

PROGRAMME

Octobre
2023



MAISON
DES


SENIORS
Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon
sur Saône

GRATUIT



Un conseiller numérique sera présent
à la Maison des Seniors tous les lundis
de 14h30 à 15h30.

Il vous accompagnera **en individuel** pour créer un compte Améli
ou une adresse mail, faire une démarche administrative
en ligne, télécharger une appli sur votre smartphone...



Si vous avez des questions ou des préoccupations
d'ordre social (logement, budget, santé, administratif,
famille...), le Service Social de la Ville de Chalon vous
propose des nouvelles permanences. Les entretiens
sont menés par une professionnelle de l'action sociale,
soumis au secret professionnel.

Les mercredis de 14h à 16h
Avec ou sans rendez-vous à la Maison des Seniors
Gratuit

SOMMAIRE



CONFÉRENCE p. 4

DIVERTISSEMENT p. 5

CULTURE & PATRIMOINE p. 10

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 11

SORTIES p. 12

SÉJOURS p. 15

FORME & BIEN-ÊTRE p. 16

LOISIRS CRÉATIFS p. 19

LOISIRS SPORTIFS p. 21

QUESTIONNAIRE SÉJOURS 2024 p. 25

▼ MODALITÉS D'INSCRIPTION

La Maison des Seniors propose ses activités aux Chalonnais de 55 ans et plus. Vous pouvez vous inscrire à ces activités à la Maison des Seniors de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi à compter du lundi 25 septembre 2023.

▼ ANNULATION

À moins de 5 personnes inscrites, l'activité sera annulée. En cas de plan canicule, grand froid ou risques exceptionnels, les activités seront suspendues ou annulées.

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Transport assuré



Tarif réduit



Certificat médical



Attestation d'assurance



Attention



LA DOULEUR ET LES TECHNIQUES NON MÉDICAMENTEUSES

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco Conférence organisée en partenariat avec le Comité d'Action Sociale Agirc-Arrco Bourgogne Franche-Comté et animée par le docteur Viviane Belleoud, médecin algologue et rééducateur.

La douleur est une compagne envahissante qui peut nous déshumaniser. Nous avons des médicaments pour la gérer, mais ils ne sont pas toujours suffisants.

Savons-nous que notre corps possède des ressources pouvant nous aider à mieux la contrôler ?

Des techniques non médicamenteuses permettent de les découvrir et les mobiliser pour compléter l'efficacité des traitements médicamenteux.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 26 octobre à la Salle Marcel-Semhat	De 14h à 16h Accueil du public à 13h30

TARIF  **GRATUIT**



Inscription obligatoire à la Maison des Seniors

PROJECTION DE FILMS

Venez passer un après-midi détente devant un long métrage.

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 4 octobre à la Maison des Seniors	« Intouchables »	De 14h30 à 17h
Mardi 17 octobre à la Maison des Seniors	« Le dîner de cons »	

TARIF  **GRATUIT**

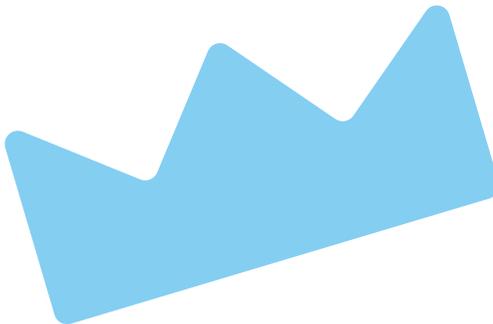
 **30 personnes**

MEGARAMA

Retour des séances de cinéma à tarif réduit pour les seniors, sur présentation d'une attestation délivrée par la Maison des Seniors.

JOUR - LIEU
Tous les mardis et vendredis au Megarama

TARIF   **6,50 € / la séance**





ET SI NOUS FÊTIIONS HALLOWEEN ?

Halloween est une fête très populaire en Irlande, en Écosse et au Pays de Galles. Jack-o'-lantern, la lanterne d'Halloween, est issue d'une légende irlandaise : *ce vieil ivrogne, qui passait son temps à la taverne, était connu pour sa méchanceté. Sa cruauté était telle, que même le Diable en entendit parler et décida de lui rendre visite pour le punir et le condamner aux Enfers. Le conte relate comment Jack réussit à se jouer plusieurs fois du Diable, avant de nouer un pacte avec lui pour ne jamais aller en enfer. Quand il mourut les portes du paradis restèrent closes... tout comme celles de l'enfer. Selon la légende celte, il fut condamné à errer pour l'éternité dans les ténèbres... et trouva un morceau de charbon ardent sur son chemin, qu'il inséra dans un navet sculpté. D'où son surnom de « Jack à la Lanterne ».*

Les Irlandais ont longtemps eu pour coutume de creuser des navets en sculptant des visages. Le navet fut remplacé par la citrouille à la faveur de l'émigration irlandaise aux États-Unis à la fin du XIX^e siècle.



ATELIER CRÉATIF AUTOUR DES CUCURBITACÉES

Venez sculpter votre citrouille !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 25 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **12 personnes**

ATELIER CUISINE : HALLOWEEN PIE

Venez cuisiner des tartes Halloween que vous aurez plaisir à déguster !

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 17 octobre à la Résidence Esquilin	De 14h30 à 16h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**

CONCOURS DE DÉGUISEMENT : HALLOWEEN

Venez-vous confronter à vos pairs lors de ce concours. Trois prix seront attribués par un jury aux gagnants. Temps convivial avec musique et verre de l'amitié.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 30 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 16h30

TARIF  **2 €**

 **50 personnes**



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Le plaisir de se retrouver pour chanter sous la direction de Lucyan, professeur de chant.

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30 Hors vacances scolaires

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**





REPAS DANSANT

Repas gourmand, suivi d'une animation où vous pourrez, à votre guise, danser, chanter et vous laisser bercer par la musique. Un temps de rencontre où il fait bon échanger avec ses amis ! Vous avez la possibilité de venir uniquement pour l'animation de l'après-midi.

SPECTACLE	JOUR	LIEU	HEURE
Émilio	Mardi 3 octobre	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 10 octobre		
Lucyan	Mardi 24 octobre		
Christophe Bourgogne	Mardi 31 octobre		

TARIF  10,13 € (soit 1,98 € l'animation seule)

 50 personnes

À LA DÉCOUVERTE DU MONDE !

L'association *American Field Services* organise des séjours de jeunes lycéens français et étrangers au sein de familles bénévoles. Cette année, 12 lycéens, arrivant des quatre coins du monde sont venus passer 3, 5 ou 10 mois en France, accueillis par des familles bourguignonnes. Ils se proposent de venir vous rencontrer et tenteront de vous faire deviner d'où ils viennent grâce à une rapide présentation de leur pays et à la découverte d'une recette typique. Vous partagerez également un goûter préparé par ces jeunes.

JOUR	HEURE
Mercredi 18 octobre	De 14h à 17h

TARIF



 20 personnes

BLIND TEST CULINAIRE « LES FROMAGES »

Partez à la découverte des fromages ! Travaillez votre mémoire gustative en tentant de reconnaître les fromages dégustés. Cet atelier se clôturera par un apéritif partagé autour d'une planche de fromages et charcuterie.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 27 octobre à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

TARIF



 12 personnes

LE MOIS DU NUMÉRIQUE

DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Comment faire le point sur cette «révolution» annoncée dans notre quotidien ?

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 5 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

JEUX DE PISTE NUMÉRIQUE 2.0

À vos smartphones, prêt, partez ! avec Baludik.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 12 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

DÉCOUVRIR LES RÉSEAUX SOCIAUX

(Instagram, Facebook) et leurs multiples usages pour communiquer, voyager, rencontrer et garder le lien.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 19 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

BD NUMÉRIQUE

Comment raconter des histoires en BD avec une tablette comme crayon ?

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 25 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**



MARCHÉ DE LOUHANS

Vous aurez plaisir à découvrir ou redécouvrir le pittoresque marché hebdomadaire de Louhans qui demeure un des plus grands de France. Ce marché est ouvert à l'activité commerciale des marchands, artisans et agriculteurs. Il est labellisé «site remarquable du goût» par le Conseil national des arts culinaires.

JOUR	HEURE
Lundi 16 octobre	De 8h à 17h Déjeuner au restaurant, à Louhans

TARIF  Se renseigner à la Maison des Seniors

 30 personnes

L'ARBORETUM DU JARDIN GÉOBOTANIQUE

Venez découvrir les couleurs d'automne de ce site privilégié, accompagné par un agent du Service des Espaces Verts.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 19 octobre - Rendez-vous à l'entrée du jardin	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**

LES TERRES DE MOULIN MADAME

Découvrez les particularités de cette exploitation à travers une chasse aux trésors de la nature, une approche sensitive des farines et des pâtes, la confection de crêpes et de gâteaux ou des échanges sur les propriétés des farines.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 24 octobre Départ de la Maison des Seniors à 12h45	De 13h30 à 16h30

TARIF  **5 €**

 **14 personnes**



CHÂTEAU DE GERMOLLES

Situé au cœur de la Bourgogne, c'est la demeure la mieux conservée des Ducs de Bourgogne, témoin du raffinement de la cour princière à la veille de la Renaissance. Bâtie dans la seconde moitié du XIV^e siècle, il est classé « Monument historique » et labellisé « Maison des Illustres », appellation donnée à des lieux qui ont marqué l'histoire.

JOUR	HEURE
Mardi 31 octobre	De 14h à 17h

TARIF  5 €

 7 personnes



PROJECTION DIAPORAMA

Venez découvrir les photos de vos séjours à Carqueiranne et à Figanières sous la forme de projection d'un diaporama. Ces présentations seront suivies d'un temps convivial autour d'un verre de l'amitié.

JOUR - LIEU	SÉJOUR	HEURE
Lundi 9 octobre à la Maison des Seniors	Carqueiranne	De 14h à 16h30
Mercredi 11 octobre à la Maison des Seniors	Figanières	

TARIF  **GRATUIT**

 **50 personnes**





CHALLENGE CARTE ET BOUSSOLE EN RANDONNÉE

INITIATION

Lecture de carte et orientation lors d'une randonnée.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 4 octobre au Parc de La Loyère (Rendez-vous à la Maison de quartier des Charreaux)	De 9h à 13h

TARIF 

 12 personnes

CHALLENGE EN BINÔME

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 11 octobre au Parc de La Loyère (Rendez-vous à la Maison de quartier des Charreaux)	De 9h à 13h

TARIF 

 12 personnes



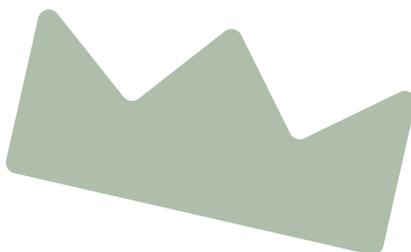
SOPHROLOGIE

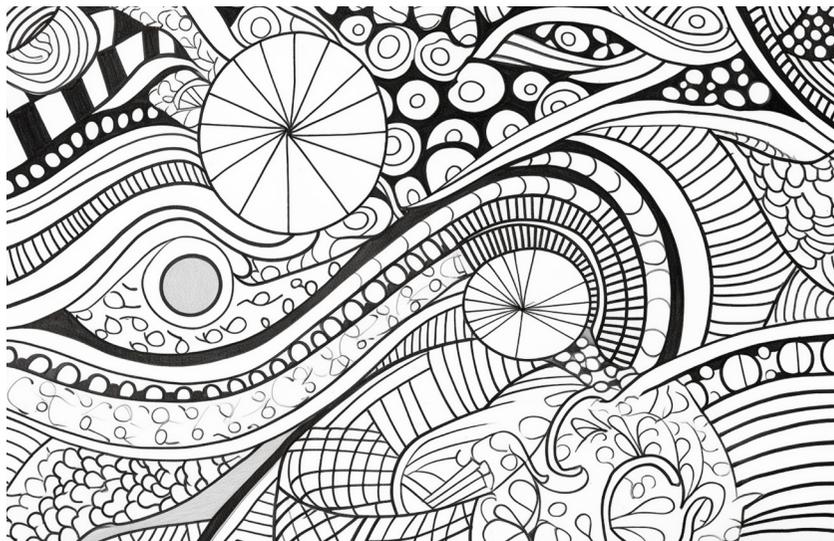
Cette technique douce favorise l'autonomie face au bien-être quotidien. Les séances se déroulent en plusieurs temps : échanges rapide avec les participants, relaxation dynamique, relaxation statique et expression des ressentis. Atelier animé par Olivier, sophrologue certifié RNCP.

JOUR - LIEU	HEURE
Du vendredi 6 octobre au vendredi 24 novembre à la Maison des Seniors	De 14h30 à 15h30

TARIF  **24 € / le cycle (cycle de 8 séances)**

 **15 personnes**





ATELIER ZENTANGLE

Créer tout en se relaxant, libérer sa créativité, développer son imagination, prendre ou retrouver confiance en soi, tels sont les objectifs de cet atelier.

La méthode Zentangle consiste à dessiner des motifs abstraits et répétitifs, facile à reproduire et qui, lorsqu'ils sont assemblés entre eux, créent un ensemble harmonieux. Animé par Sylvie, enseignante certifiée de Zentangle.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 10 octobre à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30

TARIF  **3 € (matériel fourni)**

 **10 personnes**



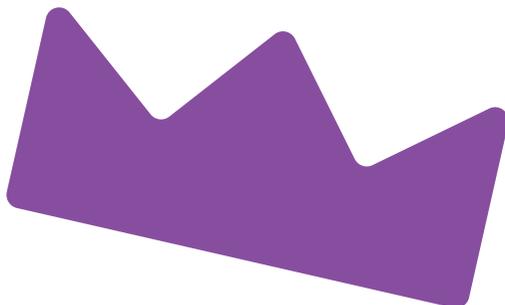
ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Que vous soyez novice ou confirmé, venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot. Créons un moment d'échange et de partage !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



VENEZ DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société ne sont pas seulement distrayants, mais ils permettent également d'entretenir les fonctions cognitives. Autour d'un café, venez découvrir ou redécouvrir : Triominos, Trivial Pursuit, Burger quiz, mots mêlés, Scrabble, Cluedo, Uno, tarot, jeu de dames...

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les vendredis à la Maison des Seniors	De 14h à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**

PLACE AU PUZZLE !

Pour stimuler le cerveau et diminuer le stress. Venez mettre «votre pièce» à l'édifice !

JOUR - LIEU	HEURE
Du lundi au vendredi à la Maison des Seniors	De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



DANSE EN LIGNE

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 5, 12 et 19 octobre École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3€ / la séance**



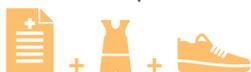
 **18 personnes**

MARCHE NORDIQUE

Chaque jeudi matin, pratiquez de la marche nordique encadrée par Guy, kinésithérapeute à la retraite.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les jeudis	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**



 20 personnes

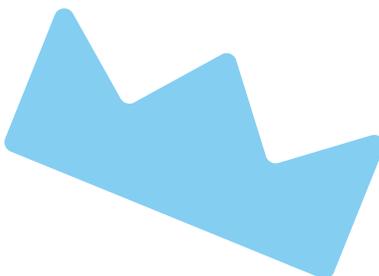
POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

Esprit d'équipe, agilité et concentration : chaque semaine, venez-vous confronter à vos pairs, dans la joie et la bonne humeur !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF  **GRATUIT**

 20 personnes





UN APRÈS-MIDI BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et retrouver sa bonne humeur, le bowling permet de se muscler les jambes, les bras, mais aussi d'améliorer son sens de l'équilibre et de gagner en souplesse ! Le bowling a également une action favorable sur la circulation sanguine.

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis 6 et 20 octobre	De 14h à 17h

TARIF  € 5€

 7 personnes





ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

La résidence seniors des Aubépins vous propose des activités physiques adaptées (respiration, travail musculaire, souplesse, équilibre). Ces activités sont animées par Clotilde Jolevot, diplômée d'une licence «sciences et techniques des activités physiques et sportives».

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les mercredis à la Résidence Seniors des Aubépins (2 rue Jean-Giraudoux)	De 17h à 18h

TARIF  5 €



 Renseignements et inscriptions : 06 22 92 29 49

QUESTIONNAIRE SÉJOURS 2024

COUPON RÉPONSE

À déposer à l'accueil de la Maison des Seniors
36 rue Général Leclerc - 71100 Chalon-sur-Saône



QUESTIONNAIRE SÉJOURS 2024

Si vous envisagez de participer à un séjour en 2024 avec la Maison des Seniors, merci de remplir ce questionnaire et de le déposer à l'accueil de la Maison des Seniors.

- De préférence, dans quelles régions de l'hexagone souhaitez-vous partir ?

(3 souhaits maximum)

- Combien d'heures de déplacement maximum accepteriez-vous ?

- De préférence, quels mois souhaitez-vous partir ?

(2 souhaits maximum)

- Quels sont vos souhaits au niveau de l'hébergement (type d'hébergement, accessibilité, restauration, etc.) ?

- Durée du séjour souhaitée ?

- Autres souhaits ?

OCTOBRE 2023

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

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