

PROGRAMME

Décembre
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 les lundis 4, 11 et 18 décembre
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

SORTIE p. 6

DIVERTISSEMENT p. 7

LES CLÉS DU NUMÉRIQUES p. 12

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 13

LOISIRS CRÉATIFS p. 17

LOISIRS SPORTIFS p. 20

▼ 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 27 novembre 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



L'ÉROTISME DU VIVRE (THÉÂTRE)

Catherine Ringer se lance dans un nouveau spectacle à partir des poésies sensuelles d'Alice Mendelson. Accompagnée au piano par Grégoire Hetzel et mise en scène et en musique par Mauro Gioia, la chanteuse aux multiples facettes dit et chante des poèmes écrits comme des actes d'amour insolents et joyeux.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 1 ^{er} décembre à l'Espace des Arts	20h

TARIF  10 €

 11 personnes



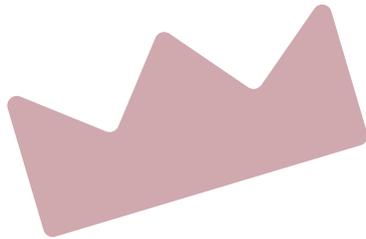
LA GALERIE (CIRQUE)

Sept acrobates disjonctés et une musicienne électrisante s’emparent d’une exposition monochrome. Dans un élan créatif, ils la transforment en une explosion de couleurs. Se moquant allègrement des conventions, ces personnages, aussi loufoques que touchants, explorent avec avidité l’envers du décor. Leurs multiples numéros sont des prouesses vertigineuses. Cette ode à la créativité est une expérience unique et enthousiasmante

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 28 décembre à l’Espace des Arts	17h

TARIF  10 €

 11 personnes





VISITE DU CASSISSIUM

Après une présentation de la muséographie ludique et interactive : animations tactiles, visuelles, olfactives et bien sûr gustatives, entrez dans le monde du cassis où vous découvrirez son histoire et ses multiples utilisations que ce soit en cuisine, en pharmacie ou bien encore en parfumerie. Votre découverte de l'univers du cassis se poursuivra par une visite guidée de la liquoristerie Védrenne.

JOUR	HEURE
Vendredi 15 décembre	De 13h30 à 18h (transport assuré)

TARIF  Se renseigner à la Maison des Seniors

 7 personnes



GRAND LOTO DE LA MAISON DES SENIORS

De nombreux lots à gagner !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 13 décembre à la Maison des Seniors	De 14h à 17h

TARIF  3 €

 70 personnes



PROJECTION DE FILMS

FILM	JOUR	LIEU	HEURE
« Au revoir là-haut »	Judi 7 décembre	Maison des Seniors	De 14h30 à 17h
« Billy Eliott »	Mercredi 20 décembre		

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
Tony Fontaine	Mardi 5 décembre	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Lucyan	Mardi 12 décembre		
Christophe Bourgogne	Mardi 19 décembre		

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

 50 personnes



CONFECTION DE FRUITS DÉGUISÉS À LA PÂTE D'AMANDE

Venez participer à cet atelier où vous confectionnerez ces mignardises, simples à réussir et délicieuses à déguster !

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 12 décembre à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h

TARIF 3€

 **8 personnes**



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

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

JOUR - LIEU

Les vendredis à la Maison des Seniors

HEURE

De 9h30 à 11h30

TARIF



40 personnes



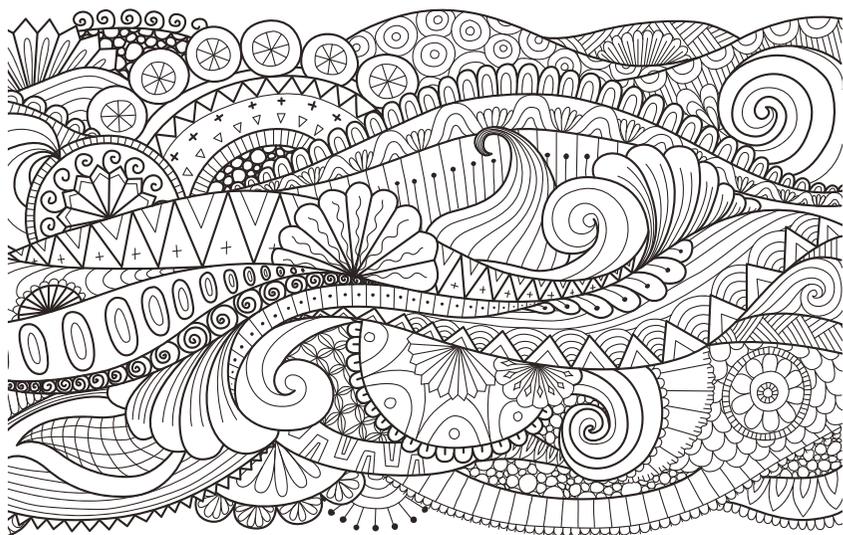
SMARTPHONE

Pour une utilisation optimale de son smartphone, il faut savoir bien choisir ses applications...

JOUR - LIEU	HEURE
Le jeudi 7 au Kiosque multimédia (29 boulevard de la République), les jeudis 14 et 21 décembre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF 

 **8 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.

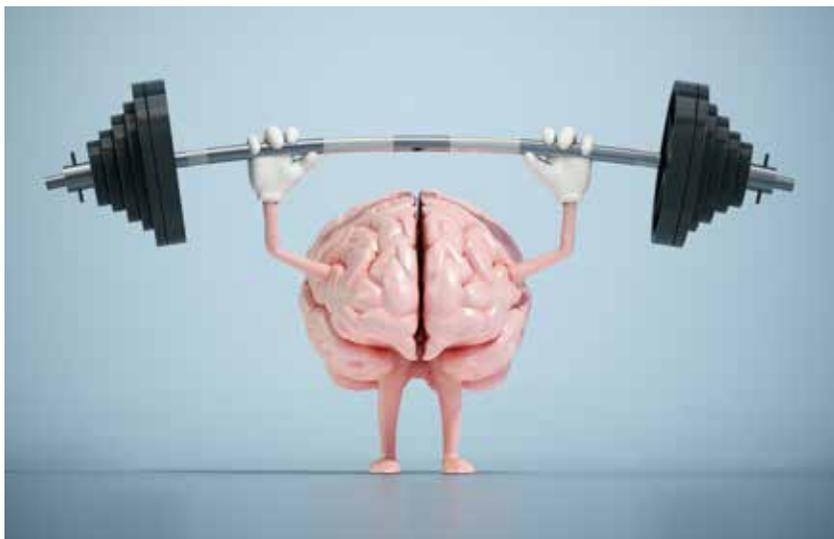
La méthode Zentangle consiste à dessiner des motifs abstraits et répétitifs, faciles à reproduire et qui, lorsqu'ils sont assemblés entre eux, créent un ensemble harmonieux.

Animé par Sylvie, enseignante certifiée de Zentangle.

NIVEAU	JOUR - LIEU	HEURE
Débutants	Lundi 4 déc. à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30
Non débutants	Mardi 12 déc. à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30
Tous niveaux	Mardi 19 déc. à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

TARIF  **3 € (matériel fourni)**

 **10 personnes**



ATELIER MÉMOIRE

Quand la mémoire nous fait défaut ! Cet atelier permettra de réanimer votre mémoire, de la maintenir en état de veille en allant à la recherche des traces du passé et en partageant ses souvenirs.

Ateliers animés par Annie, psychologue.

JOUR - LIEU - HEURE

Jeudis 14 et 21 décembre à la Maison des Seniors de 10h à 11h

Jeudis 11, 18 et 25 janvier à la Maison des Seniors de 10h à 11h

Jeudis 1^{er}, 8 et 15 février à la Maison des Seniors de 10h à 11h

TARIF  **24 € / le cycle de 8 séances**

 **8 personnes**





LA CONFIANCE EN SOI

Ce module permettra de comprendre la confiance et l'estime de soi, les mécanismes mis en place, à partir d'échanges et de partage lors des ateliers.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 11, mardi 19 et jeudi 21 décembre à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

TARIF  **9€ / le cycle de 3 séances**

 **12 personnes**



MASSAGE BIEN-ÊTRE DU VISAGE

Les élèves de seconde esthétique du lycée Saint-Charles vous proposent un massage bien-être du visage. Vous serez accueilli dans les locaux de la Maison des Seniors et pris en charge par des élèves et une enseignante qui s'assurera du bon déroulement de votre soin. Cet atelier sera suivi du verre de l'amitié.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 5 décembre à la Maison des Seniors	De 9h à 12h

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

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**

 **20 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**



DANSE EN LIGNE

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 7, 14 et 21 décembre à l'école de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3 €**

 **18 personnes**

DÉCEMBRE 2023

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
48			1	2	1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	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