

PROGRAMME

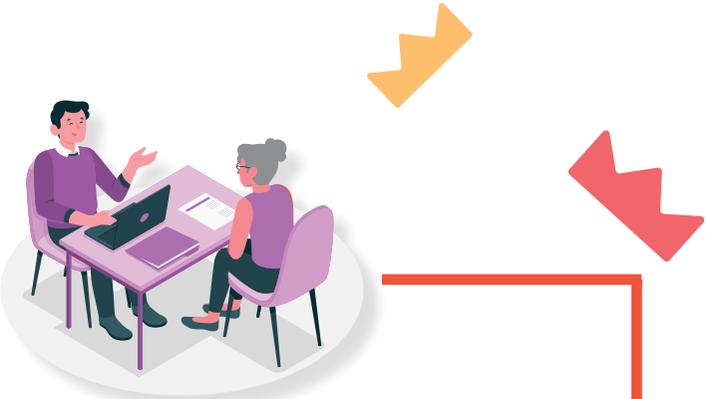
Septembre
2023



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 16h.

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

CULTURE & PATRIMOINE	p. 4	FORME ET BIEN-ÊTRE	p. 15
DIVERTISSEMENT	p. 8	LOISIRS CRÉATIFS	p. 19
LES CLEFS DU NUMÉRIQUE	p. 10	LOISIRS SPORTIFS	p. 22
SORTIES	p. 11	AGENDA	p. 26

▶ 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 **jeudi 3 août 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.

▶ NOUVEAUTÉ

Rendez-vous le lundi 25 septembre matin pour les inscriptions aux animations du mois d'octobre ! Radiance Mutuelle proposera des **massages assis** et Sylvie, de l'association Atarno vous fera découvrir la méthode de **dessin zentangle**. Olivier présentera la **sophrologie**, nouvelle activité à compter d'octobre.

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Transport assuré



Tarif réduit



Certificat médical



Attestation d'assurance



ESPACE DES ARTS : PRÉSENTATION DE SAISON

La Maison des Seniors bénéficie de places à tarifs préférentiels (10€ la place) pour assister à huit spectacles de l'Espace des Arts. Venez découvrir la saison et participer au choix des huit spectacles retenus.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 13 septembre à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



DÉGUSTATION

Dans une ambiance ludique et conviviale, venez à la Maison des vins pour vous initier à la dégustation et découvrir nos terroirs, nos climats, nos cépages et le caractère de nos vins. Vous pourrez déguster cinq appellations : Bouzeron, Montagny 1^{er} cru et Rully 1^{er} cru pour les vins blancs ; Givry 1^{er} cru et Mercurey 1^{er} cru pour les vins rouges. Ces dégustations seront accompagnées de gougères et illustrées par une animation autour des arômes.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 22 septembre à la Maison des vins	De 14h à 16h

TARIF  **12€**

 **12 personnes**



PROJECTION DE FILMS

Venez passer un après-midi détente à la maison des Seniors devant un long métrage.

JOUR - LIEU	FILM
Mercredi 6 septembre de 14h30 à 17h	« Un homme à la hauteur »
Mercredi 20 septembre de 14h30 à 17h	« L'incroyable histoire du facteur Cheval »

TARIF  **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**



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.

DATE - LIEU	MUSICIEN
Mardi 12 septembre de 12h à 16h à la salle Marcel-Sembat	Christophe Bourgogne, accordéoniste
Mardi 19 septembre de 12h à 16h à la salle Marcel-Sembat	Tony Fontaine
Mardi 26 septembre de 12h à 16h à la salle Marcel-Sembat	Lucyan

TARIF  **10,13 € (repas et animation)**
1,98 € (animation seule)

 **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 à partir du 8 septembre	De 9h30 à 11h30

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes



INITIATION TABLETTE

Rendez-vous à la Maison des Seniors pour tout comprendre de l'usage d'une tablette numérique !

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 7, 14, 21 et 28 septembre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF 
 **8 personnes**



LE PALAIS IDÉAL

Venez visiter le Palais idéal du Facteur Cheval à Hauterives (Drôme) lors d'une sortie d'une journée en autocar.

Avril 1879 : Ferdinand Cheval, facteur, butte sur une pierre si bizarre lors de sa tournée qu'elle réveille un rêve. Il va consacrer 33 ans de sa vie à bâtir un palais de rêve dans son potager, inspiré par la nature, les cartes postales et les premiers magazines illustrés qu'il distribue. En solitaire, incompris, il inscrit sur son monument « travail d'un seul homme ». Son palais de rêve est achevé en 1912. Profitez également de la projection du film « L'incroyable histoire du facteur Cheval » (Mercredi 20 septembre, 17h, Maison des Seniors).

JOUR	HEURE
Mercredi 27 septembre	Journée

TARIF  se renseigner à la Maison des Seniors

 30 personnes



VISITE COMMENTÉE

Du pont Jean-Richard à la Maison des Vins, les agents du Service des Espaces Verts vous font découvrir toute l'ampleur des décorations florales de notre ville.

JOUR	HEURE
Mardi 26 septembre	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



PARC DE LA BIODIVERSITÉ

Ce parc représente aujourd'hui un véritable cocon pour la faune et la flore de notre région. Les jardiniers de la Ville vous le font découvrir...

JOUR	HEURE
Mardi 12 septembre	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



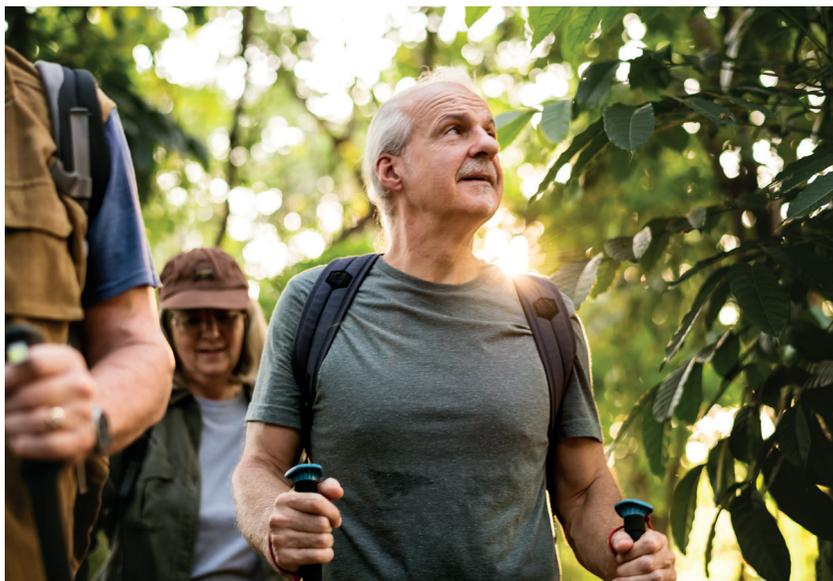
CHÂTEAU DE GERMOLLES

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 - LIEU	HEURE
Vendredi 15 septembre	De 14h à 17h

TARIF  5 €

 7 personnes



RANDONNÉE GOURMANDE

Sylvier Fourchette propose une marche de quelques kilomètres, en compagnie d'une diététicienne et d'un herboriste, pour tout connaître sur l'alimentation d'un senior actif, découvrir les plantes rencontrées et leurs bienfaits pour la santé et découvrir des recettes savoureuses faciles à refaire ! La randonnée sera suivie d'un goûter convivial animé par la diététicienne.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 19 septembre à la Maison des Seniors	De 14h à 17h

TARIF  **GRATUIT**



 **12 personnes**

Une autre marche gourmande est organisée pour le grand public le mercredi 6 septembre au Parc Georges-Nouvelle (atelier équilibre, appareil cardio, massage assis...)



APPRENDRE À UTILISER SON CERVEAU

Vous avez tous un cerveau... mais vous a-t-on déjà donné le mode d'emploi pour l'utiliser au mieux et rendre votre vie plus facile et plus souriante ?

Atelier animé par Nadine, diplômée en hypnose et d'une formation d'enseignante en PNL (programmation neuro linguistique).

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 5 septembre à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**



INITIATION AU TAI CHI TAOÏSTE

Cette activité permet de canaliser ses énergies, de travailler son équilibre physique et mental, de partager un moment de communion autour des différents enchaînements de posture. Cet atelier est animé par Agnès, de l'association Tai chi taoïste.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 6 septembre à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**



 **15 personnes**



GYM BIEN-ÊTRE

Bien dans sa tête et dans son corps ! Venez profiter de séances d'activités physiques adaptées pour prévenir le vieillissement (amélioration de la forme physique, souffle, endurance, bien-être). Les séances sont encadrées par Philippe, référent sport santé.

JOUR - LIEU - HEURE	THÈME
Les mardis au gymnase Alsace Lorraine de 10h à 11h Les jeudis à la Maison des Sports de 10h à 11h	Gym dynamique
Les mardis au gymnase Alsace Lorraine de 9h à 10h Les jeudis à la Maison des Sports de 9h à 10h	Gym douce
Les mardis à la résidence Béduneau de 9h à 10h Les mardis à la résidence Esquilin de 10h15 à 11h15	Gym douce

TARIF  **56,34 € l'année (septembre à juin hors vacances scolaires)**



 **15 personnes/groupe**



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 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 

 **30 personnes**



PLACE AU PUZZLE !

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

JOUR - LIEU

Du lundi au vendredi
à la Maison des Seniors

HEURE

De 9h à 12h
et 13h30 à 17h

TARIF



30 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 (à compter du 7 sept.)



 **20 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.

LIEU	JOUR - HEURE
École de danse Colmard	Tous les jeudis (à compter du 7 septembre) de 14h30 à 15h30

TARIF  **3€ la séance**



 **18 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	HEURE
Vendredi 8 septembre	De 14h à 17h

TARIF  5 €

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

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

SEPTEMBRE 2023

Semaine	LUNDI	MARDE	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
35					1 ^{er}	2	3
36	74	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	



*Retrouvez l'ensemble
des activités de votre ville dans*

L'IMMANQUABLE À CHALON-SUR-SAÔNE

Culture × Sport × Loisirs × Solidarité

*Mensuel gratuit,
à découvrir dans les lieux publics
et sur chalon.fr*



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