

PROGRAMME

Juillet / Août
2023



MAISON
DES

SENIORS

Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon
sur Saône



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 (sauf le 26 juillet ; les 2, 9 et 16 août)
Avec ou sans rendez-vous à la Maison des Seniors
Gratuit

SOMMAIRE



DIVERTISSEMENT p. 4

SORTIES p. 8

CULTURE & PATRIMOINE p. 12

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 13

LOISIRS CRÉATIFS p. 14

LOISIRS SPORTIFS p. 17

AGENDA p. 18

▼ 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 19 juin 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



PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 12 juillet à la Maison des Seniors	« Adieu les cons »	De 14h30 à 16h30
Mercredi 26 juillet à la Maison des Seniors	« Le Corniaud »	
Mercredi 9 août à la Maison des Seniors	« La La Land »	
Mercredi 30 août à la Maison des Seniors	« L'aile ou la cuisse »	

TARIF



30 personnes



RENÉE BAGELET SUR SCÈNE

Conteuse de talent, à 76 ans, cette femme n'arrêtera pas de nous faire rire, toujours ce sourire en coin, prête à raconter une autre histoire !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 2 août à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

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**



GUINGUETTES AU BASTION SAINTE-MARIE

Venez profiter de moments de convivialité musicale au cours de ces thés dansants organisés en bord de Saône (restauration légère proposée sur place).

SPECTACLE	JOUR	LIEU	HEURE
Gilles Pichard	Mardi 15 août	Bastion Sainte-Marie	De 16h à 19h
Christophe Bourgogne	Jeudi 17 août		
Joëlle	Mardi 22 août		
Émilio Armillès	Jeudi 24 août		

TARIF  GRATUIT



VISITES DES 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 gâteaux ou des échanges sur les propriétés des farines.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 4 juillet (départ de la Maison des Seniors à 12h45)	De 13h30 à 16h30

TARIF  5 €

 14 personnes



DÉCOUVERTE DES ESPACES VERTS

Des agents du Service des Espaces Verts vous présentent les squares du centre-ville de Chalons. Ce circuit découverte s'achèvera sur la terrasse de la résidence Esquilin avec un temps convivial autour d'un apéritif.

JOUR	HEURE
Mardi 25 juillet (départ de la Maison des Seniors)	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



LAC DES PRÉS SAINT-JEAN

Avec les jardiniers municipaux, profitez de cette promenade ombragée et commentée autour du lac des Prés Saint-Jean.

JOUR	HEURE
Mardi 22 août (départ du skatepark - Presqu'île)	De 9h30 à 11h30

TARIF



10 personnes



LE MASSIF DE LA TOUR DU DOYENNÉ

Pour tout savoir sur les magnifiques plantations du massif de la tour du Doyenné, son histoire et sa réalisation.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 7 juillet Rendez-vous à la tour du Doyenné	De 9h30 à 11h

TARIF

10 personnes



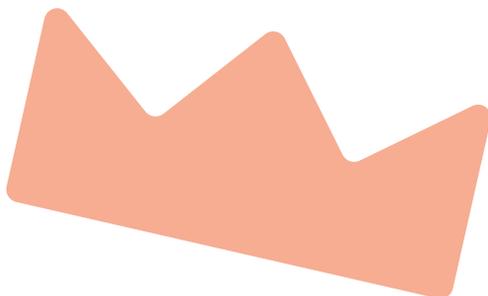
LES MÉTIERS D'AUTREFOIS : FEMME PAYSANNE

Humour, souffrance... ainsi va la vie de Renée, 72 ans, qui, dès l'âge de 8 ans, garde les vaches. Le mari buvait, fumait et courait les jupons, alors dehors !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 19 juillet à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

TARIF 

 30 personnes





P'TIT-DÉJ : STOP AUX IDÉES REÇUES !

On entend tout et son contraire à propos du petit-déjeuner équilibré. Le premier repas de la journée éveille les passions, et avec raison : bien choisi, il est divin.

Le Service Prévention de *Radiance Mutuelle* vous propose un moment convivial, autour d'un petit-déjeuner, pour faire le point sur toutes les idées reçues !

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

TARIF  € 2 €

 20 personnes



BRIDGE

Initiation par le *Cercle de Bridge Chalonnais*, pour compter et raisonner de manière ludique.

JOUR - LIEU	HEURE
Les mardis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 12h (sauf le 15 août)
Les vendredis à la Maison des Seniors	De 14h à 17h (sauf le 14 juillet)

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



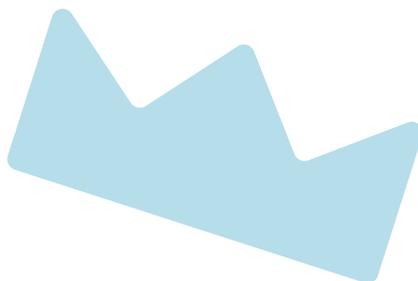
VENEZ DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

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 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 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**



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**

JUILLET 2023

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

AOÛT 2023

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
32		1	2	3	4	5	6
33	7	8	9	10	11	12	13
34	14	15	16	17	18	19	20
35	21	22	23	24	25	26	27
36	28	29	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