendredi 12 avril à 15h00 – Maison des Seniors

Littérature par Claire DRUON

« Promenade littéraire dans la Grèce Antique »

Vendredi 19 avril à 15h00 – Maison des Seniors

ÉQUINOXE
SCÈNE
NATIONALE DE
CHÂTEAUROUX

Pour rappel, nous avons un partenariat avec Equinoxe qui vous permet d'obtenir des places à tarif groupe dès la première place achetée. Retirez votre formulaire d'abonnement le jour de la présentation ou à l'accueil de l'association. Toute l'année, vous pouvez également bénéficier des tarifs réduits, il suffit d'aller à Equinoxe pour acheter vos billets en présentant votre carte d'adhérent à 55 et Plus.

Les activités ponctuelles

* **Après-midi gâteaux** : Mercredi 3 avril à partir de 13h30

Dégustez des gâteaux faits maison pendant le club de quartier Saint-Luc.

Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc

* **Cercle de lecture et d'écriture** : Lundi 8 avril à 14h30.

Venez échanger autour de vos lectures passées ou en cours et/ou partager vos textes.

Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc

* **Petits Bonnets** : Mardi 16 avril de 15h00 à 17h00

Atelier tricot solidaire « Les Petits bonnets ».

Résidence Jardins de Saint-Luc, 8 rue Saint-Luc

* **Cinéma** : Vendredi 19 avril à 13h45

Projection du film « Nous, les Leroy ». Café offert avant la séance et dégustation gourmande proposée par Albert Coffee Shop. **Tarif 5,80€** sur présentation de la carte d'adhérent 55 et Plus.

Cinéma CGR- Avenue Charles de Gaulle



Dates à retenir

* **Loto** : Vendredi 17 mai à 14h30

Loto ouvert à tous, 3€ le carton – le 6^{ème} offert.

Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc

* **Petits Bonnets** : Mardi 28 mai de 14h00 à 16h00

Atelier tricot solidaire « Les Petits bonnets ».

Résidence autonomie Les Rives de l'Indre, 8 rue de la Bièvre

* **Concours de belote au club de Beaulieu** : Jeudi 30 mai à 14h00

Inscription obligatoire, 6€ par personne.

Salle Barbara, rue de Bourgogne

* **Déjeuner d'été** : Vendredi 7 juin à 12h00

Déjeuner animé par le musicien Fabrice Guillot.

Inscription obligatoire, 20€ par personne. Ouvert à tous.

Salle Barbara, rue de Bourgogne

Sorties et séjours



Séjour détente ANCV Du 15 au 22 juin 2024

Séjour à l'Île de Ré à Saint-Clément des Baleines. Au programme : visites, détente et découvertes. Vous serez logés à 50 mètres de la plage et à 1 kilomètre du phare des Baleines. Les appartements du village vacances ont été entièrement rénovés en 2020.

Voyage complet, inscription sur liste

Tarif imposable : 650 €
Tarif avec aide ANCV sous
condition de revenus : 490 €

d'attente.



Sortie en Brenne avec Jean-François Vallet

Jeudi 23 mai 2024



Visite du site de l'étang de Massé.
Halte à la Maison du Parc de
Rosnay. Visite du site de l'étang de

25€

la mer Rouge. Prévoir chaussures de marche.

Départ de la gare routière à 13h30
Retour à la gare routière vers 18h15

95€

Sortie à Chédigny
Vendredi 31 mai 2024



Matin visite guidée pédestre de la ville.
Déjeuner au restaurant à l'auberge de Montpoupon.
Après-midi visite libre et sonorisée du château de Montpoupon.

Départ de la gare routière à 8h30
Retour à la gare routière vers 18h45

25€

Sortie à Bouges avec Jean-François Vallet

Jeudi 6 juin 2024

Visite des jardins du château de Bouges.

Départ de la gare routière à

13h30

Retour à la gare routière vers

18h15



INFORMATION LABORATOIRES FENIOUX

Des bons de commande donnant droit à des réductions pour les **Laboratoires Fenieux** sont disponibles à l'accueil de l'association.

Vous bénéficierez d'une remise de 50% sur la deuxième boîte identique achetée grâce à notre coupon réduction.

N'hésitez pas à venir le chercher.



Nos partenaires



FONDATION
ISABELLE
CAMENEN
sous l'égide de la
Fondation de France



Association Loi 1901 - SIRET : 377.489.448.000.37 – APE : 9499Z
Atout France : IM036180001 – Garant : FMS-UNAT 8 rue César Franck 75015 PARIS – RCP : GROUPAMA Centre
Atlantique 2 avenue de Limoges BP 8527 79044 NIORT cedex 9

IPNS – Ne pas jeter sur la voie publique