

PROGRAMME

Novembre
2023



MAISON
DES


SENIORS
Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon
sur Saône

GRATUIT



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...



Si vous avez des questions ou des préoccupations
d'ordre social (logement, budget, santé, administratif,
famille...), le Service Social de la Ville de Chalon vous
propose des nouvelles permanences. Les entretiens
sont menés par une professionnelle de l'action sociale,
soumis au secret professionnel.

Les mercredis de 14h à 16h
Avec ou sans rendez-vous à la Maison des Seniors
Gratuit

SOMMAIRE



CULTURE & PATRIMOINE p. 4

DÉVELOPPEMENT DURABLE p. 5

DIVERTISSEMENT p. 6

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 9

SORTIES p. 10

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 14

LOISIRS CRÉATIFS p. 18

LOISIRS SPORTIFS p. 21

RÉSIDENCES SENIORS DOMYTIS ET AUBÉPINS p. 25



▼ 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 23 octobre 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



VISITE DU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE DIJON

L'histoire du palais des ducs et des États de Bourgogne remonte à la première enceinte de Dijon, construite au III^e siècle. Au cœur de la capitale bourguignonne, il fut la résidence des ducs jusqu'en 1477, puis la demeure du roi et des gouverneurs qui le représentaient dans la province. S'y ajoutèrent, à partir de 1681, les assemblées des États de Bourgogne, les bureaux des élus, puis en 1787 l'École de Dessin et son musée. Promenade en ville suivie d'un déjeuner au restaurant et d'une visite du musée des Beaux-Arts.

| JOUR | HEURE |
|----------------------|---------------------------------|
| Mercredi 22 novembre | De 9h à 18h Transport assuré |

TARIF   Se renseigner à la Maison des Seniors

 7 personnes



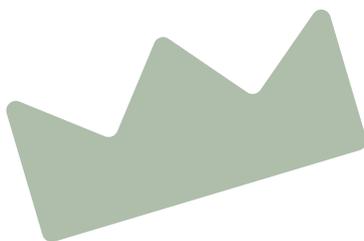
AMÉLIORER LE CADRE DE VIE

Les membres du Conseil de quartier du centre-ville vous invitent, dans le cadre du projet mené avec deux classes d'écoles primaires du centre-ville, à partager une expérience environnementale intergénérationnelle qui se traduira par la plantation d'un arbre sur la place de l'Obélisque. Un verre de l'amitié et un goûter sera ensuite partagé à la Maison des Seniors.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|-------|
| Jeudi 16 novembre - RDV à la Maison des Seniors | 14h45 |

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**





FILMS : CYCLE JOSIANE BALASKO

| FILM | JOUR | LIEU | HEURE |
|-------------|----------------------|--------------------|----------------|
| Le hérisson | Mercredi 8 novembre | Maison des Seniors | De 14h30 à 17h |
| Mes héros | Mercredi 22 novembre | | |

TARIF 

 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 7 novembre | Salle Marcel-Sembat | De 14h à 17h |
| Tony Fontaine | Mardi 14 novembre | | |
| Christophe Bourgogne | Mardi 21 novembre | | |
| Émilio | Mardi 28 novembre | | |

TARIF  10,13 € (soit 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 | De 10h à 11h30 Hors vacances scolaires |

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



INITIATION À INTERNET

Venez vous familiariser avec les outils numériques.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|--|----------------|
| Les jeudis 9, 16, 23 et 30 novembre à la Maison des Seniors | De 14h à 15h30 |

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



LES GRANDES SALINES

Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2009, la Grande Saline de Salins-les-Bains est un ancien site de production de sel, unique en Europe. Pendant 1200 ans, les hommes ont exploité des eaux naturellement salées jaillissant du sous-sol pour en extraire le précieux or blanc.

Accompagné d'un guide, vous descendrez d'abord au cœur même de l'histoire, dans les deux puits d'extraction de saumure protégée par des voûtes majestueuses. Cette galerie monumentale, construite au XIII^e siècle à l'image d'une cathédrale, s'étend sur 165 mètres de longueur et 10 mètres de hauteur au cœur même de la ville.

| JOUR | HEURE |
|-------------------|---|
| Mardi 14 novembre | De 8h à 18h Déjeuner au restaurant, à Arbois (Repas typique jurassien - Transport assuré) |

TARIF  Se renseigner à la Maison des Seniors

 7 personnes



MUSÉE DE L'ÉCOLE À SAINT-RÉMY

De 1882 à 1970, découvrez l'aventure de l'école d'autrefois, sa cour, son cèdre gigantesque datant de 1840 et le parc Monet arboré. De découvertes en souvenirs, laissez-vous charmer par les trois classes d'époque et les salles d'exposition. Vous pourrez terminer la visite en participant à un atelier d'écriture à la plume.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|--|----------------------------------|
| Mercredi 8 et lundi 20 novembre Départ de la Maison des Seniors | De 14h à 17h Transport assuré |

TARIF  **5 €**

 **7 personnes**



© Elliott Brown

VISITE DU CHÂTEAU DE CORMATIN

En 1280, Henri du Blé construit une maison-forte pour contrôler le chemin menant à l'abbaye de Cluny, par le bord de la rivière de Grosne. Cette forteresse médiévale disparaît à partir de 1606, lorsqu'Antoine du Blé entreprend l'édification d'un château, qui doit témoigner de sa réussite à la sortie des guerres de religion. Ceinturé par de larges douves, monumental, le château de Cormatin vous attend au milieu de ses jardins et de ses pièces d'eau. Labyrinthe de buis, théâtre de verdure, pièces d'eau... sur plus de 10 hectares, le jardin se déroule et lui offre un écrin de verdure représentatif des parcs de la Renaissance.

| JOUR | HEURE |
|--|------------------------------------|
| Vendredi 3 novembre Départ de la Maison des Seniors | De 13h à 17h30 Transport assuré |

TARIF  5 €

 7 personnes



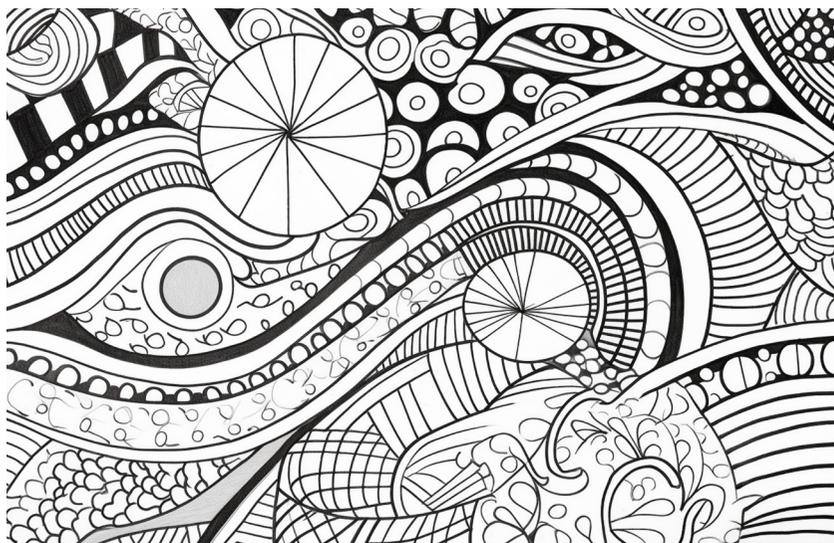
CHÂTEAU DE GERMOLLES

Situé au cœur de la Bourgogne, c'est la demeure la mieux conservée des Ducs de Bourgogne, 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 à des lieux qui ont marqué l'histoire.

| JOUR | HEURE |
|----------------------|----------------------------------|
| Mercredi 29 novembre | De 14h à 17h Transport assuré |

TARIF  € 5 €

 7 personnes



ATELIER ZENTANGLE

Créer tout en se relaxant, libérer sa créativité, développer son imagination, prendre ou retrouver confiance en soi, tels sont les objectifs de cet atelier.

La méthode Zentangle consiste à dessiner des motifs abstraits et répétitifs, faciles à reproduire et qui, lorsqu'ils sont assemblés entre eux, créent un ensemble harmonieux.

Animé par Sylvie, enseignante certifiée de Zentangle.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|--|-----------------|
| Les mardis 7 et 28 novembre à la Maison des Seniors | De 9h30 à 11h30 |

TARIF  **3 € (matériel fourni)**

 **10 personnes**



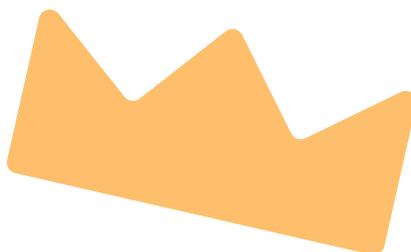
GESTION DU STRESS

Cet atelier 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.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|--|------------------|
| Les lundis 6, 13 et 20 novembre à la Maison des Seniors | De 14h30 à 15h30 |

TARIF  **9 € / le cycle (cycle de 3 séances)**

 **10 personnes**





SÉCURISER SA CONDUITE

Le code de la route est une réglementation en constante évolution et il n'est pas toujours évident pour les usagers de la route de rester au courant des nouvelles règles. Les seniors restent capables de se déplacer en automobile, mais par prévention, il est vivement recommandé de se mettre à niveau en testant ses connaissances et réflexes sur la route.

Cette activité s'articule autour de trois actions : remise à niveau théorique des connaissances lors d'ateliers collectifs avec possibilité de s'entraîner en dehors des ateliers avec le prêt de matériel informatique ; mise à niveau pratique des connaissances acquises (conduite) ; tests de vue, audition et réflexes.

| JOUR - LIEU | THÈME | HEURE |
|--|--|----------------|
| Les jeudis 9, 16 et 23 novembre à la Maison des Seniors | Cycle 1 : atelier code de la route | De 10h à 11h30 |

TARIF 

 10 personnes



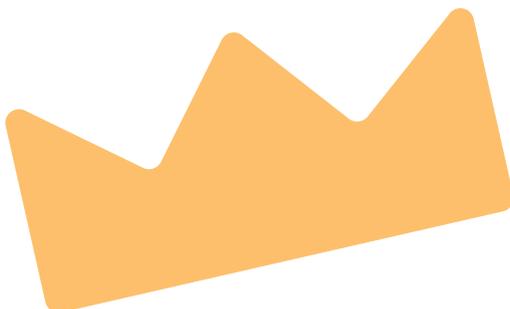
PLAISIR DU PALAIS

L'hiver approche ! Quel plaisir de savourer une délicieuse soupe, source de minéraux et vitamines, et riche en fibres végétales. Venez cuisiner et déguster une soupe lors de cet atelier animé par Sigolène, diététicienne.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|--|-----------------|
| Lundi 6 novembre à la Maison des Seniors | De 9h30 à 13h30 |

TARIF  **GRATUIT**

 **12 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**

 **30 personnes**



VENEZ DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

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 17h |

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



PLACE AU PUZZLE !

Pour stimuler le cerveau et diminuer le stress. Venez mettre «votre pièce» à l'édifice !

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**

BRIDGE

Temps d'initiation et de perfectionnement au bridge, en partenariat avec le Bridge Chalonnais.

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



UN APRÈS-MIDI BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et de 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 - LIEU | HEURE |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Les vendredis 10 et 24 novembre | De 14h à 17h Transport assuré |

TARIF  € 5 €

 7 personnes



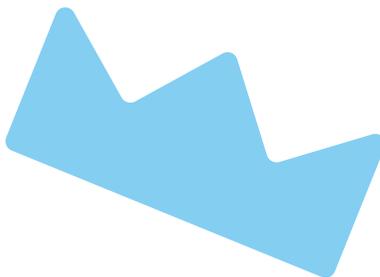
POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

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





RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée au lac de Crissey, accompagnée par Corinne, agent du service développement durable.

| JOUR - LIEU | HEURE |
|---|-------|
| Vendredi 10 novembre Départ depuis la Maison des Seniors | 13h30 |

TARIF 



 **15 personnes**





ET SI VOUS ESSAYIEZ LE LASER GAME ?

Cette activité permet de mobiliser ses appuis, les muscles des jambes, du dos, le cœur et le 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 - LIEU | HEURE |
|----------------------|----------------------------------|
| Vendredi 17 novembre | De 14h à 16h Transport assuré |

TARIF  **7 € / séance**

 **7 personnes**



RÉSIDENCE SENIORS DOMITYS

La résidence vous offre le petit-déjeuner !

Tous les jeudis à partir de 9h
Les Séquanais, 63 rue Garibaldi

TARIF 



RÉSIDENCE SENIORS DES AUBÉPINS

La résidence vous propose des activités physiques adaptées (respiration, travail musculaire, souplesse et équilibre) !

Atelier animé par Clotilde Jolevot, diplômée d'une licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).

Tous les mercredis de 17h à 18h
2 rue Jean-Giraudoux

 Renseignements et inscriptions :
06 22 92 29 49

TARIF  5 €

NOTES



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



NOVEMBRE 2023

| Semaine | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 44 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 46 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 47 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 48 | 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