

PROGRAMME

Février
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 16h.

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

SORTIES p. 5

DIVERTISSEMENT p. 6

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 10

FORME & BIEN-ÊTRE p. 11

ENTRE GÉNÉRATIONS p. 14

LOISIRS CRÉATIFS p. 16

LOISIRS SPORTIFS p. 19

NOTES 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 22 janvier 2024.

▼ 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



Fêtons la Chandeleur !

Venez partager un moment de gourmandise
et de convivialité autour de délicieuses crêpes !

Le mercredi 7 février 2024 de 14h à 16h30
à la Maison des Seniors

TARIF  3 €

 30 personnes



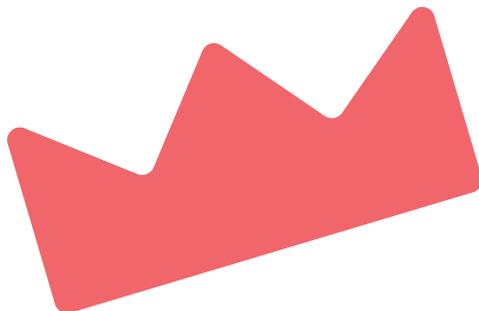
MUSÉE DE LA POMPE À ESSENCE

Voilà un lieu peu ordinaire ! Depuis plusieurs décennies, Michel Bernard, passionné par les pompes à essence et leurs accessoires, a rassemblé une superbe collection aux couleurs de tous les pétroliers. Il possède plus de 80 pièces sur 350 m².

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 14 février Dracy-le-Fort	De 10h à 11h30 Transport assuré

TARIF  **GRATUIT**

 **7 personnes**





LE CHEVALIER ET LA DAME (THÉÂTRE)

Donna Eleonora, issue de l'aristocratie mais ruinée par l'exil de son mari, survit à Venise en compagnie de sa fidèle servante Colombine. Don Rodrigo, chevalier vénitien, en est amoureux mais ne lui avoue pas ses sentiments par respect pour les liens du mariage qui la lie. Autour d'elle gravite un petit monde de personnages peu recommandables : un juriste véreux, et une assemblée de nobles oisifs et malveillants pour laquelle Donna Eleonora va devenir malgré elle un trophée à conquérir.

Entre la subtile mise en scène de Jean-Luc Revol, les onze interprètes et de somptueux costumes et décors vénitiens, cette attaque efficace des mœurs corrompues de la noblesse est aussi l'histoire d'une passion. Une pièce où les vertueux s'opposent aux ridicules.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 9 février à l'Espace des Arts	20h

TARIF  10 €

 11 personnes

PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 14 février à la Maison des Seniors	« Green Book »	De 14h30 à 17h
Mardi 28 février à la Maison des Seniors	Film non défini	

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**

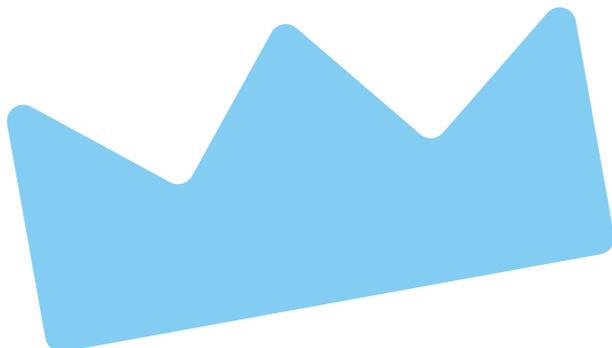
DIVERTISSEMENT

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**





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 6 février	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 13 février		
Salvadore Greco	Mardi 20 février		
Carnaval	Mardi 27 février		

TARIF  **10,13 € (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 **GRATUIT**

 40 personnes





DÉCOUVERTE DU CODAGE

Ou comment découvrir le codage informatique de manière ludique.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 1 ^{er} et 8 février à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF 

 8 personnes

INITIATION AU CODAGE ET DRONE

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

TARIF 

 8 personnes



ATELIER SOPHROLOGIE

Cette technique douce favorise l'autonomie face au bien-être quotidien. Les séances se déroulent en plusieurs temps : échanges rapides avec les participants, relaxation dynamique, relaxation statique et expression des ressentis. Cet atelier est animé par Olivier, sophrologue certifié RNCP.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 22 et 29 février ; 7, 14, 21 et 28 mars ; 4 et 11 avril à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30

TARIF  **24 € le cycle de 8 séances**

 **15 personnes**



BLIND TEST « À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS EXOTIQUES »

Venez découvrir les fruits exotiques ! Entraînez votre mémoire gustative en tentant de reconnaître les fruits dégustés.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 21 février à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  3 €

 10 personnes



LE B.A.-BA DE LA CUISINE

Atelier animé par Sigolène, diététicienne, pour découvrir quelques astuces et cuisiner simplement.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 23 février Espace Santé Prévention - 1 place Sainte-Marie	De 10h à 12h

TARIF **GRATUIT**

 10 personnes



Pour le 80^e anniversaire de la Libération de la Ville, la Maison des Seniors vous propose deux actions intergénérationnelles avec des écoles primaires chalonnaises. Ces travaux seront présentés lors des festivités organisées dans le cadre de cette semaine commémorative, début septembre 2024.

ATELIER FRESQUE

Venez participer à la réalisation d'une fresque-mosaïque mobile sur le thème de l'Occupation. Une partie représentera le point de vue des personnes seniors et l'autre celle des enfants. Cette création sera l'occasion d'échanges et de recherches documentaires.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 8 février à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **6 personnes**



ATELIER ÉCRITURE

Venez participer à un atelier d'écriture à la plume qui sera l'occasion de rédiger des courriers à l'adresse des soldats sur le front, en partenariat avec le musée de l'école de Saint-Rémy. Enfants et seniors rédigeront ensemble des correspondances telles que celles envoyées par les épouses et leurs enfants à l'intention de leur mari et père. Il s'agira de partager les souvenirs et d'utiliser le matériel d'écriture de l'époque tel que plume et encre.

JOUR - LIEU

Jeudi 15 février à la Maison des Seniors

HEURE

De 14h à 16h

TARIF

GRATUIT



10 personnes





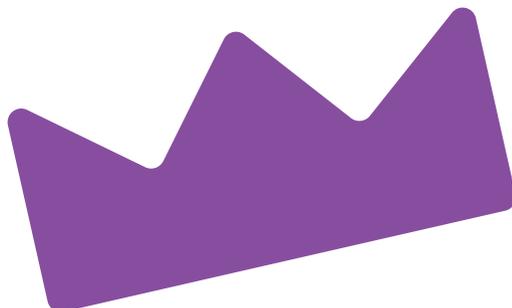
ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

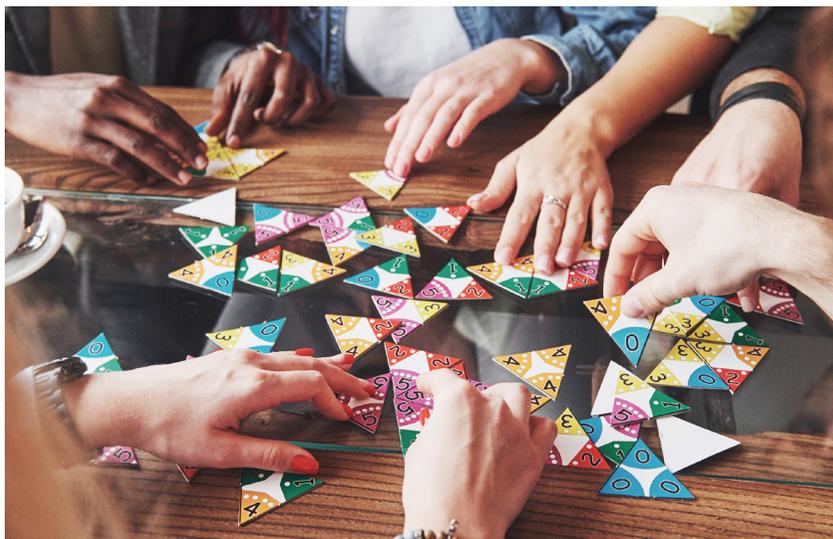
Que vous soyez novice ou confirmé, venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot. Créons un moment d'échange et de partage !

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**

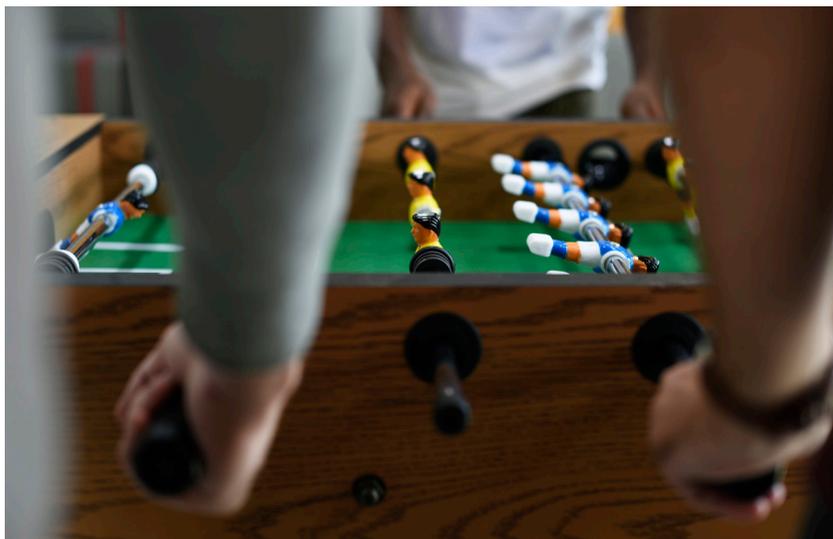
BRIDGE

En partenariat avec le Bridge Chalonnais, la Maison des Seniors vous propose des temps d'initiation et perfectionnement au bridge.

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 1 ^{er} , 8 et 15 février École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3€ / la séance**



 **18 personnes**

NOTES



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



NOTES



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



FÉVRIER 2024

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

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