

# PROGRAMME

Octobre  
2025

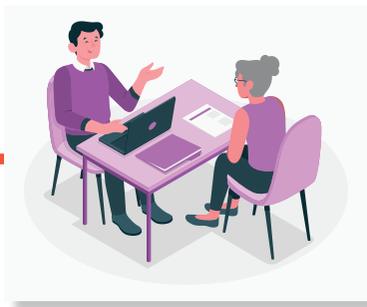


MAISON  
DES

  
**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. 7

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 10

**DIVERTISSEMENT** p. 14

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 19

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 20

**NOTES** p. 25

**AGENDA** p. 26

## ▼ 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 22 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.

## ▼ 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



## 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 le décorer à l'aide de quelques outils : main, coquillages et pics en bois.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundi 6 octobre	De 14h à 16h au Musée Denon

**TARIF**  **GRATUIT**



**9 personnes**



## ATELIER D'INITIATION À LA GRAVURE AU MUSÉE DENON

Atelier d'initiation à la gravure : réalisation de matrices, tirages et multiplication de l'image.

Gravure de Denon et bois gravés viendront nourrir votre imagination pour vous familiariser aux notions liées à la multiplication de l'image. Des supports en polystyrène puis en rhéналon seront creusés, encrés et passés à la presse pour obtenir vos tirages.

JOUR	HEURE - LIEU
Vendredi 17 octobre	De 14h à 16h au Musée Denon

TARIF



9 personnes



## SORTIE VILLA PERRUSSON À ÉCUISSES

Construite entre 1869 et 1895, la villa Perrusson est le symbole de la réussite des Perrusson-Desfontaines, entrepreneurs de tuiles, carreaux et céramiques architecturales. Elle est composée de deux pavillons accolés, ornés de décorations céramiques polychromes. Cette villa est un témoignage exceptionnel de l'histoire industrielle locale.

Son architecture et ses éléments de décors remarquables en font un élément patrimonial unique dans la région Bourgogne. Quant au parc paysager réhabilité de cette splendide demeure patronale, il abrite une orangerie et un bassin, à l'image des jardins à l'anglaise. Visite guidée.

JOUR	HEURE
Mercredi 8 et jeudi 23 octobre	De 9h15 à 12h30

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

**TARIF**  5 €

 15 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. Elle renforce les muscles du haut du corps, améliore l'équilibre et la coordination, et aide à maintenir une bonne posture.

En plus des avantages physiques, 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. En somme, la marche nordique est une excellente façon pour les seniors de rester actifs, de se sociabiliser et de profiter de l'extérieur tout en prenant soin de leur santé.

JOUR

HEURE

Tous les lundis (hors vacances scolaires)

De 10h15 à 11h30

**TARIF**  **56,34€ l'année**

 **15 personnes**



## CONFÉRENCE « MES BALADES EN BONNE COMPAGNIE »

Des marches sous forme d'énigmes pour apprendre à mieux se connaître.

Avec un enseignant diplômé en activité physique adaptée au sein du collectif *Été Indien*, une conférence sera donnée le 1<sup>er</sup> octobre 2025 à la Maison des Seniors pour présenter le programme « Des Marcheurs en Bonne Compagnie ».

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre	De 14h à 16h Maison des Seniors

**TARIF** 

 **40 personnes**

# LE PROGRAMME

## «MES BALADES EN BONNE COMPAGNIE»

La marche est un excellent moyen de rencontre mais pourquoi ne pas aller plus loin ? «Des Marcheurs en Bonne Compagnie» est un programme qui vise à favoriser les échanges et les rapprochements au sein d'un groupe.

Comment ? Grâce au jeu « Qui est Qui ? », que l'enseignant anime tout au long des sorties de marche. Les participants apprennent à se connaître en essayant de deviner le métier, la passion, ou encore le plat préféré de chacun.

En complément, des jeux « brise-glace » sont proposés, comme le mime à la chaîne. Il consiste à se mettre en file indienne ; l'enseignant propose une première série de mouvements simples à réaliser. Le premier joueur exécute son mime auprès du joueur suivant. Ce dernier mime à son tour ce qu'il a compris au joueur qui suit, et ainsi de suite jusqu'au dernier.

L'objectif est simple : profiter de moments agréables avec des personnes que nous sommes amenés à revoir. Le contenu des séances intègre également des propositions d'exercices permettant d'améliorer les capacités d'équilibre, d'endurance, de force musculaire et de souplesse, facilement reproductibles en autonomie.

Pendant 6 mois (24 séances), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe.

JOUR	HEURE
Tous les mercredis à partir du 15 octobre	De 9h à 10h

**TARIF** 

 **20 personnes**



## ATELIER GESTION DU STRESS & DES ÉMOTIONS

Cet atelier mis en place par Danielle permettra d'appréhender le mécanisme du stress, ce qu'il implique et comment mieux le vivre, par le biais d'ateliers interactifs alternant des temps de pratique de présence et de théorie.

Cycle de 3 séances.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundis 6, 13 et 20 octobre	De 10h à 12h Maison des Seniors

TARIF  9€

 14 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.

Cycle de 8 séances.

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudis 9, 16, 23, 30 octobre et les 6, 13 ,20 et 27 novembre	De 9h à 10h Maison des Seniors

**TARIF**  **24 € les 8 séances**

 **15 personnes**



## CONFÉRENCE SUR LA DÉNUTRITION PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

Bien manger pour bien vieillir : quelle alimentation adopter pour préserver sa santé et sa qualité de vie ? Démêlons le vrai du faux autour de la nutrition afin de vous donner les clés d'une alimentation alliant plaisir et équilibre en prévention de la dénutrition, une pathologie qui concerne un senior sur quatre à domicile !

Cette conférence est présentée par Caroline.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 22 octobre	De 14h à 16h Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **30 personnes**



## ATELIER CUISINE À L'ESPACE SANTÉ PRÉVENTION

Avec Caroline, rejoignez-nous pour un atelier cuisine !

Au menu : plaisir, santé, convivialité et gourmandise avec des recettes simples et les conseils d'une diététicienne pour choisir les bons aliments, adapter les repas et prendre soin de votre santé dans l'assiette !

JOUR	HEURE
Jeudi 23 octobre	De 14h à 17h Espace Santé prévention

TARIF



 8 personnes



## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 8 octobre	« Plancha »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 15 octobre	« Jumeaux mais pas trop »	

**TARIF**  **GRATUIT**

 **40 personnes**



## CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

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

**TARIF**  **GRATUIT**

 **50 personnes**



## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES, SENIORS & ADOS !

En lien avec #LaPlace, situé à deux pas de la Maison des Seniors, nous vous proposons plusieurs rendez-vous autour d'activités partagées avec les adolescents. L'occasion de créer du lien, d'échanger et de s'amuser ensemble à travers des temps conviviaux et variés.

Plusieurs dates à venir, avec des animations différentes à chaque rencontre.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 22 octobre	De 10h à 11h45 Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **15 personnes**



## JEU D'ÉNIGME : « MYSTÈRE ET SUSPENSE À LA MAISON DES SENIORS »

Une fête animée, des rires, de la musique... jusqu'au moment où le drame survient ! Un invité a été assassiné.

Votre mission : explorer chaque pièce par équipe de deux, interroger les suspects et découvrir qui a commis le crime. Une enquête palpitante pour petits et grands détectives !

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudis 9 et 23 octobre	De 14h30 à 16h30 Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

 **24 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.

JOUR	THÈME	HEURE - LIEU
Mardi 7 octobre	Tony Fontaine	De 12h à 16h Salle Marcel-Sembat
Mardi 14 octobre	Lucjan Kirszling	
Mardi 21 octobre	Tony Fontaine	
Mardi 28 octobre	Christophe Bourgogne	

Deux inscriptions possibles par mois.

**TARIF** 👍 1,98 € animation / 10,13€ repas & animation

👥 60 personnes



## MOIS DU NUMÉRIQUE

Cycle de 3 séances : visite de musées avec un casque de réalité virtuelle

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 2 octobre	De 14h à 15h30 Maison des Seniors
Jeudi 9 octobre	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia
Jeudi 16 octobre	De 14h à 15h30 Maison des Seniors

Séance unique : les magiciens du numérique, résoudre une énigme à travers le numérique.

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 23 octobre	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia

**TARIF** 

 10 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	HEURE - LIEU
Tous les mercredis	De 10h à 12h Maison des Seniors
Mardi 21 octobre	14h30 à 16h30 Maison des Seniors
Jeudi 30 octobre	14h30 à 16h30 Maison des Seniors
vendredi 31 octobre	De 10h à 12h Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **20 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	HEURE - LIEU
Vendredi 24 octobre	De 10h à 11h45 Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **12 personnes**



## ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

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 ET AUTRES JEUX DE CARTES

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

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

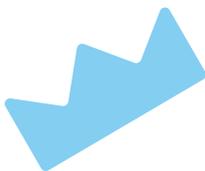
TARIF  **GRATUIT**

 **15 personnes**

# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# OCTOBRE 2025

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
42			1	2	3	4	5
43	6	7	8	9	10	11	12
44	13	14	15	16	17	18	19
45	20	21	22	23	24	25	26
46	27	28	29	30	31		
47							



## 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