

# Activités

## Familles, adultes et seniors

# JANVIER

Centre social  
> L'Escale,  
Promenade du Midi

Maison des Parents  
> 70 av. de la République

Service seniors  
> Les Arcades

2026



**Le creusot**  
EN BOURGOGNE



# Activités Familles

Attention, la Maison des parents sera fermée pour travaux  
**du 5 janvier au 31 janvier.** Les activités seront réalisées à L'Escale  
(LAEP Chat perché, activités manuelles, permanences...)

## > Mardi 6

**LAEP Chat Perché :**  
**lieu d'accueil enfants parents**

L'Escale - 9h30-12h - de 0 à 4 ans

## > Mercredi 7

**Activité manuelle de recup' :**  
**castagnettes**

L'Escale - 10h-11h30 - Sur inscription

**Pâtisserie en famille :**  
**galette des rois**

L'Escale - 14h30 - Sur inscription

## > Vendredi 9

**Jeux libres**

L'Escale - 9h-12h

Venez profiter de la salle de jeux  
aux horaires qui vous plaisent en  
autonomie.



**Renforcement musculaire**

L'Escale - 14h30-15h30 - Sur inscription

Pour les mamans et adapté au post  
partum. Accueil des enfants possible

**Motricité**

L'Escale - 16h-18h - De 0 à 10 ans

Parcours avec tunnels, poutres et tapis  
pour développer l'équilibre, l'agilité des  
enfants, accompagnés de leurs parents.

## > Mardi 13

**LAEP Chat Perché :**  
**lieu d'accueil enfants parents**

L'Escale - 9h30-12h - de 0 à 4 ans

## > Mercredi 14

**Droit au répit**

L'Escale - 10h-12h - Sur inscription

Un atelier bien être pour les mamans et  
une activité ludique pour les enfants

**Matinée partagée : Et si on se re-  
trouvait autour d'un petit déjeuner  
pour partager notre quotidien et  
nos questions du moment ?**

L'Escale - Dès 9h15 - Sur inscription

Espace d'accompagnement, écoute et  
conseil. Vous pouvez venir avec vos  
petits travaux (tricot, etc.)

**Activité manuelle de recup' :**  
**bouquet de fleurs**

L'Escale - 14h30-16h - Sur inscription

## > Jeudi 15

**Jeudi des tout-petits : éveil musical**

L'Escale - 10h - Sur inscription

## > Vendredi 16

**Café popote**

L'Escale - 9h30h-11h30 - Sur inscription

Atelier cuisine : préparer un repas  
pour bébé avec des professionnelles.

**Mettre bébé en confiance dans l'eau**

Complexe Aquatique du Parc

14h30-15h30 - Sur inscription

De 4 mois à 4 ans

Rdv à 14h15 au CAP

### > Mardi 20

#### **LAEP Chat Perché :**

#### **lieu d'accueil enfants parents**

L'Escale - 9h30-12h - de 0 à 4 ans

### > Mercredi 21

#### **Activité manuelle de recup' :**

#### **animaux de la forêt**

L'Escale - 10h-11h30 - Sur inscription

#### **Activité manuelle : bâton de pluie**

L'Escale - 14h30-16h - Sur inscription

### > Vendredi 23

#### **Jeux libres**

L'Escale - 9h-12h

Venez profiter de la salle de jeux aux horaires qui vous plaisent en autonomie

#### **Renforcement musculaire**

L'Escale - 14h30-15h30 - Sur inscription

#### **Motricité**

L'Escale - 16h-18h - De 0 à 10 ans

### > Samedi 24

#### **Spectacle ROBOT**

L'arc - 11h30 - Sur inscription

Un jeu de construction grandeurs nature où tous les objets sont doués d'une âme (très musicale). À partir de 3 ans.



### > Mardi 27

#### **LAEP Chat Perché :**

#### **lieu d'accueil enfants parents**

L'Escale - 9h30-12h - de 0 à 4 ans

#### **Galette, retrospective de l'année 2025 et projets 2026**

L'Escale - À partir de 17h30

Sur inscription - Familles et adultes

### > Vendredi 30

#### **Jeux libres**

L'Escale - 9h-12h

Venez profiter de la salle de jeux aux horaires qui vous plaisent en autonomie.

#### **Mettre bébé en confiance dans l'eau**

Complexe Aquatique du Parc

14h30-15h30 - Sur inscription

De 4 mois à 4 ans

Rdv à 14h15 au CAP

## **Horaires**

#### **> Lundi :**

13h/17h30

#### **> Mardi, mercredi :**

9h/12 - 13h/17h30

#### **> Jeudi :**

9h/12h - 13h/18h

#### **> Vendredi :**

9h/12h - 13h30/16h30

## **INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**

### **MAISON DES PARENTS**

03 85 78 35 76 / 06 23 12 17 57

[maisondesparents@ville-lecreusot.fr](mailto:maisondesparents@ville-lecreusot.fr)

# Activités Adultes

## • LES RENDEZ-VOUS • • RÉGULIERS • À L'ESCALE

### **Atelier tricot**

Les lundis et mercredis de 14h à 17h

### **Atelier théâtre**

Avec Mathias CHEBEL de la Cie ZUMBO

Les lundis de 10h à 12h30

(hors vacances scolaires)

### **Broderie diamant**

Les mardis de 14h à 17h et les vendredis de 13h30 à 16h30 - Apportez votre kit

### **Atelier mémoire**

Les mardis de 10h à 12h

### **Mardi rando**

Les mardis de 13h30 à 17h30

### **Yoga avec Martin**

Les mardis de 14h30 à 16h00

(hors vacances scolaires)

### **Atelier stylisme**

Les mercredis de 9h30 à 12h

### **Gym douce**

Les mercredis de 10h45 à 11h45

### **Gym tonique**

Renforcement musculaire dynamique

Les mercredis 7 et 14 de 17h à 18h

Les jeudis 22 et 29 de 16h30 à 17h30

### **Atelier informatique**

Tous les jeudis de 9h à 10h30

Espace numérique de la Médiathèque

### **Gym step**

Les jeudis de 10h30 à 11h30

### **Jeux de société à la Molette**

Les jeudis de 14h à 17h

RDV Place de la Molette — Bât I 18

### **Atelier d'improvisation**

Avec Arc-en-scène

Les jeudis de 14h à 16h

(hors vacances scolaires)

### **Venez jouer ou apprendre à jouer au Scrabble, aux échecs et ou à la belote.**

Les vendredis de 14h à 16h30

### **Ce qui nous rassemble : La joie de partager ses richesses avec l'autre**

Les vendredis de 9h45 à 11h45

**FERMETURE  
DE L'ESCALE  
DU 26 DÉCEMBRE  
AU 2 JANVIER**

**Inscriptions  
à partir du  
22/12  
9h30**

## • SEMAINE 2 •

### **> Mardi 6**

#### **Les douze escales solidaires**

Repas confectionné par le foyer des Églantines

L'Escale - 10h-16h30

### **> Mercredi 7**

#### **Atelier « Aide à l'informatique » (boîte mail, agenda...)**

L'Escale - 9h30-11h30

#### **Atelier couture débutant : ourlet, fermeture éclair...**

L'Escale - 9h-12h



### **Sortie : ressourcerie**

À Saint-Bonnet-de-joux - 9h-13h

### **> Vendredi 9**

#### **Piscine**

Complexe Aquatique du Parc  
14h30-15h30

## • SEMAINE 3 •

### > Lundi 12

**Activité fleurs avec masques chirurgicaux**

L'Escale - 10h-12h

### > Mercredi 14



***Matinée partagée : Et si on se retrouvait autour d'un petit déjeuner pour partager notre quotidien et nos questions du moment ?***

L'Escale - À partir de 9h15

Espace d'accompagnement, écoute et conseil. Vous pouvez venir avec vos petits travaux (tricot, etc.)

**Atelier « Aide à l'informatique » (boîte mail, agenda...)**

L'Escale - 9h30-11h30

**Spectacle : Alonzo king lines Ballet**

L'arc - 19h30



### > Jeudi 15 et vendredi 16

**Atelier cuisine : orangettes**

L'Escale - 14h-16h et 10h-12h

### > Vendredi 16

**Dictée**

L'Escale - 10h30-12h

## • SEMAINE 4 •

### > Lundi 19

**Activité fleurs avec masques chirurgicaux**

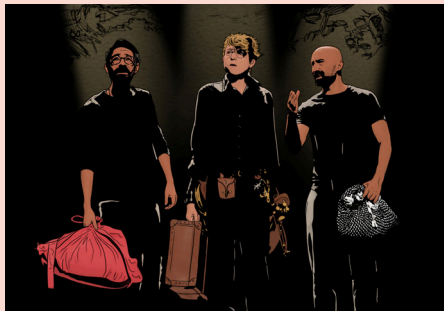
L'Escale - 10h-12h

### > Mardi 20

**Spectacle Arc-en-Scène « L'Ailleurs »**

L'arc - 19h45-22h - Gratuit.

Rendez-vous sur place.



### > Mercredi 21

**Atelier « Aide à l'informatique » (boîte mail, agenda...)**

L'Escale - 9h30-11h30

**Sortie raquette**

Morbier - 7h30-19h30

Repas tiré du sac et vêtements chauds obligatoires - Tarifs selon QF



### > Vendredi 23

**Piscine**

Complexe Aquatique du Parc  
14h30-15h30



## • SEMAINE 5 •

### > Lundi 26

#### Activité fleurs avec masques chirurgicaux

L'Escale - 10h-12h



### > Mardi 27

#### Rétrospective de l'année et galette

L'Escale - 17h30-19h

### > Mercredi 28

#### Sortie promenade en ville : à la découverte de Tournus

9h-15h

Visite de l'Abbaye Saint-Philibert et temps libre en ville. Repas tiré du sac.

#### Les Causeries du Creusot interrogent L'arc

L'arc - 16h-18h

En collaboration avec les résidents du foyer Églantines, la Baraque TV et L'arc. L'Escale - 17h-18h

### > Vendredi 30

#### Loto gourmand

L'Escale - 10h-11h45

Chacun apporte un lot

#### Atelier cuisine : conserves

L'Escale - 10h-15h



## Merci aux bénévoles :

Alain, Bernadette, Brigitte, Catherine, Dominique, Florence, Marie-Odile, Neige, Rachel, Sandrine, Stella.

## CONSTRUIRE ENSEMBLE NOTRE AVENIR ICI (CTAI)

### Café citoyens

Les jeudis de 14h à 17h

L'Escale

### Cours socio-linguistique avec Solidarité St François

Les jeudis de 9h à 11h

Aux Arcades (Boulevard Schneider)

### Sortie : visite de L'arc

Lundi 8

### Partage de la galette

Vendredi 9 - L'Escale - 13h30-16h30

### Osez le français

Vendredi 23 de 9h à 11h

L'Escale (sur inscriptions)

### Cuisine d'ailleurs

Vendredi 23

L'Escale (sur inscriptions)

## Violences intrafamiliales (VIF)

### Au-delà des maux

Espace confidentiel pour se dire, se soutenir et avancer.

Lundi 19 - 14h - 16h à L'Escale

## ACTIVITÉS GRATUITES

### SUR INSCRIPTION

(sauf indications préalables)

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

au 03 85 77 58 20.

### Horaires >

Du lundi au jeudi : 9h/12h - 13h30/17h30

Vendredi : 9h/12h - 13h30/17h

## FERMETURE DE L'ESCALE DU 26 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER

# Activités Seniors

Inscriptions  
à partir du  
**29/12**  
8h30

## > Mardi 6

### Balade le Mont Avril « Panorama 360° » à Cercot

Rendez-vous esplanade des Arcades,  
salle seniors à 13h30 - Sur inscription.

## > Jeudi 8

### Randonnée la santé : Bouvier « Les Colins, la Bachotte »

Rendez-vous salle des Arcades à  
13h30 pour un départ en mini-bus  
(sur inscription) ou au parking du p'tit  
Bouvier à 14h.

## > Mardi 13

### Visite du Musée du Charolais à Charolles

Rendez-vous esplanade des Arcades,  
salle seniors à 13h30 - Sur inscription  
- Tarif : 6,40 € par personne (en  
espèces) sur place.



## > Jeudi 15

### Randonnée la santé : St Sernin du Bois « Les Grandes Pièces »

Rendez-vous salle des Arcades à  
13h30 pour un départ en mini-bus (sur  
inscription) ou au parking randonneurs  
(à côté du cimetière) à 14h.

## > Mardi 20

### Balade La redoute « Camp néolithique » à Chassey-le-Camp

Rendez-vous esplanade des Arcades,  
salle seniors à 13h30 - Sur inscription.

## > Jeudi 22

### Randonnée Montchanin « Le Bois d'Avoise »

Rendez-vous salle des Arcades à  
13h30 pour un départ en mini-bus (sur  
inscription) ou au parking de l'église à  
14h.



## > Mardi 27

### Visite de la boutique de la faïence- rie, Manufacture de Charolles

Rendez-vous esplanade des Arcades,  
salle seniors à 13h30 - Sur inscription.

## > Jeudi 29

### Randonnée Marmagne « Le Vieux Chambon »

Rendez-vous salle des Arcades à  
13h30 pour un départ en mini-bus (sur  
inscription) ou au parking SNCF à 14h.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
AU SERVICE SENIORS  
03 85 77 58 88**

Mon planning d'activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	