

PROGRAMME

2019

Juillet → Décembre



ÉDITO

J'ai le plaisir de vous présenter le nouveau programme de la Maison des Seniors. 35 activités différentes sont répertoriées sur des thématiques aussi diverses que la culture, l'intergénérationnel, l'environnement, la santé, l'informatique, la sécurité...

Suivant vos envies, vos affinités et vos objectifs, vous pourrez trouver les animations qui vous conviennent, la grande majorité d'entre elles restant gratuites.

Afin de proposer une telle offre, la Maison des Seniors noue de nombreux partenariats avec des associations, des services municipaux ou des Chalonnais engagés au service de notre ville.

Mais n'oublions pas que la Maison des Seniors, c'est aussi le maintien à domicile avec les services et soins à domicile, la téléalarme, les repas à domicile, l'information mobilité...

La Maison des Seniors informe, oriente et accompagne les aînés chalonnais et leurs familles dans leurs démarches quotidiennes. N'hésitez pas à vous renseigner !

Nouveau programme mais aussi nouvelle campagne de lutte contre l'isolement. Avec le dispositif « Entour'âge », tous les Chalonnais sont invités à devenir acteurs de la lutte contre l'isolement et à nous faire part des seniors chalonnais qui pourraient être dans cette situation de solitude aggravée afin que nous puissions nous rapprocher d'eux pour les aider.

Lieu de vie et d'échanges, la Maison des Seniors s'adresse à toutes et à tous. Je vous souhaite de passer des moments inoubliables dans cette maison...

Gilles Platret
Maire de Chalon-sur-Saône
Président du Centre Communal d'Action Sociale

SOMMAIRE

CULTURE

- Cinéma senior p. 8
- Carnets de voyages p. 9
- Les rendez-vous du Conservatoire p. 10
- Spectacles Espace des Arts p. 11
- Université Pour Tous de Bourgogne p. 12
- Rendez-vous avec l'art p. 14
- La Chorale p. 14

ENTRE GÉNÉRATIONS

- Osons causer de... p. 16
- La sécurité routière pour tous p. 17
- Ateliers culinaires p. 18

CONNAÎTRE NOTRE PLANÈTE

- Balades natures et découvertes p. 20
- Visites des parcs et jardins p. 21
- Économie d'énergie p. 22

FORME ET BIEN-ÊTRE

- Gymnastique et bien être p. 24
- Atelier mémoire p. 25
- L'équilibre où en êtes vous ? p. 26
- Gymnastique de vie p. 27
- Esthétisme au quotidien p. 28

LA SANTÉ ET MOI

- La santé et moi p. 30

LES CLEFS INFORMATIQUES

- L'informatique au quotidien p. 32
- Question d'informatique p. 33
- Yvon : votre assistant mobilité dans le Grand Chalon p. 34
- Utiliser pleinement son smartphone p. 35
- Les dangers d'internet p. 36

LOISIRS SPORTIFS

- Initiation au tai-chi taoïste p. 38
- Marche nordique p. 39
- La boule bien-être p. 40-41
- Randonnée p. 42

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

- Seniors, pour votre sécurité, ayez le bon réflexe p. 44
- Tranquillité publique au quotidien p. 45
- Les violences familiales p. 46-47
- Formation PSC1 p. 48

RESTAURANT SENIORS

- Repas suivi d'une animation p. 50

SÉJOURS SORTIES

- Séjours vacances p. 52

RÉSIDENCES AUTONOMIE

- Les résidences autonomie et vous p. 54-55-56

INFOS+

- Informations pratiques p. 58
- Plan p. 59

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Attention



Tarif réduit



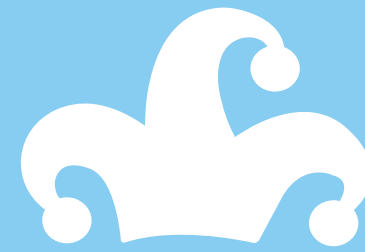
Certificat médical



Transport assuré



Attestation d'assurance



POUR
FAIRE DE BELLES
RENCONTRES
CULTURE

- Cinéma senior
- Carnets de voyages
- Les rendez-vous du Conservatoire
- Spectacles Espace des Arts
- Université pour Tous de Bourgogne
- Rendez-vous avec l'art
- Chorale

CINÉMA SENIOR

L'occasion de profiter du 7^e art




En collaboration avec le cinéma l'Axel, vous pourrez bénéficier d'un tarif préférentiel tous les lundis du 1^{er} juillet au 30 décembre 2019 en venant chercher votre attestation à la Maison des Seniors. Les programmations seront disponibles une semaine à l'avance à la Maison des Seniors.

PROGRAMME

Le programme des films est également disponible sur le lien www.megarama.fr quelques jours avant ces dates.

JOUR-HEURE

Tous les lundis au cinéma Axel

TARIF  **4,50 €** (sur présentation de l'attestation de la Maison des Seniors)

Pour votre information : chaque lundi, tarif unique de **7,50 €** pour les séances proposées au cinéma MEGARAMA (sans attestation).

En partenariat avec le cinéma Axel

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

CARNETS DE VOYAGES

Voyager à travers une vidéo : s'évader, s'occuper, raconter



Continuez de voyager en visionnant les documentaires de madame Charollais.

Venez découvrir les techniques de montages de films avec les membres de l'association *Groupe Image Numérique*.

Un bon moment de partage et de convivialité.

PROGRAMME

Carnet de Voyage

JOUR-HEURE	THÈME
Lundi 8 juillet - 14h30 à 16h30	Mexique
Lundi 29 juillet - 14h30 à 16h30	Inde du sud
Lundi 5 août - 14h30 à 16h30	Guatemala
Lundi 19 août - 14h30 à 16h30	Corse
Lundi 9 septembre - 14h30 à 16h30	Australie
Lundi 23 septembre - 14h30 à 16h30	Irlande
Lundi 14 octobre - 14h30 à 16h30	Nouvelle-Zélande
Lundi 18 novembre - 14h30 à 16h30	Sicile
Lundi 9 décembre - 14h30 à 16h30	Madagascar
Lundi 23 décembre - 14h30 à 16h30	Malte

Groupe image numérique

JOUR-HEURE	THÈME
Lundi 4 novembre - 14h à 16h30	Techniques de montage
Lundi 2 décembre - 14h à 16h30	Techniques de montage

TARIF 

Avec le concours de madame Charollais et en partenariat *Groupe Image Numérique*

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

LES RENDEZ-VOUS DU CONSERVATOIRE

Spectacles et ateliers



Nous vous proposons de découvrir la nouvelle programmation de l'auditorium du Conservatoire du Grand Chalon, d'assister à des spectacles mais également de participer à une visite de ses coulisses.

Tous les spectacles vous sont proposés à des tarifs préférentiels.

Pour les programmations en soirée, les personnes peuvent être accompagnées.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	SPECTACLE
Vendredi 20 septembre - 20h	Présentation saison artistique 2019/2020 au conservatoire
Jeudis 1 ^{er} et 17 octobre - 14h	Visite guidée du Conservatoire
Mardi 26 novembre - 20h	Ciné concert
Dimanche 15 décembre - 17h	Orchestre Symphonique du Conservatoire

TARIF  **5,40 € la place**

7 places disponibles par spectacle

En partenariat avec le Conservatoire du Grand Chalon

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

SPECTACLES ESPACE DES ARTS

Spectacles



L'Espace des Arts a fait peau neuve, venez découvrir ses coulisses et découvrir ses nouveaux spectacles.

Grâce à la collaboration entre l'Espace de Arts et la Maison des Seniors les spectacles vous sont proposés à des tarifs préférentiels.

Pour les programmations en soirée, les personnes peuvent être accompagnées.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	SPECTACLE
Vendredi 11 octobre - 20h	Antonio ZAMBUJO, musique Fado
Mardi 19 novembre - 21h	Romances Inciertos, danse
Jeudi 5 décembre - 20h	Nickel, théâtre

TARIF  **9 € la place**

7 places disponibles par spectacle

En partenariat avec l'Espace des Arts

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

UNIVERSITÉ POUR TOUS DE BOURGOGNE

Diffuser et partager des savoirs



L'UTB vous invite à participer à des « Replay » de conférences grand public, diffusées au sein de la Maison des Seniors. Un conférencier sera sur place spécialement pour échanger avec vous.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME
Lundi 9 septembre - 15h30	Présentation de l'Université pour Tous de Bourgogne
Vendredi 25 octobre - 10h	Le populisme, histoire et analyse
Vendredi 15 novembre - 10h	Architecture ; au tournant du XX ^e siècle, l'aube de la modernité
Vendredi 13 décembre - 10h	La grotte Chauvet

TARIF 

En partenariat avec l'UTB

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

RENDEZ-VOUS AVEC L'ART

Spectacles



Le partenariat entre la Maison des Seniors, Malakoff Médéric Humanis et l'association Hors Limites, s'articule autour d'activités en lien avec l'art contemporain. Pour parachever cette collaboration commencée depuis 2017, nous vous proposons deux résidences artistiques estivales.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU-THÈME
Du lundi 22 au vendredi 26 juillet - 10h à 12h et de 14h à 16h	Résidence artistique estivale « Embarquement immédiat »
Du lundi 26 au vendredi 30 août - 10h à 12h et de 14h à 16h	Résidence artistique estivale « Explorations urbaines »

TARIF



En partenariat avec Malakoff Médéric Humanis

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

CHORALE

Les chanteurs autonomes



« La musique adoucit les mœurs » : venez participer aux ateliers vocaux encadrés par Merwan Djane, chef de chœur.

Ces rencontres hebdomadaires vous permettront de développer les techniques de chants, de favoriser votre épanouissement individuel et collectif et de travailler votre mémoire... Des partitions, ainsi que des bandes sonores vous seront proposées pour faciliter votre progression personnelle.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU
Vendredi 20 septembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 27 septembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 4 octobre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 11 octobre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 18 octobre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 8 novembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 22 novembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 29 novembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 6 décembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 13 décembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Vendredi 20 décembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

14 03 85 93 85 43

POUR
MIEUX SE
CONNAÎTRE

ENTRE  
GÉNÉRATIONS

- Osons causer de...
- La sécurité routière pour tous
- Ateliers culinaires

OSONS CAUSER DE...

Discuter, échanger ensemble sur un thème de société



La généalogie :

Quoi de plus parlant que la généalogie, pour comprendre, partager, se connaître, échanger... nous vous proposons d'en découvrir tous les aspects.

L'engagement citoyen envers les seniors :

Venez découvrir le film « un fil à tisser » et échanger avec le réalisateur autour de l'engagement citoyen envers les aînés isolés.

Le réchauffement climatique :

Venez découvrir ce documentaire et partager autour des enjeux climatiques pour les années futures.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME
Vendredi 4 octobre - 14h30 à 16h	Généalogie : principe et fondement
Vendredi 8 novembre - 14h30 à 16h	Généalogie : généalogie des personnalités chalonnaises
Vendredi 6 décembre - 14h30 à 16h	Généalogie : créer son arbregénéalogique
Mercredi 30 octobre - 14h à 17h	Citoyenneté et engagement « un fil à tisser »
Mercredi 20 novembre - 14h30 à 16h30	Documentaire sur le réchauffement climatique

TARIF

En partenariat avec le Grand Chalon, la Ville de Chalon, le CCAS de la Ville de Lons-le-Saunier et le concours de monsieur Fumal

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE POUR TOUS

Actualiser ses connaissances



Pour la seconde année, nous vous proposons de venir actualiser vos connaissances, être conseiller et accompagner autour de divers ateliers sur la prévention et la sécurité routière.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME
Mercredi 23 octobre - 9h à 12h et 13h30 à 17h	Journée sécurité routière

TARIF



Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

ATELIERS CULINAIRES

Plaisir des papilles



La Maison de la famille vient d'ouvrir ses portes. Venez la découvrir lors de rencontres culinaires. Vous confectionnerez des desserts avec des enfants et leurs parents dans une ambiance intergénérationnelle conviviale et gourmande !

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME
Mercredi 2 octobre 14h30 à 16h	Confection dessert
Mercredi 6 novembre 14h30 à 16h	Confection dessert
Mercredi 18 décembre 14h30 à 16h	Confection dessert

TARIF

En partenariat avec la Maison de la famille

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

18 03 85 93 85 43



POUR
SE METTRE
AU VERT

CONNAÎTRE NOTRE PLANÈTE

- Balades nature et découvertes
- Visites des parcs et jardins
- Économie d'énergie

BALADES, NATURES ET DÉCOUVERTES

La nature sous toutes ses formes



Nous vous proposons de découvrir la nature et ses spécificités lors de balades sur notre territoire.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	ÉVÈNEMENT-LIEU
Jeudi 18 septembre - 14h	Sortie champignons à Givry

TARIF  **GRATUIT**

En partenariat avec la Direction développement durable et mobilités du Grand Chalon et de la Ville de Chalon

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

20 03 85 93 85 43

VISITES DES PARCS ET JARDINS

Explorer et découvrir la biodiversité sous toutes ses formes



Venez partager un moment de convivialité en découvrant la faune et la flore chalonnaises lors de balades commentées par les agents chargés de son rayonnement.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	ÉVÈNEMENT-LIEU
Mercredi 25 septembre - 14h30 à 16h30	À la découvert du lac des Prés Saint-Jean faune et flore
Jeudi 24 octobre - 14h30 à 16h30	Les feuillages d'automne à la prairie Saint-Nicolas
Mercredi 27 novembre - 14h30 à 16h30	Décoration d'hiver au parc Bellevue

TARIF  **GRATUIT**

En partenariat avec le Service espaces verts de la Ville de Chalon

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

03 85 93 85 43

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Isolation à 1 euro ?



Vous êtes de plus en plus démarchés pour « l'isolation à 1 euro » de vos combles, garages, etc.

Un spécialiste vous instruira sur les pièges à éviter et les aides à mobiliser dans ce domaine et répondra à toutes autres questions sur les prestations de ce service du Grand Chalons.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	ÉVÈNEMENT-LIEU
Lundi 30 septembre - 14h30 à 16h	L'isolation à 1€ : les pièges à éviter, les aides à mobiliser - Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

En partenariat avec l'Espace Habitat Conseil du Grand Chalons

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

22 03 85 93 85 43



POUR RESTER AUTONOME FORME ET BIEN-ÊTRE

- Gymnastique et bien être
- Atelier mémoire
- L'équilibre : où en êtes vous ?
- Gymnastique de vie
- Esthétisme au quotidien

GYMNASTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Bien dans sa tête et dans son corps



Ce programme a pour finalité de prévenir le vieillissement :

- Amélioration de la forme physique
- Souffle et l'endurance
- Meilleur sommeil
- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Stabilisation du poids
- Bien-être

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les mardis du 17 septembre 2019 au 30 juin 2020 - 9h à 10h - intensité : douce	Résidence Béduneau
Tous les mardis du 17 septembre 2019 au 30 juin 2020 - 9h à 10h - intensité : douce	Résidence Esquilin
Tous les mardis du 17 septembre 2019 au 30 juin 2020 - 9h à 10h - intensité : modérée	Gymnase Alsace-Lorraine
Tous les mardis du 17 septembre 2019 au 30 juin 2020 - 10h à 11h - intensité : douce	Gymnase Alsace-Lorraine
Tous les jeudis du 19 septembre 2019 au 25 juin 2020 - 9h à 10h - intensité : douce	Maison des sports
Tous les jeudis du 19 septembre 2019 au 25 juin 2020 - 10h à 11h - intensité : modérée	Maison des sports

TARIF 56,34 € par personne // de septembre 2019 à juin 2020
Les séances reprendront à partir du 17 septembre 2019



En partenariat avec la Direction des sports de la Ville de Chalon et du Grand Chalon

Renseignements & inscriptions

au service activités de la Maison des Seniors

24 **03 85 93 85 43**

ATELIERS MÉMOIRE

Entretenir et améliorer sa mémoire



Retrouvez le plaisir de partager vos savoirs et vos souvenirs, dans une ambiance ludique, à travers l'éveil des sens, les échanges, les histoires de vie ou encore les jeux.

PROGRAMME

JOUR-LIEU
Mercredi 4 septembre - Maison des Seniors
Mercredi 11 septembre - Maison des Seniors
Mercredi 18 septembre - Maison des Seniors
Mercredi 25 septembre - Maison des Seniors
Mercredi 2 octobre - Maison des Seniors
Mercredi 9 octobre - Maison des Seniors
Mercredi 16 octobre - Maison des Seniors
Mercredi 23 octobre - Résidence Esquilin
Mercredi 30 octobre - Résidence Esquilin
Mercredi 6 novembre - Maison des Seniors
Mercredi 13 novembre - Maison des Seniors
Mercredi 20 novembre - Maison des Seniors
Mercredi 27 novembre - Maison des Seniors
Mercredi 4 décembre - Maison des Seniors
Mercredi 11 décembre - Maison des Seniors

TARIF 32,72 € les 15 séances

Renseignements & inscriptions

au service activités de la Maison des Seniors

03 85 93 85 43

L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES VOUS ?

Stimuler et maintenir les fonctions d'équilibre



Venez participer à des ateliers qui vous aideront à mieux comprendre et anticiper les effets de la chute pour les seniors. Des professionnels spécifiquement formés au programme vous feront partager leurs connaissances lors de séances interactives.

PROGRAMME

Les séances se déroulent à la Maison verte au Plateau Saint-Jean

JOUR-HEURE	LIEU
Jeudi 3 octobre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 10 octobre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 17 octobre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 7 novembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 14 novembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 21 novembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 28 novembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 5 décembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 12 décembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 19 décembre - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 9 janvier - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 16 janvier - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean
Jeudi 23 janvier - 14h à 15h	Maison verte Plateau Saint-Jean

TARIF 20 € pour le cycle complet de 12 séances

En collaboration avec la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté

Renseignements et inscriptions à la Mutualité Française
Bourgogne –Franche-Comté

26 03 85 42 07 98

GYMNASTIQUE DE VIE

Activité physique adaptée



Des mouvements simples et harmonieux sont tirés des martiaux énergétiques comme le Shintaido, Qi gong et le Tai-Chi Wu. Cette forme de gymnastique favorise le bien-être psychique, physique et relationnel.

Première approche : utilisez l'activité physique comme un support thérapeutique non-médicamenteuse.

Deuxième approche : utilisez l'activité physique dans le cadre de la prévention et du maintien de l'autonomie (pour les personnes avancées en âge).

PROGRAMME

Activités physiques de prévention et de maintien à domicile

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les lundis - 9h à 10h30 (hors vacances scolaires)	Maison des Seniors

Activités physiques adaptés

JOUR-HEURE	LIEU
Vendredi 13 septembre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 27 septembre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 11 octobre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 25 octobre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 8 novembre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 22 novembre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 6 décembre - 14h à 15h30	Maison des Seniors
Vendredi 20 décembre - 14h à 15h30	Maison des Seniors

TARIF 4,5 € la séance

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

ESTHÉTISME AU QUOTIDIEN

Prendre soin de soi



Renforcer l'image de soi est un atout dans la relation aux autres et son bien-être personnel. Pour la seconde fois, l'école d'esthétique Saint-Charles vous propose des massages des mains et du visage par ses élèves.

PROGRAMME

JOUR-HEURE

Mardi 19 novembre - 13h45 à 16h

LIEU

Maison des Seniors

TARIF



En partenariat avec l'école d'esthétique Saint-Charles

Renseignements & inscriptions
à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

POUR
SE PRÉSERVER
LA SANTÉ
ET MOI

– La santé et moi

LA SANTÉ ET MOI

Santé et prévention : comment prendre soin de soi ?



De nombreux événements concernent votre santé et les moyens de la préserver, afin de vous sensibiliser à tous ses programmes, la Maison des Seniors relaye certains de ces événements.

PROGRAMME

Des journées de sensibilisation

JOUR	THÈME
Vendredi 20 septembre	Journée mondiale Alzheimer
Du 23 au 27 septembre	Semaine du cœur et semaine bien-être
Vendredi 4 octobre	La journée nationale des aidants
Du 7 au 13 octobre	Semaine du goût
Dimanche 27 octobre	La Chalonnaise : course et marche dans le cadre d'octobre rose
Jeudi 14 novembre	Culture et handicap : spectacle
Samedi 16 novembre	Festival des soupes
Lundi 18 novembre	Handicap invisible : conférence

Ateliers, formations et conférences

JOUR	THÈME
Ateliers réguliers dès septembre	Atelier de soutien pour les proches-aidants
	Bien-être par la naturopathie
	Formation PSC1
	Gens qui rient
	Programme actif santé

TARIF En fonction de l'événement

En partenariat avec la Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon et de la Ville de Chalon

Renseignements et inscriptions

Espace Santé Prévention

1 place Sainte-Marie à Chalon-sur-Saône

30 03 85 46 14 57 • sante.handicap@legrandchalon.fr

POUR
RESTER
CONNECTÉ

LES CLEFS DE L'INFORMATIQUE

- L'informatique au quotidien
- Question d'informatique
- Yvon : votre assistant mobilité dans le Grand Chalon
- Utiliser pleinement son smartphone
- Les dangers d'internet

L'INFORMATIQUE AU QUOTIDIEN

Entrez dans le numérique



Face à votre demande toujours plus importante pour maîtriser l'outil informatique, nous vous proposons de renforcer vos connaissances dans le domaine de la dématérialisation du quotidien.

Dans un premier temps :

Vous pourrez personnaliser ces démarches à travers la création de votre « e-coffre-fort » : se protéger contre les failles de sécurité, archiver des documents sans perdre leur valeur juridique, gagner du temps...

Dans un second temps :

Vous découvrirez la force et les avantages d'internet.

PROGRAMME

CYCLE	THÈME
Jeudi 19 septembre au 10 octobre - 14h à 15h30 ou 15h45 à 17h	E-coffre-fort
Jeudi 17 octobre - 14h à 15h30 ou 15h45 à 17h	Atelier du vrai du faux
Jeudi 7 novembre au 28 novembre - 14h à 15h30 ou 15h45 à 17h	E-coffre-fort
Jeudi 5 décembre au 19 décembre - 14h à 15h30 ou 15h45 à 17h	Les bienfaits d'internet

TARIF 

En partenariat avec le Service jeunesse de la Ville de Chalons

**Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43**

QUESTION D'INFORMATIQUE

Développer sa pratique de l'informatique



Dans la continuité du programme précédent, nous vous proposons de développer vos connaissances en informatique avec les bénévoles de l'association Humanis Radiance.

Cette approche conviviale et interactive renforcera votre compréhension de l'outil informatique tout en favorisant le lien social entre les bénévoles et les autres participants.

Ces cycles se déroulent dans les résidences autonomie Esquilin ou Béduneau et concernent en priorité leurs résidents.

PROGRAMME

CYCLE	LIEU
Jeudi 12 septembre au jeudi 17 octobre - 14h30 à 16h	Résidence Béduneau
Jeudi 8 novembre au jeudi 19 décembre - 14h30 à 16h	Résidence Esquilin

TARIF 

En partenariat avec l'association Humanis Radiance

**Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43**

LA MOBILITÉ À CHALON ET DANS LE GRAND-CHALON

Optimiser vos déplacements



Le service Développement durable et mobilité viendra vous présenter les différents moyens de déplacements et trouver les plus adaptés à votre quartier et votre vie.

Un animateur vous expliquera le système et les démarches pour trouver un covoitureur ainsi que des itinéraires pouvant même combiner voiture, transports en commun et marche à pied.

Vous découvrirez l'application de covoiturage Yvon mais aussi l'ensemble des possibilités de mobilité à Chalon et périphérie.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU
Mardi 24 septembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors
Mardi 26 novembre - 10h à 11h30	Maison des Seniors

TARIF



En partenariat avec la Direction environnement durable et mobilités du Grand Chalon et de la Ville de Chalon

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

UTILISER PLEINEMENT SON SMARTPHONE

Comprendre et manipuler



Acte deux !
Plus que jamais, pouvoir utiliser son téléphone et toutes ses fonctionnalités est un enjeu essentiel de l'autonomie des Seniors. Nous vous proposons une seconde session d'accompagnement dans la manipulation et la compréhension de votre « smartphone » lors d'ateliers encadrés par un professionnel de la téléphonie.

PROGRAMME

CYCLE DE 2 JOURS ET DEMI	LIEU
Lundi 28 octobre - 9h à 11h30 et 14h à 17h	Maison des Seniors
Marid 29 octobre - 9h à 11h30 et 14h à 17h	Maison des Seniors
Mercredi 30 octobre - 9h à 11h30	Maison des Seniors

TARIF 18 € pour le stage de 2 jours 1/2

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

LES DANGERS D'INTERNET

Savoir se protéger



Nous avons de plus en plus besoin d'internet de nos jours, que ce soit en lien avec l'administration ou simplement pour des achats. La Police Nationale vous informera sur les dangers que vous pouvez rencontrer sur internet et donnera des conseils pour les éviter.

PROGRAMME

JOUR-HEURE

Jeudi 12 septembre - 14h30 à 16h

LIEU

Maison des Seniors

TARIF



En partenariat avec le Commissariat de Police de Chalon-sur-Saône

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

36 03 85 93 85 43



POUR
GARDER
LA FORME

LOISIRS SPORTIFS

- Initiation au tai-chi taoïste
- Marche nordique
- La boule bien-être
- Randonnée

TAÏ-CHI TAOÏSTE

Se mouvoir en douceur



Venez découvrir et pratiquer le Tai-chi taoïste, art-martial ancestral et accessible à tous pour vous apporter soulagement et bien-être.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU
Lundi 16 septembre - 14h30 à 16h	Maison des Seniors
Lundi 16 décembre - 14h30 à 16h	Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

En partenariat avec l'association *Tai-Chi Taoïste*

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

MARCHE NORDIQUE

Bon pour le corps et le cœur



La marche nordique est un sport d'extérieur accessible à tous. Il combine travail d'endurance et renforcement musculaire. Le principe simple est d'accentuer le mouvement naturel des bras pour propulser le corps en avant, à l'aide de deux bâtons.

PROGRAMME

Séance hebdomadaire

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les jeudis du 12 septembre 2019 au 25 juin 2020 - 9h30 à 11h (été) 10h à 11h30 (hiver)	Lac des Prés Saint-Jean et/ou itinéraire extérieur

TARIF  **GRATUIT**

Bâtons de marche fournis



Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

LA BOULE BIEN-ÊTRE

Une pratique physique complète



La boule bien-être permet d'exprimer l'influence de la technique sur l'énergétique, de stimuler l'individu dans sa totalité et de se mouvoir avec un maximum d'efficacité, de fluidité, de maîtrise et de précision. C'est toute la gestuelle de votre quotidien qui en sera améliorée.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les mercredis du 11 septembre 2019 au 24 juin 2020 - 10h30 à 12h	Espace Vannier et boulodrome

TARIF cotisation annuelle de l'association

La boule santé se pratique toute l'année, soit en extérieur à l'Espace Vannier, soit en intérieur au boulodrome.

En collaboration avec l'association sportive la Boule Saint-Jean



Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

RANDONNÉE

Bon pour le corps et l'esprit



Marchez à la découverte de Chalon et de ses environs dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU -DISTANCE
Mercredi 11 septembre - 14h à 17h	« Rando reprise » allure modérée, lieu à définir, 10 kms
Mercredi 16 octobre - 14h à 17h	Saint-Désert, allure modérée, 12 kms

TARIF **GRATUIT**



Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

42 03 85 93 85 43

POUR
RESTER
PROTÉGÉ

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

- Seniors, pour votre sécurité, ayez le bon réflexe
- Tranquillité publique au quotidien
- Les violences familiales
- Formation PSC1

SENIORS, POUR VOTRE SÉCURITÉ AYEZ LE BON REFLEXE

Être informé pour se protéger



La Police nationale vous invite à découvrir ses locaux et vous indiquera les gestes à adopter pour faire face aux actes de malveillance. Vous assisterez également à une présentation sur la Police scientifique.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME-LIEU
Jeudi 21 novembre - 10h à 11h30	La police scientifique - Commissariat de police

TARIF 

En partenariat avec le Commissariat de police de Chalon-sur-Saône

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

TRANQUILLITÉ PUBLIQUE AU QUOTIDIEN

Connaître et comprendre



La Ville de Chalon-sur-Saône s'appuie sur la Mission Sécurité Municipale pour la gestion de votre sécurité et votre bien-être. Venez rencontrer le responsable de la Police municipale qui vous présentera cette organisation et répondra à vos questions.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME-LIEU
Mercredi 25 septembre - 14h30 à 16h	Visite commentée de la Mission Sécurité Municipale
Mercredi 11 décembre - 14h30 à 16h	Visite commentée de la Mission Sécurité Municipale

TARIF 

En partenariat avec la Mission Sécurité Municipale de Chalon-sur-Saône

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

LES VIOLENCES FAMILIALES ?

Comprendre et agir



En France, une femme décède tous les 3 jours et un homme tous les 14,5 jours à cause des violences conjugales. Face à ces violences, la Ville de Chalon-sur-Saône participe activement au réseau Violences Intra Familiales.

Une présentation vous sera faite pour comprendre et agir pour lutter contre ce fléau.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME
Mercredi 13 novembre - 14h30 à 16h	Présentation du réseau Violences Intra familiales

TARIF  **GRATUIT**

En partenariat avec la Mission Sécurité Municipale de Chalon-sur-Saône

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

46 03 85 93 85 43

FORMATION PSC1

Les gestes qui sauvent



En collaboration avec l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers de Saône-et-Loire, venez-vous former aux gestes de premiers secours.

Cette formation diplômante vous permettra d'appréhender les techniques de manière concrète et pratique.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	LIEU
Mardi 1 ^{er} octobre - 14h à 17h	Maison des Seniors
Mardi 8 octobre - 14h à 17h	Maison des Seniors
Mardi 15 octobre - 14h à 17h	Maison des Seniors
Mardi 3 décembre - 14h à 17h	Maison des Seniors
Mardi 10 décembre - 14h à 17h	Maison des Seniors
Mardi 17 décembre - 14h à 17h	Maison des Seniors

TARIF 35 € pour 7 heures de formation

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

48 03 85 93 85 43



POUR
PARTAGER DE
BONS REPAS
**RESTAURANT
SENIORS**

– Repas suivi d'une animation

REPAS SUIVI D'UNE ANIMATION

Déjeuner festif



Inscrivez-vous pour le restaurant seniors du mardi ! Le repas est suivi d'un spectacle, l'occasion de passer un moment convivial et de rencontrer des amis.

PROGRAMME

Salle Marcel-Sembaat les mardis à partir de 12h.

JOUR	THÈME
Mardi 10 septembre	Gilbert DRIGON « accordéoniste »
Mardi 24 septembre	Fabrice BERCKMANS, « Fa,Si,La... chantez ! », karaoké d'hier et d'aujourd'hui
Mardi 1 ^{er} octobre	Merwan DJANE « voyage intemporel » traversée du XX ^e siècle en chansons
Mardi 8 octobre	Tony FONTAINE « accordéoniste »
Mardi 15 octobre	Emilio « chansons de toujours »,
Mardi 22 octobre	Gilbert DRIGON « accordéoniste »
Mardi 29 octobre	Paul Gilbert MOINE « accordéoniste »
Mardi 5 novembre	M ^{elle} Lise « voilà la Miss » spectacle cabaret
Mardi 12 novembre	Fabrice BERCKMANS, « Authentique » chants et danses d'hier et d'aujourd'hui
Mardi 19 novembre	Tony FONTAINE « accordéoniste »
Mardi 26 novembre	Paul Gilbert MOINE « accordéoniste »
Mardi 3 décembre	Emilio « chansons de toujours »
Mardi 10 décembre	Gilbert DRIGON « accordéoniste »
Mardi 17 décembre	M ^{elle} Lise « une nuit à Paris » spectacle cabaret

TARIF Repas + animation : 10,13 €
Animation seule à partir de 14h : 1,98 €

Renseignements & inscriptions
au service Activités de la Maison des Seniors

50 03 85 93 85 43

POUR
VOIR
DU PAYS



SORTIES

– Sorties à la journée

SORTIES À LA JOURNÉE



Régulièrement la Maison des Seniors vous invite à découvrir, le temps d'une journée, de nouveaux horizons : villages, musées, patrimoine culturel et gastronomique.

PROGRAMME

JOUR-HEURE	THÈME-LIEU
Jeudi 10 octobre	Musée des beaux-arts de Dole
Jeudi 14 novembre	Déjeuner dansant : « aux Tisons de Burgy »

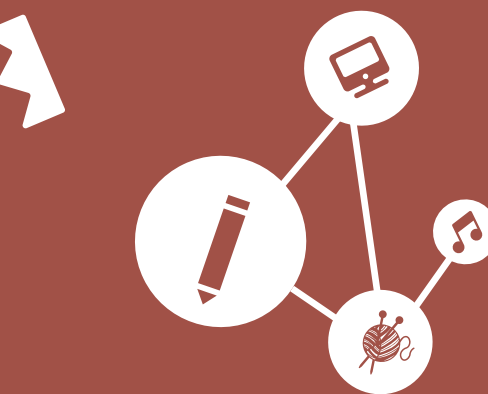
TARIF

Les prix des sorties vous seront communiqués ultérieurement



Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors

52 03 85 93 85 43



POUR S'AMUSER AU QUOTIDIEN RÉSIDENCES AUTONOMIE

– Les résidences autonomie et vous :

- Chorale
- Atelier gym
- Atelier tricot
- Atelier mémoire
- Yoga du rire
- Dictée
- Repas à thème
- Jeux biodiversité

LES RÉSIDENCES AUTONOMIE ET VOUS

Partager des activités sur place



Les résidences autonomie Esquilin et Béduneau vous accueilleront régulièrement pour vous faire partager des moments conviviaux avec les résidents à l'occasion des activités suivantes : ateliers culinaires, informatique, chorale, tricot, sorties, dictée repas ou encore rigologie.

PROGRAMME

1. Chorale

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les vendredis - 14h30	Béduneau
Tous les lundis - 15h	Esquilin

2. Atelier gym

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les mardis - 9h à 10h (hors vacances scolaires)	Béduneau
Tous les mardis - 10h15 à 11h15 (hors vacances scolaires)	Esquilin

3. Atelier tricot

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les mardis - 14h30	Béduneau
Tous les mardis - 14h30	Esquilin

4. Atelier mémoire

JOUR-HEURE	LIEU
Tous les mercredis du 4 septembre au 11 décembre - 15h à 16h	Béduneau
Tous les mercredis du 4 septembre au 11 décembre - 9h15 à 10h15	Esquilin

5. Yoga du rire

JOUR-HEURE	LIEU
Jeudi 19 septembre	Béduneau
Jeudi 17 octobre	Béduneau
Jeudi 14 novembre	Béduneau
Jeudi 5 décembre	Béduneau

6. Dictée

JOUR-HEURE	LIEU
Jeudi 11 juillet - 14h30	Esquilin
Jeudi 18 juillet - 14h30	Béduneau
Mercredi 7 août - 14h30	Béduneau
Jeudi 8 août - 14h30	Esquilin
Jeudi 12 septembre - 14h30	Béduneau
Jeudi 19 septembre - 14h30	Esquilin
Jeudi 10 octobre - 14h30	Béduneau
Jeudi 17 octobre - 14h30	Esquilin
Jeudi 14 novembre - 14h30	Esquilin
Jeudi 21 novembre - 14h30	Béduneau
Jeudi 5 décembre - 14h30	Esquilin
Vendredi 6 décembre - 14h30	Béduneau

7. Repas à thème

JOUR	LIEU
Jeudi 24 octobre repas d'automne	Esquilin
Jeudi 24 octobre repas d'automne	Béduneau

8. Jeux biodiversité

JOUR-HEURE	LIEU
Mercredi 4 septembre - 15h	Esquilin
Jeudi 5 septembre - 14h30	Béduneau
Jeudi 3 octobre - 14h30	Béduneau
Mercredi 9 octobre - 15h	Esquilin
Mercredi 6 novembre - 15h	Esquilin
Jeudi 7 novembre - 14h30	Béduneau
Mercredi 4 décembre - 15h	Esquilin
Jeudi 19 décembre - 14h30	Béduneau

TARIF

1. chorale : gratuit
2. atelier gym : 56,34 € (cotisation annuelle)
4. atelier tricot : gratuit
5. atelier mémoire : 32,72 € (15 séances)
6. yoga du rire : 1,98 € la séance
(pour les non-résidents)
7. dictée : gratuit
8. repas à thème : 13,75 € le repas
(pour les non-résidents)
9. jeux biodiversité : gratuit

Renseignements & inscriptions
au service activités de la Maison des Seniors
03 85 93 85 43

INFOS +

- Informations pratiques
- Plan



HORAIRES

Les horaires d'ouverture de la Maison des Seniors :
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

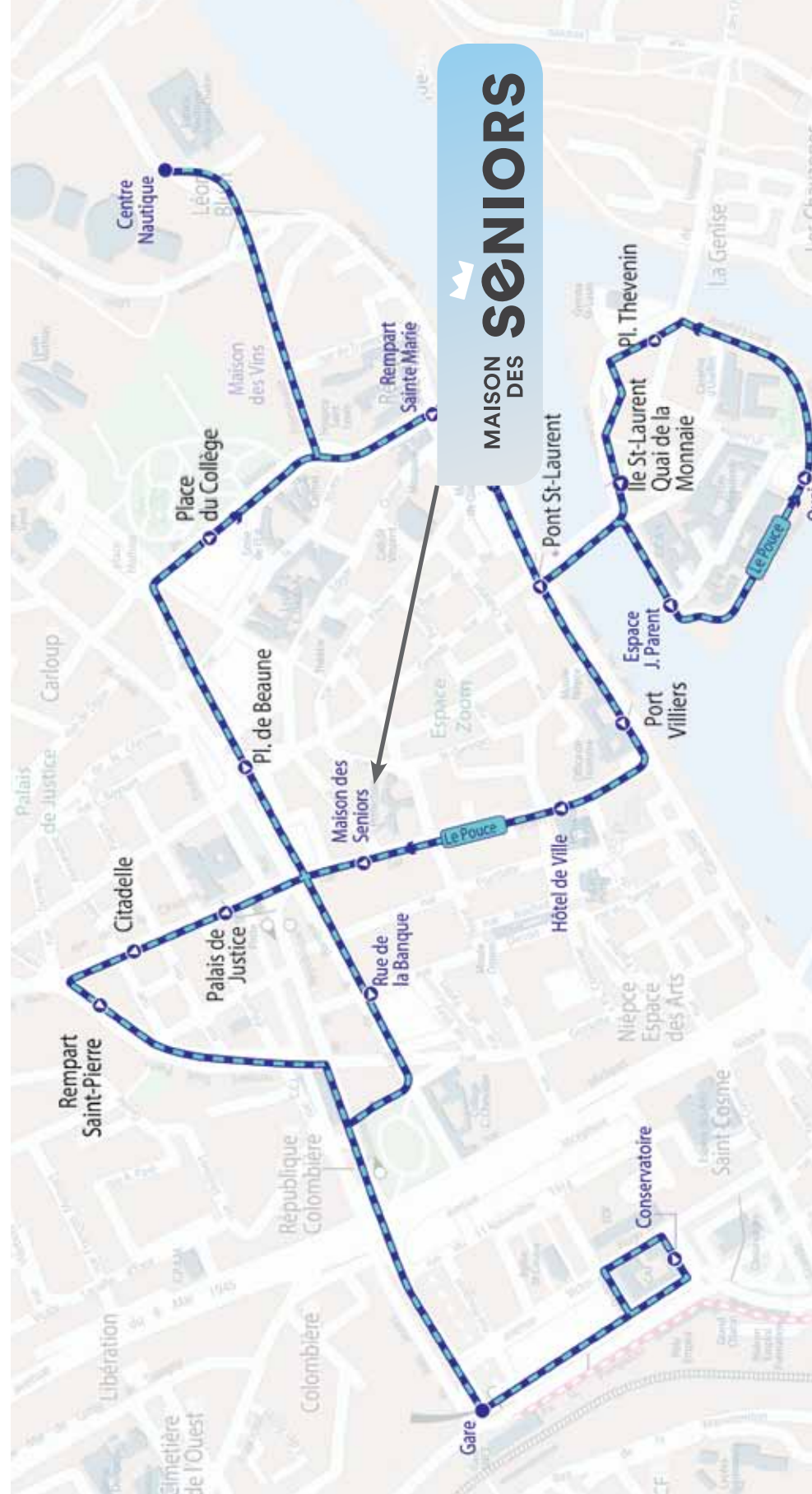
Tél. 03 85 93 85 20
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

INSCRIPTION

Pour vous permettre, de bénéficier de l'ensemble des activités, les inscriptions se feront chaque début de mois. Cette démarche administrative obligatoire est individuelle (vous ne pouvez pas inscrire d'autres personnes que vous-même). Elle doit se faire dans le respect et la bienveillance des autres usagers comme des agents de la Maison des Seniors.

ANNULATION

En deçà de cinq personnes, l'activité sera annulée.
Toutes les activités en extérieur sont annulées en cas de plan grand froid et plan canicule.



"Venez avec le Pouce !"

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général-Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. 03 85 93 85 43
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors