

# PROGRAMME

**Décembre**  
**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. 5

**SORTIES** p. 7

**SPORTS & BIEN-ÊTRE** p. 11

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 12

**DIVERTISSEMENT** p. 14

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 16

**REPAS SENIORS** p. 17

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 18

**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 24 novembre.

## ▼ 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



# Rétrospective de nos 3 séjours 2025

Revivez en images nos belles escapades à **Hauteville-sur-Mer, Pornichet et aux Issambres** grâce à un diaporama convivial. Un moment de partage qui se terminera autour d'un verre, pour réunir et remercier chaleureusement les 150 participants.

**Lundi 1<sup>er</sup> décembre 2025 de 13h45 à 16h30**  
**à la Maison des Syndicats**  
**Salle des congrès**



## SPECTACLE ESPACE DES ARTS : RITA PAYÉS (MUSIQUE)

En coréalisation avec *Les Musicaves*

L'étoile montante du jazz nous emporte dans un concert à la délicatesse enveloppante. Rita Payés, tromboniste, chanteuse et compositrice espagnole de jazz et de bossa nova est née en 1999 dans une famille de musiciens. Forte d'un projet artistique solide et si chamarré, Rita vous invite à la rejoindre dans ce voyage harmonieux où l'émotion et sa maîtrise se mêlent avec maestria. Un concert immanquable !

JOUR	HEURE - LIEU
Samedi 13 décembre	20h à l'Espace des Arts

**TARIF**  10 €

 10 personnes



## SPECTACLE ESPACE DES ARTS : ENTRES CHIENS ET LOUVES (CIRQUE)

Huit acrobates s'envolent dans les airs en mêlant danse et haute-voltinge. Le Cirque Le Roux crée dans chacun de ses spectacles un récit de l'étrange. Huit interprètes nous embarquent dans cette aventure où histoire et époques se mélangent par la grâce d'une haute-voltinge périlleuse, à travers équilibres, portés, contorsions, et danse époustouflante. Dans cet univers très cinématographique, alternent tableaux oniriques, humour décalé, et performances physiques ahurissantes, sur de sublimes extraits de musique baroque. L'imagination s'emballe, la magie opère, et nous voici projetés dans les vertiges de la condition humaine, le temps d'une soirée.

JOUR	HEURE - LIEU
Dimanche 21 décembre	17h à l'Espace des Arts

**TARIF**  15 €

 15 personnes



## LA VEUVE AMBAL À MONTAGNY-LÈS-BEAUNE

Voyage au cœur du Crémant de Bourgogne !

Au cœur du site de production de la maison Veuve Ambal, découvrez les secrets de l'élaboration du Crémant de Bourgogne, de la vigne à la dégustation. La découverte des caves de vieillissement, des ateliers, des robots et des automates au service de la « méthode traditionnelle » vous fascinera. Des projections sur écrans géants agrémentent un parcours ludique et adapté pour tout public. Une dégustation de 3 crémants vous sera offerte.

JOUR	HEURE
Lundi 8 décembre	De 13h45 à 17h

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

**TARIF**  **5 €**



**15 personnes**





## IMAGINARIUM À NUITS-SAINT-GEORGES

« Sacrée vigne ! » : revivez l'histoire de l'homme et de la vigne à travers un spectacle sons et lumières inédit ! Dans l'obscurité, des voix à l'accent bourguignon, des écrans et des outils sortent de l'ombre pour vous révéler les secrets du vin et de la vigne. Une drôle d'aventure de 40 minutes, parfois tragique, mais toujours vivante, à la gloire du prestigieux vignoble bourguignon et de ceux qui l'ont façonné. Une dégustation offerte de 3 vins de Bourgogne est prévue : 1 crémant, 1 vin blanc, 1 vin rouge.

JOUR	HEURE
Mercredi 3 décembre	De 9h15 à 12h30

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

**TARIF**  **5 €**

 **15 personnes**







## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE L'IMPRIMERIE À LOUHANS

Le musée de l'imprimerie est installé dans l'atelier qui a vu pendant plus de 100 ans se dérouler l'impression du journal local : L'Indépendant. Conservées en état de marche, les machines du journal restituent l'atmosphère de cet ancien atelier d'imprimerie au plomb qui représente l'unique exemple français d'un atelier complet de presse typographique.

JOUR	HEURE
Mercredi 10 décembre	De 9h à 12h30

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

**TARIF**  **5 €**

 **15 personnes**





## VISITE DU MUSÉE DU BLÉ ET DU PAIN À VERDUN-CIEL

Le musée du blé et du pain est situé dans une belle demeure du XVIII<sup>e</sup> siècle au cœur du village historique de Verdun-Ciel. L'exposition riche de ses reconstitutions présente la grande histoire de la culture des céréales, de la meunerie et de la boulangerie. Dans le fournil, pains et brioches sont confectionnés, cuits sur place et dégustés lors des animations.

JOUR	HEURE
Mardi 2 décembre	De 9h15 à 12h30

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

**TARIF**  **5 €**

 **15 personnes**





## BOWLING : QUELQUES QUILLES, BEAUCOUP DE RIRES.

Envie de bouger un peu et de s'amuser ?

Rejoignez-nous pour une sortie au bowling ! Que vous soyez pro ou débutant, venez lancer la boule, viser les quilles et partager un bon moment ensemble.

JOUR	HEURE
Vendredi 5 décembre	De 9h30 à 12h30

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

**TARIF**  **5 €**

 **15 personnes**

 **/ 7 places**



## COMMENT RENDRE UN SOL VIVANT

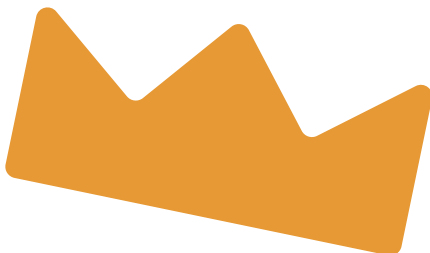
Pour découvrir le sol et ses habitants, leurs rôles et leurs impacts sur nos cultures. Animé par Clémence de 1, 2, 3, potagez !

JOUR	HEURE - LIEU
Mardi 9 décembre	De 10h à 12h Maison des Seniors

**TARIF**



15 personnes





## ATELIER CUISINE PRÉVENTION DÉNUTRITION À LA THÉMATIQUE SOUE

Avec Caroline, diététicienne-nutritionniste, 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 - LIEU
Jeudi 4 décembre	De 14h à 17h RDV à l'Espace Santé Prévention

**TARIF**  **GRATUIT**

 **8 personnes**



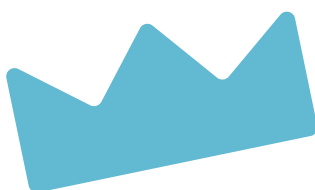
## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 3 décembre	« Mon père et moi »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 10 décembre	« Joyeux Noël »	

TARIF



40 personnes







## UN MOMENT MAGIQUE À PARTAGER

La crèche ouvre ses portes pour un temps de rencontre entre les enfants et leurs aînés.

Au 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 - LIEU	HEURE - LIEU
Lundi 1 <sup>er</sup> décembre	De 9h30 à 11h Crèche Hironnelle (rue de la Trémouille)

**TARIF**  **GRATUIT**

 **5 personnes**



## UN THÈME AUTOUR DU JEU

À travers un cycle de 3 séances, venez découvrir différents jeux (sur tablettes, consoles,) pour occuper vos journées d'hiver.

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 4 décembre	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia
Jeudi 11 décembre	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia
Jeudi 18 décembre	De 14h à 15h30 Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **10 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 2 décembre	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 9 décembre	
Lucjan Kirszing	Mardi 16 décembre	

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

 **60 personnes**

**Deux inscriptions possibles par mois**



## GRAND LOTO DE LA MAISON DES SENIORS

De nombreux lots à gagner, venez tenter votre chance !

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudis 4 & 11 décembre	De 13h30 à 17h Maison des Seniors

TARIF  € 3 €

 100 personnes



## ATELIER CRÉATIF

Autour du thème de Noël, les étudiantes du lycée Mathias vous proposent un moment de partage où vous pourrez laisser libre cours à votre imagination ! Vous pourrez créer, fabriquer et réaliser plusieurs objets de décoration ainsi que des cartes de Noël. Cet atelier intergénérationnel vous permettra de passer un moment convivial dans la joie et la bonne humeur !

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 18 décembre	De 15h à 17h Maison des Seniors

**TARIF**



**15 personnes**



## BLIND TEST MUSICAL

Un air, quelques notes... et à vous de trouver le titre ou l'artiste. Un blind test pour réveiller la mémoire musicale et titiller l'oreille. Pas besoin de tout connaître : il suffit d'écouter... et de jouer.

JOUR	HEURE - LIEU
Vendredi 12 décembre	De 14h30 à 16h30 Maison des Seniors

**TARIF**



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

**TARIF**



**15 personnes**



## LA DANSE DES NEURONES À TRAVERS UN PETIT BAC

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
Mercredi 17 décembre	De 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h45 Maison des Seniors

**TARIF**



**24 personnes**



## 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**





## 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 sauf les 12 et 19 décembre	De 14h à 17h 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 vendredis sauf les 12 et 19 décembre	De 14h à 17h Maison des Seniors

TARIF



15 personnes



# NOTES



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



# NOTES



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



# DÉCEMBRE 2025

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
53	29	30	31				

## MAISON DES SENIORS

Renseignements  
36 rue Général Leclerc  
71100 Chalon-sur-Saône  
Tél. • 03 85 42 11 37  
[maisondesseniors@chalonsursaone.fr](mailto:maisondesseniors@chalonsursaone.fr)

**Desservie par**



Arrêt Maison des Seniors