

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



Caf
de
Saône-et-Loire



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 récup' :
castagnettes
L'Escale - 10h-11h30 - Sur inscription
Patisserie 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 retrouvait 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 récup' :
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 récup' :
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 grandeur 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 - A 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

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 : Alonso 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 faience- 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

JANVIER 2026

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