

PROGRAMME

Mai
2026



MAISON
DES

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

 Chalon
sur Saône

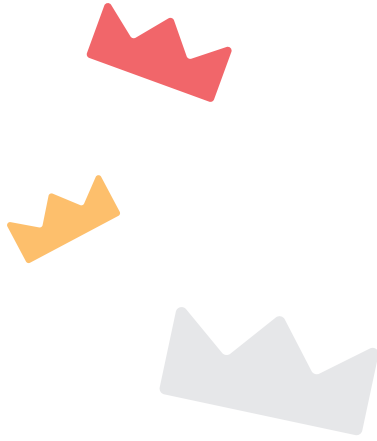
GRATUIT



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



SORTIES	P. 5
FORME & BIEN-ÊTRE	P. 11
DIVERTISSEMENT	P. 12
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	P. 14
REPAS SENIORS	P. 15
LOISIRS CRÉATIFS	P. 16
AGENDA	P. 19

▼ 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 27 avril 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



Inscriptions limitées



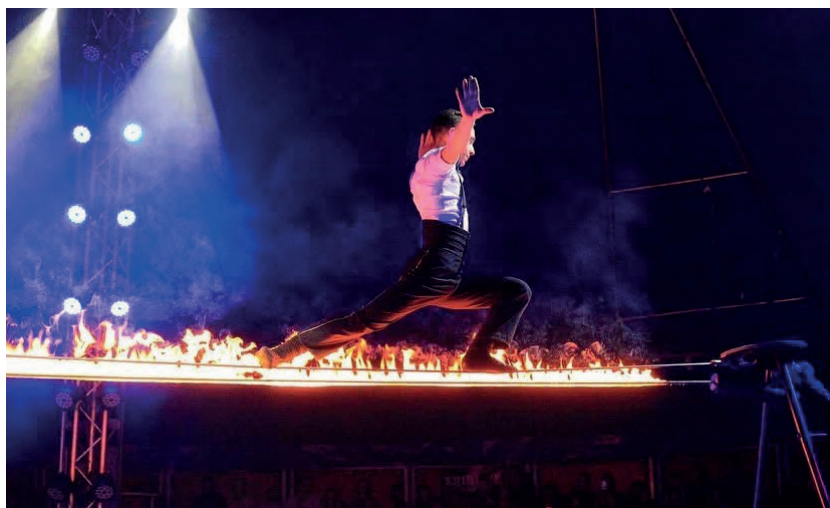
Journées pour mieux comprendre et agir pour sa santé

Venez vous informer, échanger avec des professionnels et participez à des ateliers pour votre santé au Centre hospitalier.

Mardi 12 mai
Journée surpoids et obésité

Mardi 19 mai
Journée de l'hypertension artérielle & dépistage

Plus d'info : <https://ch-chalon71.fr/actualites-du-ch/>



ROCK'N' ROLL CIRCUS 2

Cette année, nous avons l'honneur d'accueillir le fildefériste Jérémy Salar, l'un des meilleurs dans sa discipline, la merveilleuse circassienne de la région Camille Brachet, aux chaînes aériennes et le grand retour de l'époustoufflant équilibriste, Tisto ! Il présentera un numéro original d'arbalètes, en duo avec Louison Cancel. Sans oublier les incontournables de la compagnie Tempo : la charmante Michelle Wignall, le talentueux Alexandre Frénéa, le drôlissime clown Antonio et Gabriel Keller, notre batteur hors pair ! Accrochez-vous, *Rock'n'Roll Circus* donne le La !

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 6 mai	16h - Terrain Vannier
Mercredi 13 mai	

TARIF  € 13 €

 25 personnes



VISITE DU CHÂTEAU DE BRANCION

Cette sortie a été victime de son succès, nous réitérons donc cette visite où nous découvrirons le site médiéval de Brancion, occupé depuis près de 3 000 ans. Nous commencerons par le Château de Brancion, ancienne forteresse stratégique qui a appartenu aux seigneurs de Brancion puis aux ducs de Bourgogne. Nous visiterons ensuite l'église Saint-Pierre de Brancion, construite au XII^e siècle et riche en éléments historiques. Enfin, nous parcourons le village fortifié pour découvrir ses vestiges médiévaux et comprendre l'évolution du site au fil des siècles.

JOUR	HEURE
Mercredi 13 mai	De 9h à 12h30

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

TARIF  5 €

 15 personnes



 Une sortie maximum par mois



VISITE DE L'ABBAYE DE CLUNY

Cette sortie a été victime de son succès, nous réitérons donc cette visite. Fondée en 910, l'abbaye de Cluny rayonne sur l'Europe durant tout le Moyen Âge avec son église abbatiale, la «Maïor Ecclesia». Les plus hautes voûtes du monde roman témoignent encore aujourd'hui de ce gigantisme. Découvrez la chapelle Jean de Bourbon restaurée et sublimée par les vitraux et les autels contemporain de l'artiste Sarkis ! Témoin de la vie quotidienne du monastère, le Farinier, construit au XIII^e siècle a conservé sa charpente d'origine. Il abrite aujourd'hui les chapiteaux provenant du chœur de l'abbatiale.

JOUR	HEURE
Lundi 18 mai	De 13h à 17h
Mardi 19 mai	De 9h à 13h

TARIF  **5 €**

 **15 personnes**



 **Une sortie maximum par mois**



VISITE DE LA FORTERESSE DU CHÂTEAU DE BERZÉ-LE-CHÂTEL

Le château de Berzé est attesté dès le X^e siècle comme un castrum composé d'un donjon en bois et d'une chapelle carolingienne, lié à l'abbaye de Cluny. Au XIII^e siècle, grâce au soutien de Cluny, il devient l'une des plus grandes forteresses militaires du sud de la Bourgogne. Il joue ensuite un rôle stratégique pendant la guerre de Cent Ans et les conflits religieux, avant d'être pris et endommagé lors du siège de 1591. Abandonné pendant près de deux siècles, il est racheté et restauré au XIX^e siècle par les descendants des anciens propriétaires. Aujourd'hui, il est conservé comme un important monument du patrimoine.

JOUR	HEURE
Vendredi 15 mai	De 9h à 13h

TARIF   5 €

 15 personnes



 Une sortie maximum par mois



JOURNÉE PIQUE-NIQUE N°1 : MARCHÉ & FORTERESSE CHÂTEAU DE BERZÉ-LE-CHÂTEL

Programme de la journée

Matin : sortie marché de Pont-de-Vaux

Midi : pique-nique tiré du sac

Après-midi : visite de la forteresse de Berzé-le-Châtel

JOUR	HEURE
Mercredi 20 mai	De 9h à 17h

TARIF  10 €

 15 personnes



 Une sortie pique-nique maximum par mois



JOURNÉE PIQUE-NIQUE N°2 : JEU DE PISTE & FORTERESSE CHÂTEAU DE BERZÉ-LE-CHÂTEL

La cave de Prissé accueille des détectives en herbe dans son domaine viticole. On a volé un grain de mémoire à Grappi, le gardien du trésor ancestral des Vignerons des Terres Secrètes. Durant une heure, aidez-le à le retrouver et partez en exploration dans les vignes du domaine. Suivez un parcours ludique et éducatif de 2 km, résolvez les énigmes et gagnez les défis ! Nous accompagnerons ce moment par une dégustation de vin suivie d'un pique-nique tiré du sac.

Programme de la journée

Matin : jeu de piste dans les vignes et dégustation de vins

Midi : pique-nique tiré du sac

Après-midi : visite de la forteresse de Berzé-le-Châtel

Infos pratiques

Pensez à apporter votre pique-nique, une chaise pliante ou un plaid et votre bonne humeur !

JOUR	HEURE
Jeudi 21 mai	De 9h à 17h

TARIF  10 €

 15 personnes



Une sortie pique-nique maximum par mois



ATELIER MÉDITATION

Initiation et approfondissement à la pleine conscience avec pratique de la méditation, respiration et relaxation. La pleine présence permet notamment, de réduire l'anxiété, d'apaiser le mental, favorise l'attention et la concentration. Séances animées par Danielle, instructrice de méditation de pleine conscience.

JOUR	HEURE
Les mardis 5, 12, 19 et 26 mai	De 10h30 à 11h30
Les mardis 2, 9 et 16 juin	

TARIF  **33 € le cycle de 11 séances**

 **12 personnes**



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Venez vous inscrire pour chanter avec la nouvelle cheffe de cœur Elyn!

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

TARIF



50 personnes





PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 6 mai	« À fond »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 13 mai	« 15 août »	

« À fond »

Avec : José Garcia, André Dussollier, Caroline Vigneaux
Une famille part en vacances à bord de son monospace, mais le régulateur se bloque à 130 km/h. Impossible de ralentir : la voiture devient incontrôlable, et un énorme embouteillage les attend...

« 15 août »

Avec : Richard Berry, Charles Berling, Jean-Pierre Darroussin
Trois pères rejoignent leurs femmes pour le week-end... mais celles-ci ont disparu. Entre imprévus et surprises, leur séjour à La Baule ne va pas se passer comme prévu.

TARIF  **GRATUIT**

 40 personnes



CRÉATION

Création graphique avec logiciel CANVA. Venez découvrir et créer des œuvres que vous pourrez imprimer sur différents supports : mug, carte postale, affiche...

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 7 mai	De 14h à 15h30 au Kiosque
Jeudi 21 mai	
Jeudi 28 mai	

TARIF  **GRATUIT**
 **12 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 5 mai	De 12h à 16h Salle Marcel-Sembat
Tony Fontaine	Mardi 12 mai	
Christophe Bourgogne	Mardi 19 mai	

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

 **60 personnes**

Deux inscriptions possibles par mois



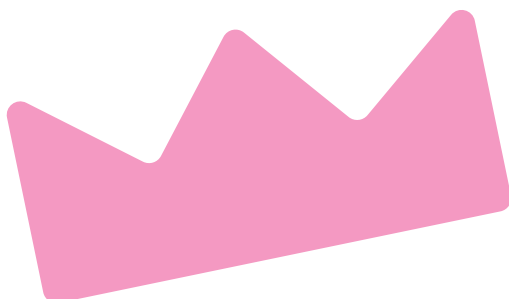
ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

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**





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, 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 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  **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.

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

TARIF



15 personnes

TAROT

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

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

TARIF



15 personnes

MAI 2026

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

AGENDA

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