

# PROGRAMME

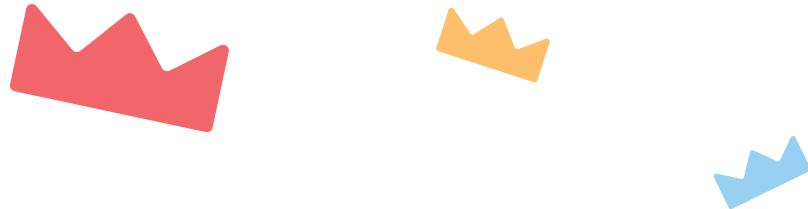
Février  
2026



MAISON  
DES

**SENIORS**  
Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon  
sur Saône

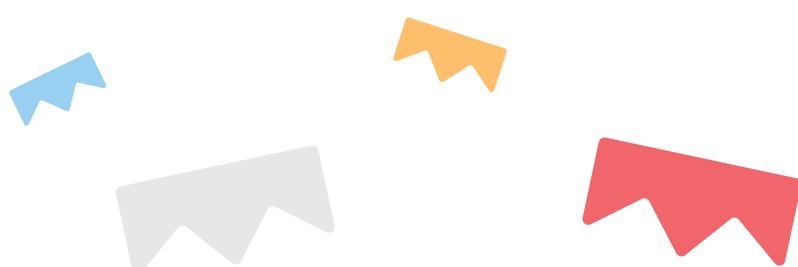


**GRATUIT**

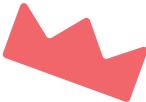


Un conseiller numérique est présent  
à la Maison des Seniors tous les lundis  
de 14h30 à 16h.

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



# SOMMAIRE



CULTURE	P. 6
SORTIES	P. 7
SPORTS & BIEN-ÊTRE	P. 10
FORME & BIEN-ÊTRE	P. 14
DIVERTISSEMENT	P. 16
REPAS SENIORS	P. 19
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	P. 20
LOISIRS CRÉATIFS	P. 21
NOTES	P. 25
AGENDA	P. 27

## ▼ 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 26 janvier 2026.

## ▼ ANNULATION

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

## ▼ ATTENTION

Toutes les heures indiquées pour les sorties concernent l'heure de départ depuis la Maison des Seniors et d'arrivée à la Maison des Seniors.

## LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Transport assuré



Tarif réduit



Certificat médical



Attestation d'assurance



Attention



# Crêpes & gaufres party

Venez savourer un après-midi placé sous le signe de la gourmandise et de la convivialité.

**Mercredi 4 février  
de 14h30 à 17h à la Maison des Seniors**

**TARIF** 3€ 40 personnes



# Présentation des séjours 2026

Présentation des trois séjours 2026  
de la Maison des Seniors

Lundi 9 février  
à 13h30 et à 15h30 (deux groupes)  
à la petite salle Marcel-Sembat

TARIF



150 personnes



## ÉLENA NAGAPETYAN À L'ESPACE DES ARTS (HUMOUR)

L'humoriste venue du froid donne un hilarant coup de chaud. Trentenaire née en Ouzbékistan, qui ne parlait pas français il y a treize ans, Élena s'est fait remarquer grâce à son humour ultra-cash sur les réseaux sociaux et sur France Inter avant de se lancer sur scène.

Dans son spectacle, elle raconte, avec son accent délicieux, le parcours d'une fille qui ose dire ce qu'elle pense et vivre comme elle veut. Son personnage griffe, bouscule, assume ses imperfections et ses pensées à contre-courant...

JOUR	HEURE - LIEU
Samedi 21 février	20h à l'Espace des Arts

**TARIF** 10 €

10 personnes



## CASSISSION À NUITS-SAINT-GEORGES

Après une présentation de la muséographie ludique et interactive : animations tactiles, visuelles, olfactives et bien sûr gustatives, entrez dans le monde du cassis où vous découvrirez son histoire et ses multiples utilisations que ce soit en cuisine, en pharmacie ou bien encore en parfumerie. Votre découverte de l'univers du cassis se poursuivra par une visite guidée de la liquoristerie Védrenne où vous serez initiés à la fabrication de la célèbre crème de cassis avant de pouvoir apprécier la dégustation des nombreuses crèmes de fruits, liqueurs et sirops.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 11 février	De 9h15 à 12h30
Jeudi 26 février	De 13h30 à 16h30

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

**TARIF** 5€

7 personnes





## LA VEUVE AMBAL À MONTAGNY-LÈS-BEAUNE

Voyage au pays du Crémant de Bourgogne ! Au cœur du site de production de la maison Veuve Ambal, découvrez, les secrets de l'élaboration du Crémant de Bourgogne, de la vigne à la dégustation.

La découverte des caves de vieillissement, des ateliers et des robots au service de la « méthode traditionnelle » vous fascinera.

Des projections sur écrans géants agrémentent un parcours ludique et adapté pour tout public. Une dégustation de trois crémants vous sera offerte.

JOUR	HEURE - LIEU
Vendredi 6 février	De 9h15 à 12h30
Lundi 16 février	De 13h30 à 17h

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

**TARIF** 5€

7 personnes





## VISITE DU MUSÉE KODAK À CHALON-SUR-SAÔNE

Pour conserver la mémoire de l'activité industrielle de *Kodak* en France, les archives des usines de Vincennes, de Chalon et de Sevran ont été réunies dans le Musée *Kodak*. L'association *Cecil* gère ce fonds d'archives (documents, photos, équipements) et le met à disposition de tous les passionnés de l'histoire de la photo, chercheurs, universitaires, étudiants et... curieux !

JOUR	HEURE
Jeudi 19 février	De 14h15 à 16h30

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

**TARIF** GRATUIT

 **15 personnes**

 **7 places**



## **GYMNASTIQUE : INSCRIPTION**

De la gym douce à la gym dynamique, vous pouvez toute l'année (hors vacances scolaires) prendre soin de votre forme physique.

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

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

**TARIF** **56,34 € l'année (de janvier à décembre hors petites et grandes vacances scolaires)**

**20 personnes**



## DANSE ADAPTÉE : INSCRIPTION

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement. Cours encadrés par Émeline, votre professeur de danse.

JOUR	HEURE - LIEU
Tous les jeudis (hors vacances scolaires)	De 14h30 à 15h30 École de danse Colmard

**TARIF** 56,34 € l'année

**18 personnes**





## MARCHE NORDIQUE : INSCRIPTION

La marche nordique est idéale pour les seniors : elle sollicite tout le corps, préserve les articulations, renforce les muscles, améliore l'équilibre, la coordination et la posture. Elle apporte aussi un vrai bien-être mental : pratiquée en groupe, elle favorise les échanges et limite l'isolement. En plein air, elle aide à réduire le stress et améliore l'humeur. Venez pratiquer avec Alexandre, professeur d'activités physiques adaptées.

JOUR	HEURE
Tous les lundis (hors vacances scolaires)	De 10h15 à 11h30

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

**TARIF** 56,34 € l'année

20 personnes



## **CRÉER SON POTAGER SUR SON BALCON, SA TERRASSE, SA COUR**

Cet atelier, animé par Clémence de *1,2,3 potagez*, vous permettra de réussir vos cultures en pots, d'échanger sur vos pratiques et de bénéficier de conseils avisés.

JOUR	HEURE - LIEU
Mardi 3 février	De 10h à 11h30 Maison des Seniors

**TARIF** **GRATUIT**

 **15 personnes**



## CRÉER UN POTAGER DE LÉGUMES PERPÉTUELS

Clémence de *1,2,3 potagez !* vous fait découvrir les légumes vivaces qui resteront en place au potager pendant plusieurs années.

JOUR	HEURE - LIEU
Mardi 17 février	De 10h à 11h30 RDV à l'espace Santé Prévention

**TARIF** GRATUIT  
 15 personnes



## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 11 février	« Insaisissables »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 18 février	« Quand tu seras grand »	

### « Insaisissables »

Avec : Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Mélanie Laurent

*Un groupe de magiciens et illusionnistes réalise des braquages spectaculaires en direct, défiant les autorités.*

### « Quand tu seras grand »

Avec : Vincent Macaigne, Aïssa Maïga, Evelyne Istria

*Aide-soignant en maison de retraite, Annick affronte le manque de moyens avec humour. L'arrivée d'enfants vient bouleverser le quotidien des résidents.*

**TARIF**  **GRATUIT**

 **40 personnes**



DIVERTISSEMENT

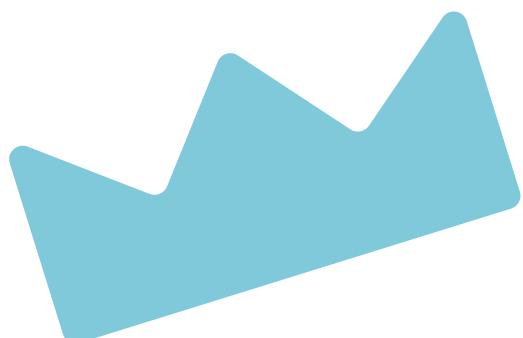
## CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Venez vous inscrire pour chanter avec nous !

JOUR	HEURE - LIEU
Les vendredis (hors vacances scolaires)	De 9h30 à 11h30 Maison des Seniors

**TARIF** **GRATUIT**

 50 personnes





## MINI FÊTE FORAINE À #LAPLACE

Venez vous divertir au milieu des stands de cette petite fête foraine organisée par le service jeunesse à deux pas de la Maison des Seniors.

JOUR	HEURE - LIEU
Vendredi 20 février	De 14h à 16h Espace Jeunesse

**TARIF** **GRATUIT**

 **15 personnes**



## REPAS DANSANT

Confectionné par l'organisme *Prom'hôte*, ce repas va ravir les papilles des gourmands et sera 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
Christophe Bourgogne	Mardi 3 février	
Tony Fontaine	Mardi 10 février	
Christophe Bourgogne	Mardi 17 février	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 24 février	

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

60 personnes

**Deux inscriptions possibles par mois**



## LES TUTORIELS

Les tutoriels, c'est comme avoir un guide sympa à portée de clic : on apprend, on teste, on progresse tout de suite. En quelques minutes, vous transformez une idée floue en compétence concrète, sans pression. Et le plus grisant, c'est ce moment où l'on se dit : « Ah, donc je peux vraiment faire ça. »

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 5 février	De 14h à 15h30 à la Maison des Séniors
Jeudi 26 février	De 14h à 15h30 à la Maison des Séniors

**TARIF** GRATUIT

 12 personnes



## JEUX, CARTES ET RIGOLADES

Préparez-vous à mélanger les cartes... et les fous rires ! Que vous soyez stratège, blufleur, ou simplement là pour passer un bon moment, cette animation est faite pour vous ! Des règles simples, des défis, et une ambiance garantie 100 % détente. Seul mot d'ordre : s'amuser... et ne pas trop tricher (ou alors discrètement) !

JOUR	HEURE - LIEU
Tous les mardis	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Tous les mercredis	De 10h à 12h Maison des Seniors
Tous les vendredis	De 14h à 17h Maison des Seniors

**TARIF** **GRATUIT**

**15 personnes**



## LA DANSE DES NEURONES À TRAVERS UN PETIT BAC

Un petit bac revisité pour faire tourner les méninges et sourire les visages ! Une lettre, des catégories, et hop, c'est parti ! On réveille sa mémoire, on fouille dans ses souvenirs et on cherche le bon mot au bon moment. Pas besoin d'être rapide, juste de participer et de s'amuser ensemble.

JOUR	HEURE - LIEU
Vendredi 13 et jeudi 19 février	De 10h à 11h30 Maison des Seniors

**TARIF** **GRATUIT**

**15 personnes**



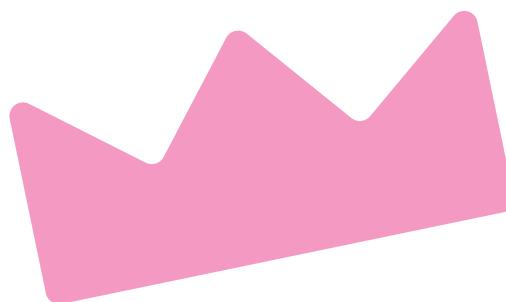
## ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot !

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

**TARIF** GRATUIT

 20 personnes





## BRIDGE

En partenariat avec le *Club de bridge chalonnais*, la Maison des Seniors vous propose des temps d'initiation et de perfectionnement au bridge.

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

**TARIF** **GRATUIT**

 **15 personnes**

## TAROT

Venez également vous initier et vous perfectionner aux lois du jeu du Tarot !

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

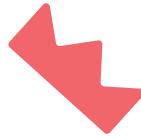
**TARIF** **GRATUIT**

 **15 personnes**

# NOTES



# NOTES



# NOTES



# FÉVRIER 2026

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

AGENDA

## MAISON DES SENIORS

Renseignements  
36 rue Général Leclerc  
71100 Chalon-sur-Saône  
Tél. • 03 85 42 11 37  
[maisondeseniors@chalonsursaone.fr](mailto:maisondeseniors@chalonsursaone.fr)

Desservie par  
**Le Pouce**   
Arrêt place de l'Hôtel-de-Ville