

PROGRAMME

Mai
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 (conseils gratuits).

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



CULTURE ET PATRIMOINE p. 4

DIVERTISSEMENT p. 6

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 9

SORTIES p. 10

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 12

LOISIRS CRÉATIFS p. 16

LOISIRS SPORTIFS p. 18

AGENDA p. 22



▼ 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 24 avril 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



ÉDUCAP CITY

Éducap City est un rallye durant lequel 300 collégiens de 6^e partent à la découverte de la ville, son histoire, ses monuments, curiosités, institutions, associations, entreprises... La Maison des Seniors est un lieu de passage possible. Venez vous confronter aux collégiens lors de défis jeux !

Des précisions sur les défis seront apportées lors des inscriptions à la Maison des Seniors (à partir du lundi 24 avril).

JOUR	HEURE
Judi 4 mai	Possibilité d'inscriptions sur 3 créneaux 9h-11h 11h-13h (repas fourni) 13h-15h

TARIF 

 Participation libre



LES MÉTIERS D'AUTREFOIS

Venez découvrir un métier d'autrefois grâce à un passionnant documentaire. Le 20^e siècle a été marqué par une évolution constante du mode de vie à chaque génération. Un homme, un seul, a résisté au modernisme et au confort. Il travaille toujours avec ses bœufs.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 31 mai à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h

 30 personnes

TARIF

GRA
TUIT





PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 3 mai à la Maison des Seniors	« La traversée de Paris »	De 14h30 à 17h
Mercredi 17 mai à la Maison des Seniors	« À fond »	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
Lucyan	Mardi 2 mai	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 9 mai		
Christophe Bourgogne	Mardi 23 mai		
Émilio	Mardi 30 mai		

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

 **50 personnes**



AUTOUR DE LA MUSIQUE

Spectacle musical (guitare) avec jeux de lumière pour un concert immersif avec projection d'images en lien avec la musique. Spectacle animé par *Enzo*, animateur à la Maison des Seniors.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 25 mai à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 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**



À LA DÉCOUVERTE D'INTERNET

Sur PC ou tablette, venez vous familiariser avec les navigateurs, les moteurs de recherche, les favoris, la sécurité informatique, la gestion des mots de passe, la création d'espace personnel ou découverte des services publics dématérialisés.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 4,11 et 25 mai et 8, 15, 22 et 29 juin à la Maison des Seniors	14h à 15h30 : débutants 15h45 à 17h15 : avancés

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**





UNE JOURNÉE À DOLE

Visiter le Jura et Dole, c'est s'offrir une parenthèse hors du temps. Ses subtilités font d'elle une « Ville d'art et d'histoire » depuis 1992. Vous visiterez, notamment, la maison natale de Louis-Pasteur qui fête ses 100 ans.

JOUR	HEURE
Judi 11 mai, déjeuner au restaurant	toute la journée

TARIF  **55 € /plein tarif (27,50 € / demi tarif)**

 **30 personnes**

DÉCOUVERTE DES ESPACES VERTS

Venez découvrir les aménagements paysagers entre la gare et la salle Marcel-Semba.

JOUR	HEURE
Mercredi 17 mai	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



CHÂTEAU DE GERMOLLES

Situé au cœur de la Bourgogne, c'est la demeure la mieux conservée des Ducs de Bourgogne. Elle offre une riche évocation de la vie de cour ducale à la fin du Moyen Âge. Cet édifice est le témoin du raffinement de la cour princière à la veille de la Renaissance. Bâtie dans la seconde moitié du XIV^e siècle, il est classé « Monument historique » et labellisé « Maison des Illustres », appellation donnée aux lieux qui ont marqué notre histoire. Ce site patrimonial vous emmènera dans une luxueuse résidence du XIV^e siècle.

JOUR	HEURE
Mercredi 24 mai	De 14h à 17h

TARIF  **5€**

 **14 personnes**



LE MONDE MERVEILLEUX DES PLANTES AROMATIQUES

Partez à la découverte des plantes aromatiques et mettez papilles et odorat en éveil. Atelier animé par le service Espaces Verts. Chaque participant repartira avec un pied d'une plante aromatique.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 23 mai au service Espaces Verts	De 9h30 à 11h

TARIF



 10 personnes



À LA DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles ont mille et une vertus : détente, sommeil, soin, beauté, régénération... nous pouvons toutes les utiliser dans notre quotidien. Si elles séduisent de plus en plus, elles nécessitent néanmoins quelques précautions d'emploi.

Au programme de cet atelier animé par le service prévention de Radiance Mutuelle :

- comment les utiliser et avec quelles précautions
- apprendre à les choisir
- connaître leurs vertus et les indispensables du quotidien

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 16 mai à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**



JOURNÉE DE SENSIBILISATION

THÉMATIQUE	JOUR - LIEU	HEURE
<p>Parcours du Cœur</p> <p>Le <i>Club Cœur Santé</i> organise une journée consacrée aux dépistages, à l'information sur la nutrition ou les gestes qui sauvent et un parcours de marche.</p>	<p>Samedi 6 mai à l'Espace Santé Prévention (1 place Sainte-Marie)</p>	<p>De 14h à 17h</p>
<p>Santé de la Femme</p> <p>Dépistage des cancers féminins (frottis, prise de RDV mammographie, possibilité d'obtenir un test pour le dépistage du cancer colorectal) et du diabète.</p>	<p>Vendredi 12 mai à l'Espace Santé Prévention (1 place Sainte-Marie)</p>	<p>De 9h à 12h et de 13h30 à 17h</p>
<p>Maladies cardiovasculaires</p> <p>Journée de dépistage et prévention.</p>	<p>Mardi 16 mai dans le Hall du Centre Hospitalier William-Morey</p>	<p>De 9h à 17h</p>
<p>Surpoids et obésité</p> <p>Ateliers découvertes et stands d'information.</p>	<p>Lundi 22 mai au Centre Hospitalier William-Morey</p>	<p>De 10h à 18h</p>



Renseignements au 03 85 46 14 57



VISITE DU 3^E FORUM SECOURS ET SANTÉ

Le Forum Secours et Santé est un événement unique en Bourgogne, destiné au grand public, qui a pour objectif d'apprendre les gestes de premier secours et de découvrir le travail des professionnels de l'urgence en situation réelle. Venez vous former et vous informer lors de ce grand rendez-vous proposé par le Grand Chalon !

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 28 avril (RDV à la Maison des Seniors)	De 14h à 16h30

TARIF  **GRATUIT**

 **7 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  **GRATUIT**

 **Participation libre**

NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

Autour d'un café, entre amis, venez passer un moment distrayant. Créons un moment d'échange et de partage !

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**

PLACE AU PUZZLE !

Ce grand classique des jeux stimule le cerveau et agit efficacement pour diminuer le stress. 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 13h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **Participation libre**



COURSE D'ORIENTATION

Une activité physique que l'on exerce à son rythme tout en travaillant la logique et la perception dans l'espace. Réflexion, rapidité de décision et sens de l'observation sont requis pour apprendre à lire une carte, observer le terrain et mettre les deux en relation.

JOUR	HEURE
Mercredi 10 mai	à définir

TARIF  à définir €/la séance

 6 personnes



ET SI VOUS ESSAYIEZ LE LASER GAME ?

C'est une activité parfaite pour mobiliser vos appuis, les muscles de vos jambes et de votre dos, votre cœur et votre souffle. Autre bénéfice 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	HEURE
Vendredi 12 mai	De 14h à 15h30

TARIF  **7€ / la séance**

 **7 personnes**





RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée en forêt de Givry avec *Martine* et *Chantal*.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 15 mai Départ de la Maison des Seniors	13h45

TARIF  **GRATUIT**



 **12 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 4 et 11 mai 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
Les vendredi 5, 19 et 26 mai	De 14h à 17h

TARIF  **5 €**

 **7 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 

 20 personnes

MAI 2023

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

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