

Un printemps en pleine forme



L'édito



Marianne
DURANTON
Maire,
Conseillère
régionale

Brigitte
HOCHART
Adjointe au Maire
en charge des
Solidarités

Chers amies et amis Seniors

Les spectacles gourmands des 15 et 22 janvier ont réuni plus de 400 Seniors enchantés par ces après-midi de musiques, de danses et de chansons d'hier et d'aujourd'hui. Le show des « Melodys », son animateur, ses danseurs et chanteuses ont entraîné les convives sur la piste de danse. L'occasion de partager de bons moments et de commencer l'année dans la joie. Un instant sucré délicieusement préparé par les experts de notre cuisine centrale.

Nous voici déjà début mars et il est grand temps de penser au programme des prochains mois. Celui-ci, comme d'habitude, est varié pour répondre aux attentes du plus grand nombre, avec des rencontres et des sorties, mais aussi des ateliers qui se déroulent sur plusieurs semaines. Un atelier de prévention « équilibre » pour effectuer les bons mouvements au quotidien et garder la forme, un atelier « mémoire » pour se remémorer et transmettre des souvenirs aux jeunes générations.

Découvrez ce programme prévu jusqu'à la fin du mois d'avril et inscrivez-vous auprès du service Seniors.

Nous vous renouvelons avec ce premier « Vivre Senior » de 2025 nos meilleurs vœux d'excellente année.

Prenez bien soin de vous.

À bientôt et fidèlement,

31 Agenda printemps

Atelier « mémoire partagée »

DU MAR. 11 AU MARS 3
MARS 15 JUIN

Les mardis de 15h à 16h30, salle des commissions en mairie.
15 participants.

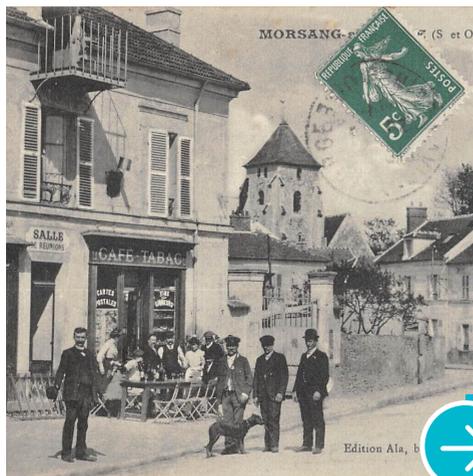
GRATUIT

Partageons ensemble nos souvenirs pour les transmettre aux jeunes générations !

Au cours de ces ateliers animés par Jeanne Aline, vous serez invités à évoquer vos souvenirs et anecdotes autour d'une dizaine de thèmes choisis (l'école, la cuisine, la lessive, le rôle des femmes, Morsang il y a 60 ans, etc.).

De ces échanges retranscrits découlera la rédaction d'un livre-mémoire validé par les participants, qui pourra ensuite être diffusé, notamment dans les écoles, et pourra ultérieurement faire l'objet d'une exposition.

Quel bonheur d'échanger des souvenirs !



Atelier « L'équilibre en mouvement »

DU VEN. 7 AU VEN. 6
MARS 15 JUIN

Tous les vendredis de 14h à 15h, salle du centre de loisirs de la Source (parc Simone Veil). 15 participants.

GRATUIT

L'inscription demande l'assiduité aux ateliers pendant 12 semaines.

Pour :

- faciliter vos mouvements au quotidien (se relever du sol, se baisser, monter les escaliers, etc.) ;
- adopter toujours les bons gestes et bonnes postures pour garder l'équilibre ;
- garder la forme en pratiquant progressivement une activité physique régulière.

Par le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France)

« Si j'étais venu, j'aurais pas chu ! »



Inscriptions auprès du service Seniors au 01 69 25 39 04

Déjeuner partagé et karaoké

MER.
26
MARS

De 12h à 18h,
salle Pablo Neruda

10 € pour les Morsaintois,

15 € pour les extérieurs

Apportez une entrée, un plat ou un dessert de votre choix pour le partager avec vos ami(es) Seniors. Apéritif, boisson, café, thé offerts par le service Seniors.

Animation du Karaoké par un professionnel

Venez chanter ensemble vos chansons préférées !



Le Borvo - parcours découverte du saumon fumé

MAR.
15
AVR.

Départ à 8h30
du Château de Morsang.
Retour à 17h30.

50 € par personne

Le Borvo (Chemilly-sur-Yonne) est l'une des premières manufactures indépendantes de saumon fumé. Participez à un parcours de découverte et de dégustation autour du saumon fumé : Vous comprendrez l'espèce, l'origine géographique, le milieu de vie, la nourriture, les techniques d'élevage et de savoir-faire des producteurs. Déjeuner sur place et visite de la boutique pour faire vos achats.



Déjeuner et après-midi dansant

MAR.
22
AVR.

De 12h à 18h,
salle Pablo Neruda

15 € pour les Morsaintois,

25 € pour les extérieurs

Sur le thème créole, animé par DJ Raffi.

Venez paré de votre plus belle tenue haute en couleur !

Cueillette du muguet

MAR.
29
AVR.

Déjeuner à 12h à la salle des familles, départ en car à 14h pour la forêt de Bullion.

15 € par personne

Espérons que le muguet sera à point !



Inscriptions auprès du service Seniors au 01 69 25 39 04