# PROGRAMME

## Juin
2025

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

# SOMMAIRE


CULTURE p. 7
SORTIES p. 10
SPORTS & BIEN-ÊTRE p. 12
FORME & BIEN-ÊTRE p. 14
LOISIRS SPORTIFS p. 16
DIVERTISSEMENT p. 17
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 26 Mai.

## 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

# Conférence sécurité seniors

## Tout savoir pour se protéger

**Vendredi 13 juin 2025**

Salle Marcel-Sembat

14h > 16h

## Animée par la Police municipale

**Inscription à la Maison des Seniors (36 rue Général Leclerc)**
**ou par téléphone (03 85 93 85 20)**

4 MAISON DES SENIORS
Bien vivre le privilège de l'âge

POLICE MUNICIPALE

Chalon sur Saône

# RECONTRE CONVIVIALE AVANT LES SÉJOURS

**Les 50 seniors prévus pour ces voyages sont conviés à un apéritif.**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Séjour à Hauteville-sur-mer<br>Lundi 16 juin à la Maison des Seniors | À 11h |

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Séjour à Pornichet<br>Mardi 17 juin à la Maison des Seniors | À 11h |

**TARIF** GRATUIT

**50 personnes**

# POUR UN ÉTÉ ACTIF, RÉUNION D'INFO AVEC JULIEN LEPERS

**Face au succès des années précédentes, l'Agirc-Arrco a décidé de reconduire son opération « Voilà l'été, si on bougeait ? ». Ce programme de marche est ouvert à tous les retraités quel que soit leur régime de retraite, aucune participation financière ne sera demandée. Une réunion d'information sera réalisée par l'Agirc-Arrco avec la participation exceptionnelle en visioconférence de Julien LEPERS.**

**Vous pourrez participer à cette réunion en visioconférence en vous connectant sur : www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2025/**

**Inscription par téléphone à la Maison des Seniors au 03 85 93 85 43**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Jeudi 19 juin<br>Maison des syndicats, salle des congrès | de 10h à 11h30 |

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

**TARIF** GRATUIT

**200 personnes**

# LA VIE DE CULTIVATEURS DE NOS AÎNÉS

**Avec Clément, le guide du Château de Pierre-de-Bresse, venez découvrir la vie de nos cultivateurs aînés. Labourer, semer, entretenir et cultiver, refrain annuel de nos aînés qui produisaient leur nourriture. À travers des objets d'antan conservés par l'Écomusée de la Bresse, partez à la découverte de pratiques héritées de générations, où l'amour et le respect pour la terre s'expriment à travers chaque sillon creusé. Chaque outil agricole est l'occasion de remémorer des souvenirs du dur labeur agricole au fil des saisons : des semis aux soirées échaillages.**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Mercredi 18 juin - Maison des Seniors | De 14h30 à 16h |

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

**TARIF** GRATUIT

**30 personnes**

# VISITE DE CHALON-SUR-SAÔNE EN PETIT TRAIN

**Confortablement installé à bord de notre tacot avec son toit panoramique, vous sillonnez la ville pendant 45 min à la rencontre des lieux emblématiques.**
**Les commentaires audio agrémentent votre visite et vous donnent un aperçu de l'histoire et de la culture chalonnaise.**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Vendredi 6 juin et jeudi 12 juin<br>Rendez-vous à l'Office de tourisme | De 14h30 à 15h15 |

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

**TARIF 5€**

**20 personnes**

# ATELIER D'INITIATION À LA POTERIE AU MUSÉE DENON

**Après avoir reçu quelques explications sur les gestes et techniques des potiers du néolithique, vous serez invité à réaliser un pot en argile auto-durcissant grâce à la méthode simple du colombin. Une fois la structure de base montée vous pourrez ensuite la décorer à l'aide de quelques outils : main, coquillages et pics en bois.**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Les mercredis 18 et 25 juin<br>Rendez-vous au Musée Denon | De 14h à 16h |

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

**TARIF** GRATUIT

**9 personnes**

# UNE JOURNÉE AU GRAND AIR : MARCHÉ, PIQUE-NIQUE ET JEUX !

Rejoignez-nous pour une journée pleine de découvertes et de bonne humeur ! Nous débuterons notre escapade par la visite du marché local de Saint-Gengoux-le-National en matinée, l'occasion de flâner entre les étals, de découvrir des produits du terroir et de faire quelques emplettes éventuelles. Nous poursuivrons notre journée au Mont-Saint-Vincent, où nous partagerons un pique-nique tiré du sac dans un cadre naturel agréable. Après le repas, place à la détente et à la bonne humeur avec des jeux de plein air : pétanque, Mölkky, cartes, jeux de société... Il y en aura pour tous les goûts !

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

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Les mardis 3 et 10 juin | De 9h à 16h |

**TARIF** GRATUIT

**15 personnes**

# ESCAPE GAME À LA BIBLIOTHÈQUE

**« Amelia's secret », escape game sur tablette.**
**Pour sortir de votre nouvelle demeure, il vous faudra percer le secret du manoir avant que son esprit maléfique vous emprisonne à jamais... Un jeu immersif en réalité augmentée.**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Jeudi 5 mai<br>Rendez-vous à la bibliothèque | De 10h à 12h |

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

**TARIF** GRATUIT

**12 personnes**

# MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité physique idéale pour les seniors, offrant de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. Cette pratique consiste à marcher avec des bâtons spécifiques, ce qui permet de solliciter l'ensemble du corps tout en préservant les articulations. La marche nordique favorise également le bien-être mental. Elle se pratique souvent en groupe, ce qui encourage les interactions sociales et peut contribuer à réduire le sentiment d'isolement. De plus, être en plein air et en contact avec la nature a un effet positif sur l'humeur et peut réduire le stress. Encadré par Alexandre, votre professeur d'activités physiques adaptées.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Tous les vendredis (hors vacances scolaires) | De 14h à 15h15 |

**TARIF 56,34€ l'année**

**10 personnes**

# LES RANDONNÉES DE JUIN

**Balade au bois de Marloux – Bain de forêt**
Pour cette première randonnée de juin, prenons un moment de calme et de reconnexion à la nature avec une approche douce : le «bain de forêt». Au fil des pas, laissez-vous envelopper par l'ambiance apaisante du bois de Marloux jusqu'à notre halte symbolique : un majestueux chêne de plus de 150 ans. Avec Corinne, agent de la transition écologique et du développement durable.

**Balade nature – À la découverte des pelouses calcaires**
Lors de cette randonnée, nous explorerons la richesse de la faune et de la flore propres aux pelouses calcaires, un milieu naturel remarquable. Une sortie un peu plus sportive, avec du dénivelé, mais qui promet de belles découvertes pour les amoureux de nature ! Avec Corinne, agent de la transition écologique et du développement durable.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Mercredi 4 Juin randonnée au bois de Marloux | de 9h30 à 12h |
| Mercredi 18 Juin randonnée aux Chaumes de Givry | de 9h15 à 11h30 |

Rendez-vous directement sur place, l'adresse vous sera communiquée à l'inscription.

**TARIF** GRATUIT

**15 personnes**

# ATELIER « MÉDITATION »

**Initiation et approfondissement à la pleine conscience, pratique de la méditation (en mouvement ou immobile, assis ou debout), de la respiration et de la relaxation.**
**Animé par Danielle, formatrice pleine conscience.**
**Cycle de 7 séances pour comprendre et expérimenter la méditation laïque en pleine conscience et la relaxation. pour développer votre mieux être.**

| JOUR | HEURE - LIEU |
|---|---|
| Les mardis 3, 10, 17 et 24 juin | De 15h15 à 16h15 à la Maison des Seniors |
| Les mardis 1er, 8 et 15 juillet | |

**TARIF 21€ le cycle de 7 séances**

**6 personnes**

# ATELIERS BONS JOURS

**Séance 1 :** « Identifier les risques ». Sensibiliser aux risques de chutes à domicile, identifier les activités domestiques dangereuses…

**Séance 2 :** « Aides techniques et postures ». Connaître les gestes et postures à privilégier, appréhender les aides techniques existantes.

**Séance 3 :** « Aménagement et travaux ». Évoquer la domotique, connaître les sources de financement et les organismes compétents.

**Séance 4 :** bilan et temps convivial.

| JOUR | HEURE - LIEU |
|---|---|
| Séance 1 : mercredi 11 juin | De 10h à 12h à la Maison des Seniors |
| Séance 2 : mercredi 18 juin | |
| Séance 3 : mercredi 25 juin | |
| Séance 4 : mercredi 20 août | De 10h à 11h30 à la Maison des Seniors |

**TARIF** GRATUIT

**12 personnes**

# MOMENT LUDIQUE MINI-GOLF

Envie de vous amuser, de rire et de tester votre adresse ? Rejoignez-nous pour une sortie mini-golf, dans un cadre agréable et verdoyant. Débutant ou fin stratège du club, tout le monde est bienvenu !
Parcours en équipe ou à votre rythme, l'objectif est simple : partager un bon moment ensemble, profiter du plein air et faire rouler la balle dans le bon trou (ou presque).

**Pensez à porter des chaussures confortables, une casquette et votre sourire !**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Mercredi 11 juin - Givry | De 13h30 à 16h30 |
| Jeudi 26 juin - Givry | De 9h30 à 12h30 |

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

**TARIF 5€**

**15 personnes**

**7 personnes**

# CRÉATION ESPACE DE RUE - DANSE

Si vous passez devant l'Espace des Arts, vous verrez souvent les danseurs de la formation professionnelle Espace de Rue s'entraîner dans leur studio : ils dansent, répètent inlassablement, transpirent, chutent, recommencent. Chaque année, pour favoriser leur insertion professionnelle, ils deviennent interprètes d'une création originale confiée à un chorégraphe invité. Pour la saison 2024-2025, c'est Étienne Rochefort qui mènera la création. Il a notamment marqué les esprits à l'Espace des Arts avec Bugging, une pièce puissante mêlant hip-hop, krump et voguing.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Jeudi 12 juin - Espace des Arts | À 19h |

**TARIF** 7€

**8 personnes**

# TOSCA - OPÉRA

«Tosca» de Giacomo Puccini est un opéra intense et bouleversant mêlant passion, art, amour et lutte politique. Dans cette production, les personnages principaux Tosca, Scarpia et Mario sont interprétés par Axelle Fanyo, Christian Helmer et Joel Montero, incarnant un affrontement dramatique. La musique, jouée par un ensemble de 15 musiciens des Frivolités Parisiennes sous la direction d'Alexandra Cravero, souligne la force théâtrale de l'œuvre. Tosca y apparaît non pas comme une simple diva, mais comme une artiste courageuse et amoureuse. Cet opéra reste un chef-d'œuvre captivant à (re)découvrir.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Jeudi 19 juin - Espace des Arts | À 20h |

**TARIF** 15€

**8 personnes**

# PROJECTION DE FILMS

| JOUR | FILM | HEURE - LIEU |
|---|---|---|
| Mercredi 4 juin | « Le brio » | De 14h30 à 17h Maison des Seniors |
| Mercredi 11 juin | « Bienvenue à bord » | |

**TARIF** GRATUIT

**40 personnes**

# CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

**Venez vous inscrire pour chanter avec nous !**

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

**TARIF** GRATUIT

**40 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.**

| ANIMATION | JOUR | LIEU - HEURE |
|---|---|---|
| Christophe Bourgogne | Mardi 17 juin | Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h |
| Tony Fontaine | Mardi 24 juin | |

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

**60 personnes (deux inscriptions par mois maximum)**

# CAFÉ IA

**Comment découvrir, comprendre et appliquer l'intelligence artificielle au quotidien.**
**Avec une approche ludique, vous découvrirez les bienfaits de cette nouvelle technologie.**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Les jeudis 5, 12 et 26 juin à la Maison des Seniors | De 14h à 15h30 |

**TARIF** GRATUIT

**10 personnes**

## LA DANSE DES NEURONES

Un petit bac revisité pour faire tourner les méninges et sourire les visages ! Une lettre, des catégories, et hop, c'est parti ! Dans La Danse des Neurones, 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. Des thèmes variés, de la bonne humeur, un soupçon de réflexion… et beaucoup de rigolade.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Mardi 24 juin à la Maison des Seniors | De 10h à 11h30 |

**TARIF** GRATUIT

**12 personnes**

## TAROT

Venez vous initier et vous perfectionner aux lois du jeu de Tarot.

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

**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, «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) !**

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Tous les mercredis à la Maison des Seniors | De 9h30 à 11h30 |
| Jeudi 26 juin à la Maison des Seniors | 14h30 à 16h30 |

**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 - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Tous les lundis et les vendredis sauf le vendredi 20 juin à la Maison des Seniors | De 14h à 17h |

**TARIF** GRATUIT

**20 personnes**

# ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

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

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|---|
| Tous les lundis sauf le vendredi 20 juin à la Maison des Seniors | De 14h à 17h |

**TARIF** GRATUIT

**20 personnes**

# NOTES

# JUIN 2025

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

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 Maison des Seniors

© Ville de Chalon-sur-Saône - Freepik - IStock - Juin 2025