

Activités

Familles, adultes et seniors

MARS

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 Familiales

> Lundi 2

Atelier de fabrication d'un tapis d'éveil XXL pour le festival Les Rugissantes

L'Escale - 14h/16h
Sur inscription

> Mardi 3

LAEP Chat Perché : lieu d'accueil enfants parents

Maison des Parents - 9h30/12h
Enfants de 0-4 ans

À pas égaux : la rando de l'égalité dans le Parc de la Verrerie

L'Escale - 14h/17h30
Départ guidé à 14h ou départ libre.
Pensez à prendre votre gobelet.

> Mercredi 4

Atelier créatif : mandala

Maison des Parents - 10h/11h30 -
Sur inscription

Activité manuelle : création d'une toile à 4 mains

L'Escale - 14h30/16h - sur inscription

> Jeudi 5

Je joue avec mon enfant spécial

« Des filles et des garçons »

Jeux, quiz, lectures et discussions autour de l'égalité femme-homme et des stéréotypes dans les jeux.

Maison des Parents - 15h/18h

> Vendredi 6

Jeux libres

L'Escale - 9h/12h

Renforcement musculaire

L'Escale - 14h30/15h30

Sur inscription - Pour les mamans, adapté au post-partum. Accueil des enfants possible.

Motricité

L'Escale - 16h/18h

> Samedi 7

«La ronde des femmes»

La Ronde des Femmes est un cercle de parole au cœur duquel des femmes se regroupent pour partager aussi bien les difficultés que les grands bonheurs de leur vie dans un espace libre, confidentiel et intime, d'échanges, de transmission, de soutien et de bienveillance.

L'Escale - 14h/18h - Sur inscription -
Garde d'enfant possible.

> Lundi 9

Renforcement musculaire

L'Escale - 14h/15h

Sur inscription - À destination des mamans et adapté au post-partum. Accueil des enfants possible.

> Mardi 10

LAEP Chat Perché : lieu d'accueil enfants parents

Maison des Parents - 9h30/12h
Enfants de 0-4 ans

> Mercredi 11

Matinée partagée

L'Escale à partir de 9h15 - Sur inscription
«Et si on se retrouvait autour d'un petit déjeuner pour partager notre quotidien et nos questions du moment ?»
Espace d'accompagnement, écoute et conseil. Vous pouvez venir avec vos petits travaux (tricot, etc.)

Création d'un jeu de morpion en pâte à sel

Maison des Parents - 10h - Sur inscription

Activité du printemps

Espace Tuilerie - Montchanin - 14h30 - Sur inscription - RDV à 14h à L'Escale pour départ en minibus ou rdv 14h15 à l'Espace Tuilerie de Montchanin.

> Jeudi 12

Jeudi des tout petits : atelier sensoriel nature

Maison des Parents - 10h - Sur inscription

Je joue avec mon enfant

Maison des Parents - 15h-18h

Temps de travail : On construit notre programme de l'été ensemble

Maison des Parents - 17h30 - Sur inscription

Temps d'échange et de travail

familles/animatrices.

> Mardi 17

LAEP Chat Perché : lieu d'accueil enfants parents

Maison des Parents - 9h30/12h

Enfants de 0-4 ans

> Mercredi 18

Aborder la créativité de l'enfant à partir d'un livre

Avec l'association Lire et faire lire

Maison des Parents - 10h - Sur inscription -

Pour les 3-6 ans

Droit au répit

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

Un atelier pour les mamans et une activité pour les enfants en parallèle.

> Jeudi 19

Je joue avec mon enfant

Maison des Parents - 15h/18h

> Vendredi 20

Café popote : un moment convivial entre parents

Pour échanger autour d'un café avec des

professionnels de la petite enfance, tout

en cuisinant le repas de bébé à empor-

ter. Accueil des enfants en salle de jeux.

Animé par la PMI.

L'Escale à partir de 9h30 - Sur inscription -

Pour les parents et futurs parents

Renforcement musculaire

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

À destination des mamans - Adapté au post-partum - Accueil des enfants possible.

Motricité

L'Escale - 16h/18h

> Samedi 21

Samedi des papas : visite de la caserne des pompiers

Sur inscription

Rendez-vous à 10h sur le parking du

Complexe Aquatique du Parc.

> Mardi 24

LAEP Chat Perché : lieu d'accueil enfants parents

Maison des Parents - 9h30/12h

Enfants de 0-4 ans

> Mercredi 25

Broderie diamant

Maison des Parents - 10h/11h30 -

Sur inscription

Pâtisserie en famille : cookies

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

> Jeudi 26

Je joue avec mon enfant

Maison des Parents - 15h/18h

> Vendredi 27

Mettre bébé en confiance dans l'eau

Complexe Aquatique du Parc - 14h30/15h30

Sur inscription - De 4 mois à 4 ans

> Mardi 31

LAEP Chat Perché : lieu d'accueil enfants parents

Maison des Parents - 9h30/12h

Enfants de 0-4 ans

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

MAISON DES PARENTS

03 85 78 35 76 / 06 23 12 17 57

maisondesparents@ville-lecreusot.fr

HORAIRES

	> Jeudi :
> Lundi :	9h/12h - 13h/18h
13h/17h30	> Vendredi :
> Mardi, mercredi :	9h/12h -
9h/12 - 13h/17h30	13h30/16h30

Activités Adultes

Inscriptions
à partir du
02/03
9h30

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

Atelier tricot

Les lundis et mercredis de 14h à 17h

Broderie diamant

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

Atelier mémoire

Les mardis de 9h30 à 11h30

Mardi rando

Les mardis de 14h à 17h30 (6/8 km)

Yoga avec Martin

Les jeudis (sauf le 26) de 10h30 à 12h (hors vacances scolaires)

Gym douce

Les mercredis de 10h45 à 11h45

Atelier découverte théâtre

Les mercredis de 14h à 16h

Gym tonique

Renforcement musculaire dynamique
Les jeudis de 16h30 à 17h30

Atelier informatique

Les jeudis de 9h à 10h30
Espace numérique de la Médiathèque

Gym step

Les jeudis de 10h30 à 11h30

Jeux de société

Les jeudis de 14h à 17h

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

• SEMAINE 10 •

> **Lundi 2**

Création d'un raconte-tapis

L'Escale - 14h-16h

> **Mardi 3**

À pas égaux (La rando de l'égalité)

L'Escale - 14h-17h30

Rando dans le parc de la Verrerie.
Rando guidée à 14h, départ libre
ensuite. Apporter votre gobelet.

> **Jeudi 5**

Réunion d'information et d'inscrip- tion sur le jardin partagé

« La Clairière potagère »

L'Escale - 10h-12h

Activité aquarelle

L'Escale - 9h15-11h45

Activités manuelles pour le jardin

« Clairière potagère »

L'Escale - 14h-17h

> **Vendredi 6**

Piscine

Complexe Aquatique du Parc - 14h30-
15h30

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

L'Escale - 9h30-11h30

> **Samedi 7**

La Ronde des Femmes

L'Escale - 14h-18h

Apporter plaids/coussins/poufs

> **Dimanche 8**

Journée de la femme

Théâtre Forum « Et si on en parlait...
ensemble »

Espace Tuilerie de Montchanin -
15h-16h30 - Possibilité de transport

• SEMAINE 11 •

> Lundi 9

Activité manuelle

L'Escale - 10h-12h

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

L'Escale - 9h30-11h30

> Mercredi 11

Atelier bien-être avec Carole

L'Escale - 16h-17h15

Rando à Santenay et baignade aux Thermes

Santenay - 9h-18h30

Pensez à prendre votre maillot et deux serviettes. Bonnet de bain et claquettes obligatoires. Repas tiré du sac



> Jeudi 12

Dictée

L'Escale - 09h-10h30

Confection de gâteaux orientaux

L'Escale - 14h-17h30 - Apporter votre boîte tupperware

Exposition « Poster For Iran », suivi du spectacle « Ma Maison est Noire »

L'arc - 19h-22h30 - Rdv sur place.
Exposition de Aménéh Moayed, née en Iran, graphiste et peintre. Elle crée en septembre 2023 une page facebook « Poster for Iran » sur laquelle des artistes peuvent publier leur affiche avec pour projet « FEMME, VIE, LIBERTE ». Par la LDH et Femmes Solidaires.

> Vendredi 13

Activités manuelles : jardinage pour la Clairière potagère

L'Escale - 14h-17h

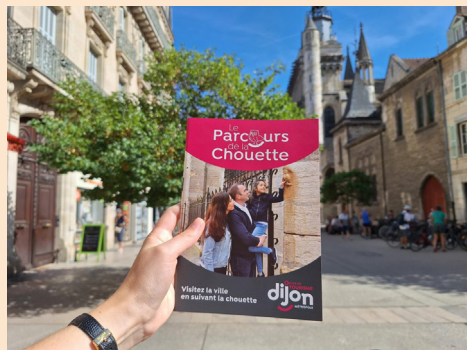
• SEMAINE 12 •

> Mercredi 18

Sortie promenade en ville: Toison d'Or et parcours de la Chouette

Dijon - 9h-19h - Prévoir de la monnaie pour le tram

Repas tiré du sac



> Jeudi 19

Loto douceurs

L'Escale - 9h-10h30

Visite des serres de la ville et semis pour la Clairière potagère

L'Escale - 14h-17h



> Vendredi 20

Piscine

Complexe Aquatique du Parc - 14h30-15h30

Yoga

L'Escale - 13h30-14h45

• SEMAINE 13 •

> Lundi 23

Activité manuelle

L'Escale - 10h-12h

> Mardi 24

Atelier cuisine et repas avec le foyer des Églantines

L'Escale - 9h00-15h00

> Mercredi 25

Rando à la journée: Mont Saint Romain (13km)

9h-18h30 - Repas tiré du sac, chaussures adaptées



> Jeudi 26

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

L'Escale - 9h30-11h30

Atelier couture débutant: venez faire vos retouches

L'Escale - 14h-17h - Apporter votre tissu

> Mardi 31

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

L'Escale - 9h30-11h30

Merci aux bénévoles :

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

CONSTRUIRE ENSEMBLE NOTRE AVENIR ICI (CTAI)

Café citoyens

Tous les vendredis de 10h30 à 12h
L'Escale (sur inscription)

Cours socio-linguistique avec Solidarité St François

Les jeudis de 9h à 11h
Aux Arcades (Boulevard Schneider)

Osez le français

Tous les vendredis de 9h à 10h30
L'Escale (sur inscription)

Cuisine d'ailleurs

Vendredi 27 mars

L'Escale (sur inscription)

Égalité Femme Homme

Au-delà des maux

Espace confidentiel pour se dire,
se soutenir et avancer.
Les lundis 2, 16 et 30
L'Escale

Atelier Théâtre compagnie ZUMBO avec Matias CHEBEL

Tous les lundis de 10h à 12h30
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

Activités Seniors

Inscriptions
à partir du
27/02
9h30

> Mardi 3

Visite des serres municipales du Creusot

Rendez-vous salle des Arcades à 13h30 pour un départ en mini-bus ou aux serres municipales à 14h. Gratuit, inscription obligatoire.



> Jeudi 5

Randonnée la santé : Le Creusot Rando urbaine

Rendez-vous à 14h dans la cour du Château de la Verrerie.

Petit concert de musique baroque

De 12h à 14h30

Rendez-vous sur le parking de l'entreprise Onze+

Gratuit - Inscription obligatoire (places limitées)

> Mardi 10

Balade découverte : de S' Prix à S' Léger-sous-Beuvray, 10 km avec dénivelé

Rendez-vous salle des Arcades à 13h30 pour un départ en mini-bus
Sur inscription

> Jeudi 12

Randonnée la santé : Montchanin « Le vieux Port »

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

> Mardi 24

Balade découverte : Autun, Couhard, Cascade du Brisecou, parcours en ville

Rendez-vous salle des Arcades à 13h30 pour un départ en mini-bus
Sur inscription

> Jeudi 26

Randonnée la santé : Essertenne « Le Musseau »

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

INSCRIPTIONS AU VOYAGE SÉNIOR

Mardi 31 mars
& mercredi 1^{er} avril

De 8h30 à 12h
et de 13h à 17h



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					