

# PROGRAMME

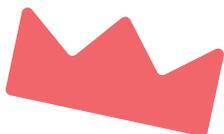
Octobre  
2024



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



Venez rencontrer Johnny, votre nouvel animateur à la Maison  
des Seniors, lors d'un moment convivial !

Mercredi 9 octobre de 14h à 16h



# SOMMAIRE



**SORTIES** p. 4

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 8

**DIVERTISSEMENT** p. 11

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 14

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 15

**LOISIRS SPORTIFS** p. 18

**AGENDA** p. 23

## ▼ 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 septembre.

## ▼ 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



## VISITE DES TERRES DE MOULIN MADAME

Au programme de cette visite : découverte des céréales et de leurs propriétés, découverte des terres à travers une chasse aux trésors (les trésors de la nature), découverte sensitive des farines et des pâtes, confection de crêpes et de gâteaux, dégustation (échange sur les propriétés des farines, index glycémiques, modes alimentaires), boisson froide ou chaude.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredis 2 octobre et 30 octobre	De 13h30 à 16h30

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

**TARIF**  **5€**

 **7 personnes**





## VISITE DE LA MAISON BON VIVANT

Venez découvrir cette fabrique de biscuits originaux salés et sucrés pour tous les instants de la journée. Vous pourrez tout savoir sur le pétrissage, le feuilletage, la cuisson, l'emballage... Et surtout, vous pourrez déguster les produits !

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 7 octobre et mercredi 16 octobre à Semur-en-Auxois	De 13h30 à 17h30

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

**TARIF**  € 5€

 7 personnes





## MARCHÉ DE LOUHANS

Vous aurez plaisir à découvrir ou redécouvrir le pittoresque marché hebdomadaire de Louhans qui demeure un des plus grands de France. Ce marché est ouvert à l'activité commerciale des marchands, artisans et agriculture. Il est labellisé « site remarquable du goût ».

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 14 octobre à Louhans	De 8h à 17h Déjeuner au restaurant à Louhans

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

**TARIF**  Se renseigner à la Maison des Seniors

 30 personnes





## VISITE DU CASSISSIUM

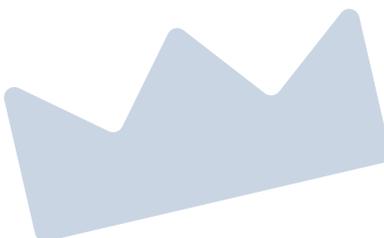
Après une présentation de la muséographie ludique et interactive (animations tactiles, visuelles, olfactives et bien sûr gustatives), entrez dans le monde du cassis où vous découvrirez son histoire et ses multiples utilisations que ce soit en cuisine, en pharmacie ou bien encore en parfumerie. Votre 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 - LIEU	HEURE
Vendredi 25 septembre à Nuits-Saint-Georges	De 10h30 à 12h30

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

**TARIF**  **5 €**

 **7 personnes**





## ATELIER SOPHROLOGIE

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

JOUR - LIEU	HEURE
Du jeudi 3 octobre au jeudi 21 novembre à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30
Jeudi 10 octobre - Résidence Béduneau	

**TARIF**  **24 € le cycle (cycle 8 séances)**



 **15 personnes**



## TOUT SAVOIR SUR LE PETIT DÉJEUNER

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 !

Radiance Mutuelle vous propose en partenariat avec la maison des séniors un moment convivial autour d'un petit déjeuner sain et équilibré. Venez faire le point sur toutes les idées reçues du petit-déjeuner

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 10 octobre à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF  3€

 20 personnes



## ATELIER MASSAGE-ASSIS

Venez profiter d'un moment de détente et de bien-être en participant à un massage assis de 15 minutes. Ce massage se pratique habillé, sur une chaise ergonomique. Le massage assis éloigne les tensions, la fatigue. Il redynamise, favorise la détente et l'harmonie grâce au massage du dos, des mains et de la tête. Nous vous invitons à prendre soin de vous et de vous accorder un moment de calme et de sérénité.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredis 9 octobre et 16 octobre	De 9h30 à 11h30

**TARIF**  **GRATUIT**

 **20 personnes**



## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 2 octobre	« Une hirondelle a fait le printemps »	De 14h30 à 17h
Mercredi 16 octobre	« Il n'est jamais trop tard »	Maison des Seniors

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 à partir du 12 septembre (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.

SPECTACLE	JOUR	LIEU - HEURE
Christophe Bourgogne	Mardi 1 <sup>er</sup> octobre	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 8 octobre	
Lujcan	Mardi 15 octobre	
Tony Fontaine	Mardi 22 octobre	
Christophe Bourgogne	Mardi 29 octobre	

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

 60 personnes (deux inscriptions par mois maximum)



## MOIS DU NUMÉRIQUE

Un cycle autour de l'intelligence artificielle.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 3, 10 et 17 octobre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

**TARIF**   
 10 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 à la Maison des Seniors	De 14h à 17h

TARIF

GRATUIT



20 personnes



## PLACE AU PUZZLE !

Pour stimuler le cerveau et diminuer le stress, venez mettre « votre pièce » à l'édifice !

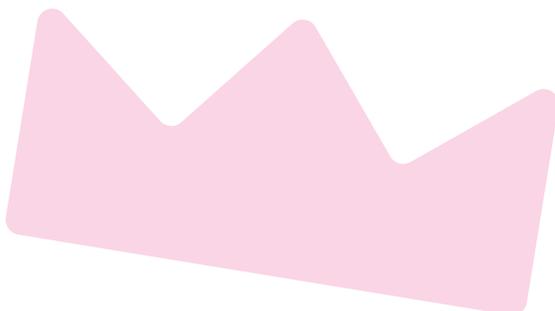
JOUR - LIEU	HEURE
Du lundi au vendredi à la Maison des Seniors	De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

TARIF

GRATUIT



30 personnes





## BRIDGE

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

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

**TARIF**  **GRATUIT**

 **30 personnes**

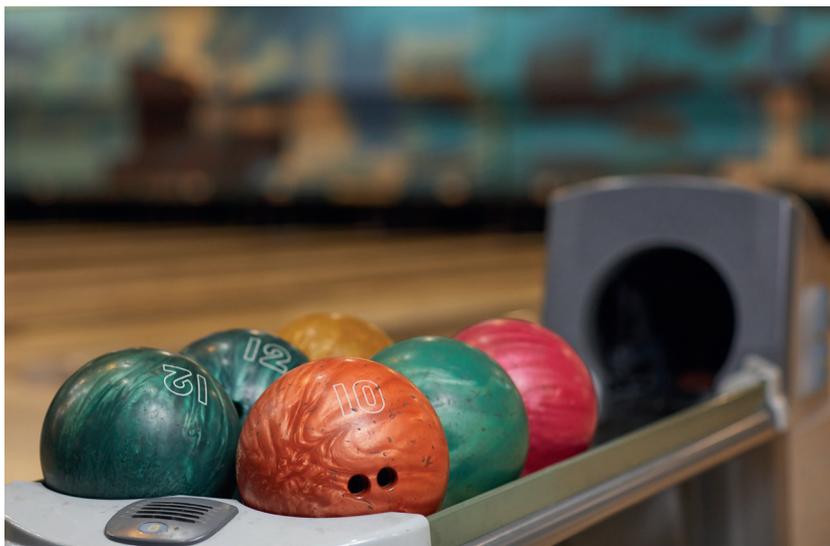
## PETIT BAC

Venez faire travailler votre mémoire autour d'un jeu de culture général !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 23 octobre à la Maison des Seniors	14h/16h

**TARIF**  **GRATUIT**

 **15 personnes**



## UN APRÈS-MIDI AU BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et retrouver sa bonne humeur, le bowling permet de se muscler les jambes, les bras, mais aussi d'améliorer son sens de l'équilibre et de gagner en souplesse ! Le bowling a également une action favorable sur la circulation sanguine.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 11 octobre et lundi 28 octobre	De 13h30 à 16h30

TARIF  € 5€



 7 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**



## DANSE EN LIGNE

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

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

**TARIF**  € 17 €/le cycle



 15 personnes

# VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE!

COUPON RÉPONSE

---

*À déposer à l'accueil de la Maison des Seniors*  
36 rue Général Leclerc - Chalon-sur-Saône



# VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

*Nous souhaiterions connaître votre avis concernant l'installation d'une machine à café et chocolat chaud au sein de la Maison des Seniors.*

- **Consommez-vous du café ou du chocolat chaud dans votre quotidien ?**

OUI

NON

- **Si oui, à quel(s) moment(s) de la journée ?**

Au petit-déjeuner

Dans la matinée

Après le déjeuner

Dans l'après-midi

- **Seriez-vous intéressé par la mise en place d'une machine à café/chocolat au sein de la Maison des Seniors ?**

OUI

NON

- **Si oui, à quelle fréquence pensez-vous l'utiliser ?**

À chaque passage

Occasionnellement

# OCTOBRE 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
40	1	2	3	4	5	6	
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			
45							

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