



NEWSLETTER



DECEMBRE 2025



MAISON DES SENIORS
29 cours Saint-Luc
36000 Châteauroux
02.54.61.05.55
accueil@55etplus.fr
www.55etplus.fr

L'ÉQUIPE DE
55 ET PLUS
VOUS SOUHAITE
DE PASSER DE
BELLES FÊTES
DE FIN D'ANNÉE.



OUVERTURE DU BUREAU

Du lundi au vendredi :

9H00 - 12h00

13h30 - 17H00

Vacances scolaires du 20 décembre au 5 janvier

Fermeture de l'accueil le 26 décembre

Activités diverses – 29 cours Saint-Luc

Couture *par Brigitte BREUIL* : Lundi à 14h15

Anglais *par Asya NOVIKOVA* : Mardi à 9h30 et à 10h30

Dessin *par Pascale ABRAMOVICI* : Mardi à 9h30

Ensemble vocal *par Manuel PENTECOUTEAU* : Mardi à 14h30

On cogite ! (*atelier mémoire*) *par Monique ROUGIREL* : Vendredi à 10h00

Activités ludiques

Clubs de quartiers

- * Saint-Christophe – Mardi de 13h30 à 17h00, Square Gaston Papiot, rue Grand Maison
- * Saint-Luc – Mercredi de 13h30 à 17h00, 29 cours Saint-Luc
- * Beaulieu – Jeudi de 14h00 à 18h00, Centre socio-culturel Beaulieu, 6 rue de Provence
- * Fontchoir – Jeudi de 13h30 à 16h45, 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

Activités physiques – 29 cours Saint-Luc

Danse en ligne par *Sylvie MICOUREAU* : Mardi à 16h30 / Jeudi à 14h00

Gym'Autonomie par *Gaël SAVOUREUX* : Jeudi à 14h00 / Vendredi à 11h00

Gym'Douce par *Philippe RALE* : Mardi à 14h00 et à 15h00 / Mercredi à 10h30

Gym'Fitness par *Ottman AKHOUIE* : Lundi à 10h00 et à 11h00

Exceptionnellement pas cours les lundis 1^{er}, 8 et 15 décembre

Gym'Fitness par *Mathis CHAUDRON* :

Mardi à 9h00 et 10h00

Mercredi à 9h00 – Salle Alexandre Dumas, impasse Marcel Cerdan

Exceptionnellement pas cours le mercredi 10 décembre

Jeudi à 10h00 et 11h00

Gym'Fitness par *Mathéo FOREST* : Jeudi à 9h00

Marche par *l'équipe de bénévoles* : Mercredi à 14h30 - Rendez-vous au carrefour Chandaire

Pilates par *Clémence LEMARTINEL* : Lundi à 9h00

Pilates par *Ottman AKHOUIE* : Mercredi à 14h00 et à 15h00

Exceptionnellement pas cours les mercredis 3 et 10 décembre

Qi-Gong par *Maurizio DE ANGELIS* : Mercredi à 9h00

Rythme&Energie par *Camille HUCHET* : Vendredi à 10h00

Sophrologie par *Martine CLEMENTE* : Jeudi à 9h45 et à 11h00

Stretching par *Ottman AKHOUIE* : Vendredi à 9h00

Exceptionnellement pas cours les vendredis 5 et 12 décembre

Hatha Yoga par *Philippe GENDRON* : Lundi à 14h et 15h30 / Jeudi à 15h15

Yoga par *Mathis CHAUDRON* : Mardi à 11h00

Cours et conférences

Connaissance de l'Art *par Jean-Michel LAURET*

« Deux représentants de l'Art Nouveau : Alfons Mucha et Louis Lartigue »

Mardi 16 décembre à 15h00 – Auditorium de la Médiathèque

Archéologie *par Didier DUBANT*

« Le camp de Montreuil, établi à Etaples-sur-Mer dans le Pas-de-Calais en 1803, pour préparer le débarquement en Angleterre (la confrontation du témoignage de Maurice Dupin, le père de George Sand, avec les résultats de la fouille archéologique) »

Vendredi 5 décembre à 15h00 – Maison des Seniors

Littérature *par Claire DRUON*

« La première Académicienne, Marguerite Yourcenar »

Jeudi 11 décembre à 15h30 – Maison des Seniors

Histoire locale *par Daniel BERNARD*

« Le paysan et l'animal domestique en Berry : réalité et perceptions »

Lundi 15 décembre à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

Conférence du lundi *par Céline NOULIN*

« Il était une fois la Magie ! »

Jeudi 18 décembre à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

Activités ponctuelles

* **Cercle de lecture et d'écriture** *par Dominique MARDELLE* : Lundi 1^{er} décembre à 14h30.

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

Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc

* **Fête des retraités** : Jeudi 4 décembre à 14h00 et 16h30

Spectacle « Oniria » par le Cabaret cirque National Palace à Equinoxe. Invitations à retirer à partir du 14 novembre à l'OPR, **55 et Plus n'est pas l'organisateur.**

Renseignements auprès de l'Office des personnes à la retraite au 02 54 34 42 84.

*** Concours de belote à Saint-Christophe** : Mardi 9 décembre à 14h00.
Inscription obligatoire à l'accueil de l'association, jusqu'au 5 décembre. Tarif 6€ pour les adhérents, 8€ pour les non-adhérents. Ouvert à tous.

Square Gaston Papiot, rue Grand-Maison

*** Petits Bonnets** : Mardi 16 décembre de 14h30 à 17h00

Atelier tricot solidaire « Les Petits Bonnets »

Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc

*** Loto de Noël** : Vendredi 19 décembre à 14h30

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

Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc

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

Projection du film « Chasse gardée 2 ». Café offert avant la séance et dégustation gourmande proposée par Albert Coffee Shop. **Tarif 6€** sur présentation de la carte d'adhérent 55 et Plus.

Cinéma CGR– Avenue Charles de Gaulle

Après la séance retrouvez-vous chez Albert Coffee Shop – 131 rue Grande, pour discuter du film. Profitez de -10% sur votre addition sur présentation de votre carte d'adhérent et de votre ticket de cinéma.



Ateliers Auton'Home 

Vendredi de 10h à 12h - du 3 octobre au 5 décembre 2025

Animées par Anne Lise PERROT Ergothérapeute D.E.

GRATUIT

Auton'home est un atelier composé de 6 séances à destination des seniors retraités souhaitant s'informer sur les possibilités d'aménagements du logement et les conseils pour bien vieillir à domicile. Les séances conçues sur le concept d'un jeu de rôles aborderont plusieurs aspects : les risques domestiques, les solutions en aides techniques et travaux, les financements, et les gestes et postures pour préserver sa mobilité à domicile.



- Vendredi 28 novembre : Gestes et postures adaptés : « Gym Tonic ! »**
Démonstration et mise en pratique de techniques de relever du sol. Apprentissages de gestes et postures adaptés. Explication de techniques de manutention pour se préserver et manipuler un proche. Importance du maintien de l'activité physique.
- Vendredi 5 décembre : Clôture du jeu de rôle : « Adapte moi si tu peux ! »**
Présentation des modes d'habitat alternatifs et des professionnels de l'habitat. Clôture du jeu de rôle « Adapte ma maison » : par groupe, les participants « experts » restituent les adaptations et aménagements possibles pour le jeune couple de retraités, ainsi que les aides mobilisables (professionnels et financements), les conseils personnalisés et les solutions futures (mode d'habitat alternatif).

Dates à retenir

*** Petits Bonnets** : Jeudi 8 janvier de 14h30 à 17h00

Atelier tricot solidaire « Les Petits Bonnets »

Résidence Domitys, 63 avenue François Mitterrand

*** Thé dansant :** Mardi 20 janvier à 14h30

Après-midi dansant animé par Manu Blanchet. Galette des rois offerte.


Tarif : 10€ pour les adhérents, 12€ pour les non-adhérents. Réservation conseillée auprès de l'accueil, paiement sur place le jour même.

Salle des fêtes Barbillat Touraine de Belle-Isle

Loisirs créatifs *par Sylvie CLENIN*

**CARTE
SCRAPBOOKING**

14 et 21
janvier 2026



55⁺plus

29 cours Saint-Luc, Châteauroux

02.54.61.05.55

55etplus36@gmail.com

KINTSUGI

28 janvier et
4 février

Le Kintsugi signifie « jointure en or » en japonais et permet de restaurer des objets cassés ou abîmés en recollant les morceaux avec une préparation en poudre d'or. Cette méthode permet de mettre en valeur la fragilité et les imperfections des objets en les sublimant.



**MARIONNETTE
CHAUSSETTE**

11 et 25
février

Atelier ouvert
aux enfants

**ÉQUINOXE
SCÈNE
NATIONALE DE
CHÂTEAUROUX**

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 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.

Sorties et séjours



Azay le Rideau
Vendredi 19 décembre 2025

Départ de la gare routière à 7h45
Retour à la gare routière vers 18h30

Déjeuner au restaurant
Jeudi 12 février 2026

Départ de la gare routière à 11h00
Retour à la gare routière vers
16h15

55^{plus} JEUDI 12 FEVRIER 2026

DEJEUNER AU RESTAURANT

LE RELAIS D'INGIBAUT - MAISON LAGORSSE A MONTIPOURET

MENU

APERITIF
Vin d'orange vanille, hibiscus maison et ses amuse-bouches

ENTREE
Terrine de foie gras de canard, condiment oignons rouge et sumac

PLAT
Filet de lotte de Bretagne, crème de chorizo ibérique, petits légumes d'hiver des jardins de Brenne

DESSERT
Forêt noire

BOISSONS
AOC Quincy Domaine Charpentier
Café

72 €

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



Séjour ANCV « Seniors en vacances » à Asnelles en Normandie Du 27 juin au 4 juillet 2026

Séjour au village vacances des Tourelles.
Tarif : 695€ pour les personnes imposables, 535€ pour les personnes non-imposables (voir conditions à l'accueil de l'association).

Détail du programme de la semaine disponible à l'association.

Ouverture des inscriptions le vendredi 9 janvier 2026 pensez à vous munir de votre avis d'imposition sur les revenus 2024.

Aucune réservation ne peut être effectuée avant. Pas de chambre individuelle.

INFORMATION LABORATOIRES FENIOUX

Des bons de commande donnant droit à des réductions pour les **Laboratoires Fenioux** 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 :



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