

PROGRAMME

Avril
2023



MAISON
DES


SENIORS
Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon
sur Saône



France
services

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Un conseiller numérique sera présent
à la Maison des Seniors tous les lundis
de 14h30 à 15h30.

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...



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services

 Chalon
sur Saône

 Le Grand Chalon
Agglomération

SOMMAIRE



LOISIRS p. 5

CULTURE ET PATRIMOINE p. 6

DIVERTISSEMENT p. 9

SORTIES p. 12

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 13

LOISIRS SPORTIFS p. 15

NOTES ET AGENDA p. 18



▼ 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 23 mars 2023.

▼ 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

GRATUIT / OUVERT À TOUS

3^e FORUM

SECOURS et SANTÉ

Un événement unique en Bourgogne Franche-Comté



28 ET 29 **AVRIL**
CHALON-
SUR-
SAÔNE **2023**

SECOURIR
FORMER
INFORMER
PRÉVENIR
ÉCHANGER
PROTÉGER
SOIGNER

✕ LE PARC DES EXPOSITIONS ✕ LES SALONS DU COLISÉE
✕ L'ESPACE NAUTIQUE ET SON ESPLANADE ✕ LE BASTION BAS

forumsecoursetsante.fr





DEPUIS COMBIEN DE TEMPS N'AVEZ-VOUS PLUS FAIT DE PUZZLE ?

Ce grand classique des jeux stimule le cerveau et agit efficacement pour diminuer le stress. La pratique régulière du puzzle améliore de façon significative diverses capacités cognitives : perception spatiale, rotation mentale, flexibilité, raisonnement, praxies constructives, mémoire de travail et mémoire épisodique. Alors, n'hésitez plus, venez quand vous voulez, **en autonomie**, seul ou à plusieurs, à la Maison des Seniors, où nous vous mettons à disposition un puzzle où chacun pourra mettre sa « pièce » à l'édifice...

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

TARIF  **GRATUIT**



LES MÉTIERS D'AUTREFOIS

Un documentaire pour découvrir ou redécouvrir les métiers d'autrefois : le charron, le maréchal-ferrant, le débardage avec les bœufs et la batteuse.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 12 avril à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h

TARIF **GRATUIT**

 30 personnes





MUSÉE PAPOTTE À BLIGNY-SUR-OUCHE

Musée de l'artisanat, de la vie rurale et paysanne où vous pourrez découvrir ou redécouvrir la vie rurale d'avant 1950. C'est un musée vivant où sont expliqués, outils et objets à l'appui, le quotidien et le travail de nos aïeux, artisans, ouvriers et fermiers. Sont proposés aux visiteurs une école reconstituée du siècle dernier, l'intérieur d'une maison paysanne et l'outillage de divers métiers artisanaux d'autrefois, sans oublier la fabrication du tonneau.

JOUR	HEURE
Jeu di 20 avril	De 14h à 17h

TARIF  **4 €**

 **7 personnes**



VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION «DU MOULIN À VAPEUR À L'USINERIE»

Après avoir accueilli un moulin à vapeur qui broya le grain de toute la région, puis une huilerie et une sucrerie, l'Usinerie prend place dans le plus ancien bâtiment industriel de Chalon-sur-Saône. Devenu monument historique, ce bâtiment a été magnifiquement restauré et a fait l'objet d'une extension contemporaine réalisée par l'agence Vurpas Architectes. Elle abrite désormais l'Usinerie, pôle d'innovation et de digitalisation par l'industrie et fût inaugurée en novembre 2022.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 6 avril à l'Espace patrimoine	De 9h30 à 11h

TARIF 

 15 personnes



PROJECTION DE FILMS

Venez passer un après-midi détente devant un long métrage.

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 5 avril à la Maison des Seniors	« Le grand bain »	De 14h30 à 17h
Mercredi 19 avril à la Maison des Seniors	« Aline »	De 14h30 à 17h

TARIF **GRATUIT**

30 personnes

MEGARAMA

Retour des séances de cinéma à tarif réduit pour les seniors, sur présentation d'une attestation délivrée par la Maison des Seniors.

JOUR - LIEU
Tous les mardis et vendredis au Megarama

TARIF **6,50 € / la séance**



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
Gilbert Moine	Mardi 4 avril	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 11 avril		
Angélique Neuville	Mardi 18 avril		
Tony Fontaine	Mardi 25 avril		

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

 50 personnes



CHORALE

Le plaisir de se retrouver pour chanter sous la direction de Lucyan, nouveau professeur de chant.

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

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



Un nouveau nom pour la chorale!

Faites des propositions et déposez-les dans notre boîte à idées. Nous en échangerons le **vendredi 7 avril de 9h à 9h30.**



VISITE DU JARDIN BOTANIQUE

JOUR	HEURE
Judi 13 avril	De 14h30 à 16h

TARIF  **GRA
TUIT**

 **10 personnes**

VISITE DES SERRES MUNICIPALES PAR LE SERVICE DES ESPACES VERTS

JOUR	HEURE
Mardi 25 avril	De 14h à 16h

TARIF  **GRA
TUIT**

 **10 personnes**



COMMENT MANGER SAIN ET DURABLE ?

Temps d'échanges avec une professionnelle de la nutrition pour parler alimentation de façon pratique (achat, préparation, plaisir...).

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 4 avril à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

TARIF **GRATUIT**

 30 personnes

ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Que vous soyez novice ou confirmé, venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot. Créons un moment d'échange et de partage !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF



JEUX DE SOCIETE

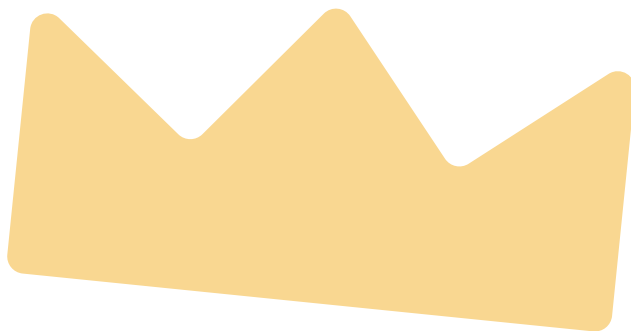
Les jeux de société ne sont pas seulement distrayants, mais ils permettent également d'entretenir les fonctions cognitives. Autour d'un café, venez découvrir ou redécouvrir : Triominos, Trivial Pursuit, Burger quiz, mots mêlés, Scrabble, Cluedo, Uno, tarot, jeu de dames...

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les vendredis à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF



 30 personnes



TOURNOI DE POCKET PÉTANQUE ET DE 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

Depuis les années 60, la danse en ligne est une pratique courante au Québec. Elle consiste à danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse ou tango sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 6 et 27 avril École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3€ / la séance**



 **18 personnes**

UN APRÈS-MIDI 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	HEURE
Vendredi 7 avril	De 14h à 17h

TARIF  5 €

 7 personnes

RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée, sans dénivelé, de 5 km dans la forêt de Marloux, en compagnie de Martine et de Chantal.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 17 avril Départ de la Maison des Seniors	13h45

TARIF  **GRATUIT**



 15 personnes



ET SI VOUS ESSAYIEZ LE LASER GAME ?

Mobiliser ses appuis, les muscles des jambes, du dos, le cœur et le souffle... Autre bénéfique pour la santé : le système réflexologique. Quand on tombe nez à nez avec un ennemi, il faut savoir appuyer sur la gâchette avant lui. En jouant de manière régulière au laser game, on travaille donc la rapidité de ses connexions neuronales et nerveuses.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 26 avril	De 14h à 15h30

TARIF  **7€ / la séance**

 **7 personnes**

NOTES



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



AVRIL 2023

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

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 93 85 43
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 🇫🇷

Arrêt Maison des Seniors