

PROGRAMME

Janvier
2024



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

COMMÉMORATION p. 5

SORTIES p. 6

DIVERTISSEMENT p. 7

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 10

FORME ET BIEN-ÊTRE p. 11

LOISIRS CRÉATIFS p. 15

LOISIRS SPORTIFS p. 19

▼ 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 18 décembre 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



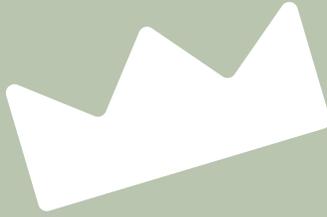
Certificat médical



Attestation d'assurance



Attention



Les vœux du Maire

Mercredi 17 janvier 2024 à 14h

Salle Marcel-Sembat

Spectacle chorale suivi d'une dégustation
de galette en présence de Monsieur le Maire

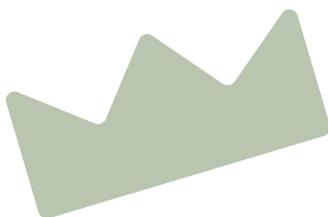


80^e ANNIVERSAIRE DE LA LIBÉRATION DE CHALON-SUR-SAÔNE

Le 5 septembre 2024 sera célébré le 80^e anniversaire de la Libération de Chalon-sur-Saône. Pour cette occasion, la Maison des Seniors vous propose des actions intergénérationnelles :

- réalisation d'une fresque sur le thème de l'Occupation avec des enfants d'une école primaire Chalonnaise,
- mise en place d'un atelier d'écriture à la plume en partenariat avec le Musée de l'école et avec des écoliers.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la Maison des Seniors si vous êtes intéressé pour participer, dès janvier 2024, à ces actions dont la production sera mise en valeur lors de la célébration du 80^e anniversaire de la Libération au mois de septembre 2024.





UNE JOURNÉE À DIJON

Venez découvrir la Ville de Dijon et le plus grand centre commercial de Bourgogne : la Toison d'or, inaugurée le 11 avril 1990. Durant cette journée, vous aurez également la possibilité de vous déplacer en tramway afin de visiter Dijon et son centre historique en temps libre. Le déjeuner se fera également en autonomie.

JOUR	HEURE
Vendredi 12 janvier	De 8h15 à 17h Transport assuré

TARIF  Se renseigner à la Maison des Seniors

 50 personnes





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 9 janvier	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 16 janvier		
Émilio	Mardi 23 janvier		
Tony Fontaine	Mardi 30 janvier		

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 9h30 à 11h30

TARIF 

 **40 personnes**

MEGARAMA

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**

DIVERTISSEMENT

PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 10 janvier à la Maison des Seniors	« Captain Fantastic »	De 14h30 à 17h
Mardi 16 janvier à la Maison des Seniors	« Chocolat »	

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



LES INITIATIONS DU KIOSQUE

DÉCOUVERTE DE « SCRATCH »

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 11 janvier au Kiosque Multimédia	De 14h à 15h30

INITIATION AU CODAGE VIA UNE APPLICATION

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 18 janvier à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

INITIATION À LA ROBOTIQUE

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 25 janvier	De 14h à 15h30

TARIF 

 8 personnes



ATELIER SOMMEIL

Cet atelier théorique et pratique vous permettra d'améliorer la qualité de votre sommeil en comprenant mieux les mécanismes et en adoptant les bonnes habitudes. Des exercices de sophrologie (relaxation et respiration) vous seront également proposés. Cet atelier sera animé par Olivier, sophrologue.

JOUR - LIEU	HEURE
Les mardis 9, 16 et 30 janvier Résidence Béduneau	De 9h à 11h

TARIF  **9 € le cycle de 3 séances**

 **10 personnes**



INITIATION AU TAÏ CHI TAOÏSTE

Cette activité permet de canaliser ses énergies, de travailler son équilibre physique et mental, de partager un moment de communion autour des différents enchaînements de posture. Cet atelier sera animé par Agnès, de l'association Taï Chi Taoïste.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 9 janvier Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF

GRA
TUIT



15 personnes



SÉJOUR DÉTENTE BIEN-ÊTRE

Venez passer un agréable séjour bien-être au centre Eden à Cuisery où sourire et bonne humeur seront au rendez-vous. Durant ce séjour, de nombreuses activités vous seront proposées : méditation, zentangle, p'tit déj, reiki, réflexologie plantaire, massage assis, massage crânien, randonnée pédestre, danse, sophrologie, atelier cuisine.

JOUR - HEURE - LIEU

Du mardi 23 janvier à 9h au mercredi 24 janvier à 17h
au Centre Eden - Cuisery

TARIF   **Se renseigner à la Maison des Seniors**

 **18 personnes**



DÉCOUVERTE ET DÉGUSTATION DES CUCURBITACÉES

Venez découvrir différents types de cucurbitacées et leurs usages, puis déguster une délicieuse soupe. Atelier animé par le Service des Espaces Verts.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 8 janvier à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**





ATELIER COUTURE POUR DÉBUTANTS

Animé par Nadine, cet atelier est destiné à celles et ceux qui n'ont jamais utilisé une machine à coudre. Vous apprendrez les bases de la couture à travers des réalisations très simples.

JOUR - LIEU	HEURE
Les mardis 16 et 30 janvier à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **6 personnes**



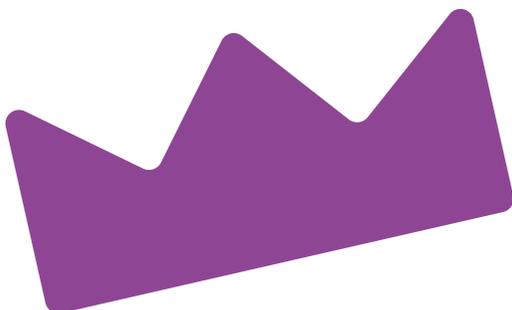
ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

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  **GRA TUIT**

 **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**



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 l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 11, 18 et 25 janvier École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3 € / la séance**



 **18 personnes**



Guichet unique de proximité, la Maison des Seniors, située en plein cœur du centre-ville de Chalon, au 36 de la rue Général-Leclerc, est un lieu ressources qui regroupe tous les services proposés aux seniors chalonnais.

Que vous ayez besoin d'informations, d'un service de maintien à domicile (portage de repas, soins à domicile, téléalarme...) ou que vous désiriez participer à des activités, la Maison des Seniors vous ouvre ses portes, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 ou au 03 85 93 85 20.

Et n'oubliez pas « Entour'âge », un accompagnement personnalisé à domicile pour maintenir le lien et briser l'isolement, proposé par des Chalonnais pour les Chalonnais.

N'hésitez pas également à vous inscrire sur le registre des personnes âgées vulnérables qui vous permettra de recevoir un appel quotidien pendant les périodes de canicule ou un appel hebdomadaire en cas de confinement.

Vous pouvez également bénéficier d'un soutien psychologique en prenant rendez-vous à l'Espace Santé Prévention au 03 85 46 14 57.

Pour toutes questions relatives à votre vie quotidienne, pensez à utiliser le numéro vert de la Mairie 0800 71 100.

NOTES



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



JANVIER 2024

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