

PROGRAMME

Mars
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. 4

SORTIES p. 6

SPORTS & BIEN-ÊTRE p. 9

FORME & BIEN-ÊTRE p. 12

DIVERTISSEMENT p. 17

PRÉVENTION p. 20

REPAS SENIORS p. 21

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 22

LOISIRS CRÉATIFS p. 23

NOTES p. 26

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 23 février.

▼ 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.

▼ 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



REDÉCOUVERTE DE LA CATHÉDRALE SAINT-VINCENT

Après 18 mois de fermeture pour travaux, la cathédrale Saint-Vincent a réouvert ses portes au public le 17 octobre 2025. La nef, le transept et le chœur restaurés sont à nouveau visibles, tandis que les travaux se poursuivent dans les chapelles. Cette visite est donc une invitation, tant à redécouvrir l'édifice qu'à comprendre ce qui a été réalisé... et ce qu'il reste à faire !

JOURS	HEURE - LIEU
Vendredis 2 et 13 mars	14h30 RDV sur le parvis de la cathédrale

TARIF  **GRATUIT**

 **25 personnes**



THÉÂTRE : C'EST SI SIMPLE L'AMOUR

Un passionnant huis-clos cinglant, raffiné et hilarant ! Afin de fêter le succès de leur première représentation, les comédiens Alma et Robert (en couple à la ville comme à la scène) ont convié chez eux Hedda, une actrice sur la touche et son mari Jonas, psychologue. La soirée se prolonge et l'alcool aidant, chacun règle ses comptes à coups de phrases blessantes. Entre solitude, désirs, jalousie, violence, dans ce grand déballage, il n'y a que des vaincus, des blessés de la vie, frustrés de ne plus jouer ou de n'avoir pas eu d'enfant.

JOUR	HEURE - LIEU
Samedi 21 mars	17h à l'Espace des Arts

TARIF  **10 €**

 **10 personnes**



CASSISSIUM 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.

JOURS	HEURE - LIEU
Vendredis 6 et 18 mars	De 9h15 à 12h30

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

TARIF  **5 €**

 **15 personnes**





VISITE DU MUSÉE KODAK À CHALON-SUR-SAÔNE

Pour conserver la mémoire de l'activité industrielle de KODAK en France les archives de grands sites aujourd'hui disparus : l'usine de Vincennes puis de Chalon mais aussi de Sevran depuis 1897 ont été réunies dans le Musée KODAK.

CECIL gère ce fonds d'archives : documents, photos, équipements et les met à disposition de tous les passionnés par l'histoire de la photo, chercheurs, universitaires, étudiants et... curieux !

JOURS	HEURE - LIEU
Jeudis 12 et 26 mars	De 13h30 à 16h30

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

TARIF



15 personnes maximum



7 personnes



VISITE DU MUSÉE DE L'ÉCOLE

Créé en 1995 par Denise et Georges Monneret, anciens instituteurs, le Musée de l'école en chalonnais s'est installé dans un ancien bâtiment scolaire à Saint-Rémy. Le musée actuel est le fruit du travail de dizaines de bénévoles depuis 25 ans. L'association sauvegarde et présente le patrimoine scolaire: meubles, livres, affiches, cahiers, cartes de géographie, plumes, pupitres, porte-plumes, sabots... et l'odeur de l'encre violette ! Des trésors enfantins de filles à grandes nattes et de garçons en culottes courtes vivent dans nos classes: cahiers soignés ou jouets cachés dans les pupitres...

JOURS	HEURE
Jeudi 5 mars	De 9h30 à 12h
Jeudi 19 mars	De 14h à 16h30

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

TARIF  **5 €**

 **15 personnes**

 **7 places**



DANSE ADAPTÉE : INSCRIPTION

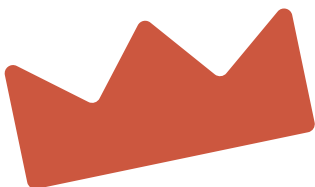
La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement. Cours encadrés par Emeline, votre professeur de danse.

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

TARIF  **56,34 € l'année**

 **18 personnes**

2 choix maximum sur les activités sportives





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.

JOURS	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**

2 choix maximum sur les activités sportives



APRÈS-MIDI SPORTS DOUX AU COLISÉE

Venez passer une après-midi d'activités physiques adaptées avec les éducateurs étudiants en BPJEPS Activités Pour Tous de FORMAPI.

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 12 mars	De 13h15 à 16h RDV au Colisée

TARIF  **GRATUIT**

 **25 personnes**



ATELIERS BONS JOURS : LA NUTRITION, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Bien manger pour mieux vivre avec pour objectifs de comprendre les apports nutritionnels essentiels, composer des repas équilibrés pour préserver la vitalité, identifier et éviter les carences nutritionnelles courantes.



SÉANCES	JOURS - HORAIRES - LIEU	INTERVENANTS
Présentation de l'atelier	Jeudi 5 mars De 14h à 16h Maison des Seniors	Coordonnateur Diététicienne
Nutrition de quoi parle-t-on ?	Jeudi 12 mars De 14h à 16h Maison des Seniors	Diététicienne
Quelles recommandations alimentaires ?	Jeudi 19 mars De 14h à 16h Maison des Seniors	
Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	Jeudi 25 mars De 14h à 16h Maison des Seniors	
Quelles recommandations en activité physique ?	Jeudi 2 avril De 14h à 16h Maison des Seniors	Animateur APA Diététicienne
Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	Jeudi 23 avril De 14h à 16h Maison des Seniors	Diététicienne
Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	Jeudi 30 avril De 14h à 16h Maison des Seniors	
Quelles actions mettre en place ?	Jeudi 7 mai De 14h à 16h Maison des Seniors	
Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	Jeudi 21 mai De 14h à 16h30 Maison des Seniors	
Atelier cuisine « Animachef »	Jeudi 28 mai De 14h à 16h30 Maison des Seniors	Chef cuisinier Diététicienne
Bilan « votre avis nous intéresse »	Jeudi 9 juillet De 14h à 15h30 Maison des Seniors	Coordonnateur

TARIF 

 **10 personnes minimum et 15 personnes maximum**

Durée : 10 séances en présentiel



ATELIER SOPHROLOGIE

Cycle de 8 séances : cette technique douce favorise l'autonomie face au bien-être quotidien. Les séances se déroulent en plusieurs temps : échanges rapides avec les participants, relaxation dynamique, relaxation statique et expression des ressentis. Atelier animé par Olivier, sophrologue certifié RNCP.

JOURS	HEURE - LIEU
Les jeudis 5, 12, 19 et 26 mars Les jeudis 2, 9, 16 et 23 avril	De 10h à 11h

TARIF  **24 € les 8 séances**

 **15 personnes**



ATELIER DÉCOUVERTE : ART THÉRAPIE

Le fil du souffle. Un voyage en mouvements et en couleurs. Un atelier doux et accessible pour explorer le plaisir de bouger, de respirer et de créer autrement. Entre mouvement intuitif et expression artistique, vous serez invités à laisser émerger des sensations, des formes et des couleurs qui vous ressemblent. Un moment pour se détendre, s'exprimer librement et découvrir une autre manière d'être en mouvement. Aucune expérience nécessaire, juste l'envie de vivre une parenthèse créative et ressourçante. Atelier animé par Nathalie.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundi 2 mars	De 10h30 à 12h Maison des Seniors

TARIF  **3 €**

 **10 personnes**



COMMENT ANTICIPER LA DÉPENDANCE ?

Se préparer à l'avenir, c'est aussi rester maître de ses choix. Nous verrons comment anticiper les coûts liés à une éventuelle perte d'autonomie, afin de protéger sa liberté et d'épargner des difficultés à sa famille. Atelier animé par Bastien.

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

TARIF



12 personnes





PROJECTION DE FILMS

JOURS	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 11 mars	« Un homme à la hauteur »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 18 mars	« Patients »	

« Un homme à la hauteur »

Acteurs : Jean Dujardin, Virginie Efira, Cédric Kahn

Synopsis : Diane, une avocate fraîchement célibataire, reçoit un appel d'Alexandre, un architecte charmant qu'elle n'avait jamais rencontré et qui va l'aider à retrouver son téléphone égaré. Lorsqu'ils se rencontrent, le rendez-vous prend un tour inattendu.

« Patients »

Acteurs : Pablo Pauly, Soufiane Guerrab, Moussa Mansaly

Synopsis : après un grave accident, un futur basketteur professionnel, devenu tétraplégique « incomplet », prépare sa reconstruction dans un centre de rééducation.

TARIF



40 personnes



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Venez vous inscrire pour chanter avec nous et la nouvelle cheffe de cœur Elyne.

JOURS	HEURE - LIEU
Les vendredis (hors vacances scolaires)	De 14h à 15h30 Maison des Seniors

TARIF



50 personnes



UN MOMENT MAGIQUE À PARTAGER

La crèche ouvre ses portes pour un temps de rencontre entre les enfants et leurs aînés. Programme autour du thème de Noël :

- histoires contées pour rêver ensemble,
- petites douceurs à cuisiner et partager.

Parce que Noël, c'est avant tout la chaleur des sourires, la douceur des échanges et la joie de créer des souvenirs... Venez vivre un moment simple, tendre et convivial, où petits et grands se rencontrent et s'émerveillent.

JOUR	HEURE - LIEU
Judi 12 mars	De 9h30 à 11h Crèche Hirondelle (rue de la Trémouille)

TARIF  **GRATUIT**

 **5 personnes**



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Le code de la route est une réglementation en constante évolution et il n'est pas toujours évident pour les usagers de la route de rester au courant des nouvelles règles.

Les ateliers de code la route pour les Seniors offrent de nombreux bienfaits. Ils permettent de rafraîchir les connaissances mais également d'améliorer leur confiance en eux en participant à des ateliers ludiques réalisés par la police municipale : révision d'un carrefour à sens giratoire ; sensibilisation sur l'alcool au volant avec son bar pédagogique et un « Bingo » orienté autour du code la route.

JOURS	HEURE - LIEU
Mardis 10 et 24 mars	De 9h45 à 12h Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes maximum**



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	JOURS	LIEU - HEURE
Tony Fontaine	Mardis 3, 17 et 31 mars	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardis 10 et 24 mars	

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

 **60 personnes**

Deux inscriptions possibles par mois.



ATELIER APPRENTISSAGE

Comment adopter les gestes utiles à l'environnement ?
Pour un numérique responsable, un cycle de 4 séances
autour du nettoyage de ses appareils, de ses données, du
recyclage de ses vieux appareils.

JOURS	HEURE - LIEU
Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia

TARIF



12 personnes



JEUX, CARTES ET RIGOLADES

Préparez-vous à mélanger les cartes... et les fous rires ! Que vous soyez stratège, bluffeur, ou simplement là pour passer un bon moment, «Jeux, cartes et rigolades» est fait 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) !

JOURS	HEURE - LIEU
Tous les mardis	De 14h à 17h Maison des Seniors
Tous les mercredis	De 10h à 12h Maison des Seniors
Tous les vendredis	De 15h30 à 17h Maison des Seniors

TARIF



15 personnes



ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

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

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

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

TAROT

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

JOURS	HEURE - LIEU
Tous les mardis	De 14h à 17h Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

 **15 personnes**



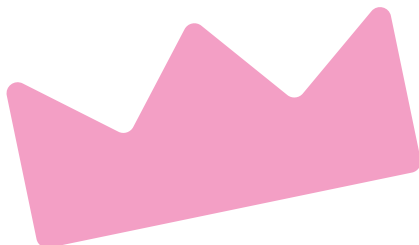
BRIDGE

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

JOURS	HEURE - LIEU
Tous les lundis	De 14h à 17h Maison des Seniors
Tous les vendredis	De 9h à 12h Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

 **15 personnes**



NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



MARS 2026

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

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 42 11 37
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt place de l'Hôtel-de-Ville