

PROGRAMME

Mars
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. 4

SEJOURS VACANCES p. 8

DIVERTISSEMENT p. 9

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 16

LOISIRS CRÉATIFS p. 18

LOISIRS SPORTIFS p. 22

NOUVELLES ACTIVITÉS ? p. 25

NOTES p. 26

▼ 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 26 février 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



ATELIERS GAUTHIER : DES CHEMISES 100% CHALON !

La Chemise française est la marque des Ateliers Gauthier, créateurs de chemises depuis 1947.

Entreprise familiale lancée en 1947, les Ateliers Gauthier sont repris en 2006 par Bernadette et Michel de Saint-Jean.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 1 ^{er} Mars - Ateliers Gauthier	De 10h à 11h30 Transport assuré

TARIF  **5 €**

 **7 personnes**



VISITE DU CHÂTEAU DE GERMOLLES

Situé au cœur de la Bourgogne, c'est la demeure la mieux conservée des Ducs de Bourgogne. Elle offre une riche évocation de la vie de cour ducale à la fin du Moyen Âge. Cet édifice est le témoin du raffinement de la cour princière à la veille de la Renaissance.

Bâtie dans la seconde moitié du XIV^e siècle, le Château de Germolles est classé «Monument historique» et labellisé «Maison des Illustres», appellation donnée à des lieux qui ont marqué l'histoire du pays. Ce site patrimonial vous emmènera dans une luxueuse résidence du XIV^e siècle.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 13 mars - Germolles	De 14h à 17h Transport assuré

TARIF  **5€**

 **7 personnes**



LE MUSÉE DE LA POMPE À ESSENCE

Voilà un lieu pas ordinaire ! Depuis plusieurs dizaines d'années, 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 20 mars - Dracy-le-Fort	De 10h à 11h30

TARIF



10 personnes



VISITE DES TERRES DE MOULIN MADAME

Au programme de cette visite : découverte des céréales et de leurs propriétés, découverte des terres à travers une chasse aux trésors, découverte sensitive des farines et des pâtes, confection de crêpes et de gâteaux, dégustation, etc.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 6 mars - Givry	De 13h30 à 16h30 Transport assuré

TARIF  **5€**

 **7 personnes**



PRÉSENTATION DES SÉJOURS 2024

Comme chaque année, la Maison des Seniors organise deux séjours d'une semaine cet été. Lieu, dates, déroulement et modalités d'inscription vous seront présentés le **mercredi 27 mars** de **14h à 15h** et de **15h30 à 16h30**. Afin de faciliter l'organisation de cette présentation, vous êtes invités à vous inscrire sur le créneau horaire de votre choix à la Maison des Seniors ou en appelant le **03 85 93 85 20**.





BLIND TEST CULINAIRE SUR LE CHOCOLAT

Activez vos papilles en tentant de reconnaître les chocolats dégustés !

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 18 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **3€**

 **12 personnes**



FARY : DE L'HUMOUR À REVENDRE !

Intrigant personnage que ce Fary, tenu pour l'un des surdoués du stand-up français depuis dix ans ! Avec son nouveau spectacle plus intimiste que les précédents, Aime-moi si tu peux, il nous plonge dans les affres du couple et de l'amour et dissèque le sujet avec une bonne dose d'autodérision. Dans ce monologue rafraîchissant, tendre et surprenant, il s'adresse directement au public en le prenant parfois à témoin.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 20 mars - Espace des Arts	20 h

TARIF  **15 €**

 **11 personnes**



LEHMANNS BROTHERS EN CONCERT

Nés il y a dix ans sur les bancs d'un lycée à Angoulême, les Lehmanns Brothers se sont retrouvés autour d'une même passion pour les rythmes afro-américains. Ce concert exaltant et chaleureux est une vraie décharge de joie et d'énergie positive qui donne une folle envie de danser. Partant pour une grand'messe du groove ?

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 26 mars - Espace des Arts	20 h

TARIF  **10 €**

 **11 personnes**



PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 6 mars Maison des Seniors	Hors normes	De 14h30 à 17h
Mercredi 20 mars Maison des Seniors	La forme de l'eau	

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**



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 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.

Une seule inscription par mois sera possible avec la possibilité de participer à deux repas par mois si des places restent vacantes.

SPECTACLE	JOUR	LIEU	HEURE
Emilio	Mardi 5 mars	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 12 mars		
Spécial musique des années 80 avec Lucyan	Mardi 19 mars		
Tony Fontaine	Mardi 26 mars		

TARIF  **10,13 € (repas + animation) / 1,98 € (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 hors vacances scolaires

TARIF



40 personnes



L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 7 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**

PROTECTION ET SÉCURITÉ DES DONNÉES

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

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**



NETTOYAGE DES DONNÉES ET DES EMAILS

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 21 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**

ACHATS SUR INTERNET, COMMENT PAYER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 28 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 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 Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF



20 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



30 personnes



ENEZ 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



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



 **30 personnes**



ATELIER COUTURE POUR DÉBUTANTS

Animé par Nadine, cet atelier est conçu pour ceux et celles 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 12 et 19 mars à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30

TARIF



6 personnes



UN APRÈS-MIDI BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et 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
Vendredi 29 mars - Bowling 10 55 12 rue Paul Sabatier à Chalon-sur-Saône	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**





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 7, 14, 21 et 28 mars - École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3 € / la séance**



 **18 personnes**



NOUVELLES ACTIVITÉS ?

Vous souhaitez participer à de nouvelles activités telles que randonnées à la journée, acrobanches et bien d'autres ?

Nous vous proposons une rencontre à la Maison des Seniors le vendredi 8 mars de 14h à 15h30 pour en échanger.

NOTES



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



MARS 2024

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