



# NEWSLETTER

NOVEMBRE 2025

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



## ASSEMBLEE GENERALE

**Vendredi 7  
novembre à  
10h00. Retrouvez  
nous à Balsan'éo  
pour l'assemblée  
générale de notre  
association.**

## OUVERTURE DU BUREAU

**Du lundi au  
vendredi :  
9H00 - 12h00  
13h30 - 17H00**

# Mardi 11 novembre férié

## Activités diverses – 29 cours Saint-Luc

Couture par **Brigitte BREUIL** : Lundi à 14h15 Exceptionnellement pas cours le lundi 24 novembre

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  
Exceptionnellement pas cours le vendredi 7 novembre

---

## 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  
Exceptionnellement pas cours le vendredi 7 novembre

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

Gym'Fitness par *Mathis CHAUDRON* :

Mardi à 9h00 et 10h00

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

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 des Druides

Pilates par *Clémence LEMARTINEL* : Lundi à 9h00

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

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

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

Exceptionnellement pas cours le vendredi 7 novembre

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

Stretching par *Ottman AKHOUIE* : Vendredi à 9h00

Exceptionnellement pas cours le vendredi 7 novembre

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

Yoga par *Mathis CHAUDRON* : Mardi à 11h00

# Cours et conférences

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

« Honoré Daumier, caricaturiste et témoin de son temps »

Mardi 4 novembre à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

## Histoire locale *par Daniel BERNARD*

« Une vie de conscrit (rites et coutumes en Berry. Fin XIXème-XXème siècles) »

Lundi 17 novembre à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

## Horticulture et Paysages *par Jean-François VALLET*

« Ces beautés venues d'extrême-orient qui ornent nos parcs et jardins »

Jeudi 20 novembre à 14h30 – Chapelle des Rédemptoristes

## Littérature *par Claire DRUON*

« Une figure phare du modernisme littéraire : Virginia Woolf »

Vendredi 21 novembre à 15h00 – Maison des Seniors

## Conférence du lundi *par Jean-Luc RIBEROLLE*

« Verdi : comment un enfant de paysan est devenu l'un des personnages les plus importants d'Italie »

Lundi 24 novembre à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

## Escapades en France *par Christophe GIRAUD*

« La Bretagne »

Mardi 25 novembre à 15h00 – Chapelle des Rédemptoristes

## Culture musicale *par Christophe BRUGERE*

Jeudi 27 novembre à 15h30 – Auditorium de la Médiathèque



# Activités ponctuelles

\* **Assemblée Générale** : Vendredi 7 novembre à 10h00 (pas d'activités ce matin-là, cours rattrapés le 31 octobre)

**Balsan'éo, 2 Boulevard Valéry Giscard d'Estaing**

\* **Cercle de lecture et d'écriture** *par Dominique MARDELLE* : Lundi 10 novembre à 14h30.

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

**Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc**

\* **Loto** : Vendredi 14 novembre à 14h30

Loto ouvert à tous, 3€ le carton – le 6<sup>ème</sup> offert.

**Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc**

\* **Composition florale** : Mardi 18 novembre de 10h00 à 11h30

Fabrication d'un centre de table pour Noël en végétaux stabilisés (qui ne fanent pas).

Tarif 32€ par personne, atelier et fournitures inclus. Inscription obligatoire.

**Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc**

\* **Cinéma** : Vendredi 21 novembre à 13h45

Projection du film « Jean Valjean ». 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.**



\* **Marche en ville** : Vendredi 21 novembre à **14h30**

Marche conviviale encadrée par une équipe de bénévoles. Gratuit et ouvert à tous, sans inscription. Départ de la Guinguette en direction de Déols.

**Rendez-vous à la Guinguette**

\* **Atelier cuisine** : Mardi 25 novembre de 9h00 à 14h00

Venez cuisiner avec Mathieu Caumon un repas à partager après le cours :

Talmouse en tricorne, pêche du jour avec julienne de légumes et pommes vapeur, tulipes de poire sauce chocolat. Tarif 28€, attention places limitées. Inscription obligatoire. COURS COMPLET, INSCRIPTION SUR LISTE D'ATTENTE.

**Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc**

## \* Petits Bonnets : Mardi 26 novembre à 14h30 à 17h00

Atelier tricot solidaire « Les Petits Bonnets »

**Résidence Isabelle, 10 rue Michelet**

## \* Déjeuner d'hiver : Vendredi 28 novembre à 12h00

Déjeuner dansant animé par Ghislaine Pasquet, inscriptions et renseignements à l'accueil de l'association. Ouvert à tous. Tarif 22€ pour les adhérents et 25€ pour les non-adhérents.

**Maison de quartier Est - Fontchoir, 1 rue Jules Massenet**



### 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 3 octobre : « Adapte appartement ou maison » : A vous de jouer !

Présentation de l'ergothérapie et discussion autour de l'évolution de l'habitat en fonction des âges et besoins de la vie. Introduction du jeu de rôle « Adapte appartement ou maison » avec présentation d'un couple de retraités dont le souhait est de rester à domicile et qui sollicite notre « équipe d'experts » pour préparer leur avancée dans l'âge. Identification des risques domestiques au sein du logement.

#### • Vendredi 10 octobre : Accès extérieur et intérieur, salon, cuisine : « Old up ! »

Retour sur les risques domestiques liés à l'accessibilité extérieure et intérieure, salon et cuisine avec le jeu ludique en ligne. Information et identification des solutions en termes d'aménagements et d'adaptations possibles : présentation des aides techniques pour équiper l'existant, et des possibilités de travaux pour aménager le logement.

#### • Vendredi 17 octobre : Salle de bain, WC et chambre : « C'est du propre ! »

Information et identification des solutions en termes d'aménagements et d'adaptations possibles : présentation des aides techniques pour équiper l'existant, et des possibilités de travaux pour aménager le logement. Introduction sur le concept de domotique. Présentation des solutions connectées : domotique, téléassistance sur l'ensemble du logement. Quiz sur la téléassistance, et des aides techniques.

#### • Vendredi 21 novembre : Aides techniques et financement : « Le juste prix ! »

Présentation des habitudes de vie du couple de retraités accompagné. Jeu de rôle pour retrouver l'aide technique qui viendra compenser les difficultés rencontrées dans leur quotidien. Mise en situation et essai d'aides techniques. Focus sur les financements concernant les aides techniques et les travaux d'aménagement.



#### • 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

**\* 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**

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

Loto ouvert à tous, 3€ le carton – le 6<sup>ème</sup> offert.

**Maison des Seniors, 29 cours Saint-Luc**

# Sorties et séjours

Aubusson

Jeudi 13 novembre 2025

Départ de la gare routière à 7h00  
Retour à la gare routière vers 19h00



Aubusson

Jeudi 13 novembre

- Visite guidée de la cité internationale de la tapisserie d'Aubusson
- Déjeuner au restaurant "Hôtel de Colbert"
- Visite guidée de la filature Fonty

90 €

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



Azay le Rideau

Vendredi 19 décembre 2025

VISITE LIBRE DU CHATEAU D'AZAY LE RIDEAU  
\*  
DEJEUNER AU RESTAURANT  
\*  
VISITE GUIDÉE DE LA VILLE D'AZAY

92€

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

Azay le Rideau

Vendredi 19 décembre 2025

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

# Loisirs créatifs par Sylvie CLENIN



**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.

## 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