

PROGRAMME

Jun
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



DIVERTISSEMENT p. 4

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 8

SORTIES p. 9

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 11

LOISIRS CRÉATIFS p. 13

LOISIRS SPORTIFS p. 16

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 lundi 22 mai 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



PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 7 juin à la Maison des Seniors	« La même »	De 14h30 à 17h
Mercredi 21 juin à la Maison des Seniors	« Alibi.com »	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

Repas gourmand, 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 6 juin	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 18h
Tony Fontaine	Mardi 13 juin		
Angélique Neuville	Mardi 20 juin		
Christophe Bourgogne	Mardi 27 juin		

TARIF  **10,13 € / repas + animation**

1,98 € / l'animation seule

 **50 personnes**



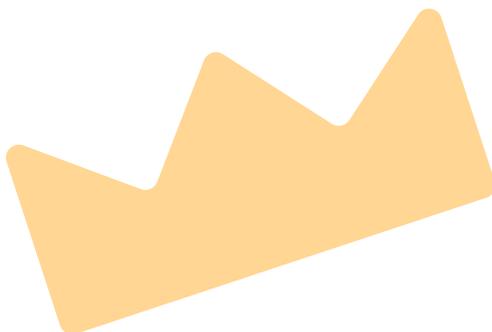
CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Le plaisir de se retrouver pour chanter sous la direction de Lucyan, 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 les services publics dématérialisés.

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

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**





VISITE DE LA ROSERAIE

Accompagné par les agents du service des Espaces verts, venez découvrir ce magnifique espace privilégié à deux pas du centre-ville.

JOUR	HEURE
Mercredi 14 juin	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



JARDINS ET LAC DES PRÉS SAINT-JEAN

Les jardiniers de la Ville vous exposeront toutes les beautés de ce quartier parfois méconnu.

JOUR	HEURE
Mardi 20 juin	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRA TUIT**

 **10 personnes**



BRIGADE DES COMPOTES

Venez rencontrer les bénévoles de la Brigade des compotes qui œuvrent pour réduire le gaspillage des fruits et légumes de nos jardins et pour développer la solidarité entre voisins.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 7 juin à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**



APPRENDRE À UTILISER SON CERVEAU

Vous avez tous un cerveau... mais vous a-t-on déjà donné le mode d'emploi pour l'utiliser au mieux et rendre votre vie plus facile et plus souriante ?

Atelier animé par Hélène, diplômée en hypnose et d'une formation d'enseignante en PNL (programmation neuro linguistique).

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 6 juin à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**



ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Novice ou confirmé, 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 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



VENEZ DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

Autour d'un café, entre amis, venez passer un moment distrayant avec ces temps d'échanges 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. Venez mettre « votre pièce » à l'édifice !

JOUR - LIEU

Du lundi au vendredi
à la Maison des Seniors

HEURE

De 9h à 12h
et 13h30 à 17h

TARIF



Participation libre



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
Tous les jeudis École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF   **3€ / la séance**



 **18 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

Tous les mercredis
à la Maison des Seniors

HEURE

De 9h30 à 11h

TARIF



20 personnes

NOTES



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



JUIN 2023

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
22			1	2	3	4	
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	125	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	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