

PROGRAMME

Avril
2024



MAISON
DES

 **SENIORS**

Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon
sur Saône

VOS SERVICES EN PLUS

PROFITEZ DE REPAS SAINS ET ÉQUILIBRÉS



La Maison des Seniors
vous propose des
livraisons quotidiennes
ou ponctuelles



UN MENU COMPLET À 8 €

Entrée au choix
Plat & garniture au choix
Produit laitier
Dessert
Pain

UN MENU SIMPLE À 7,30 €

Plat et garniture au choix
Dessert
Pain

OPTIONS

Sous réserve de commander un menu

UN MENU COLLATION À 1,40 €

Potage
Produit laitier
Dessert
Pain



UN POTAGE À 0,17 €

Renseignements :
MAISON DES SENIORS - 03 85 93 85 20

JE SUIS EN SÉCURITÉ, MES PROCHES SONT RASSURÉS

Faire le choix
de la téléassistance,
c'est choisir de rester
le plus longtemps
possible chez soi



COMMENT ÇA MARCHE ?

1. VOUS APPUYEZ

Une simple pression suffit
à lancer l'alerte

2. VOUS ÊTES ÉCOUTÉS

Un conseiller vous écoute et
prend en charge votre appel

3. VOUS ÊTES AIDÉS

En fonction de la situation,
le conseiller contacte
un de vos proches et/ou
les services d'urgence

GRATUIT



Un conseiller numérique sera présent
à la Maison des Seniors tous les lundis
de 14h30 à 16h.

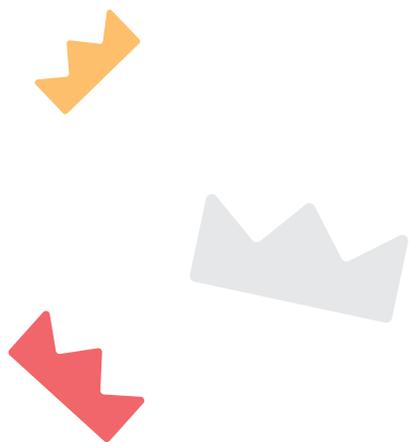
Il vous accompagnera **en individuel** pour créer un compte Améli
ou une adresse mail, faire une démarche administrative
en ligne, télécharger une appli sur votre smartphone...



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



ENTRE GÉNÉRATIONS	p. 6
SORTIES	p. 8
FORME & BIEN-ÊTRE	p. 12
CULTURE	p. 13
DIVERTISSEMENT	p. 14
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	p. 18
LOISIRS CRÉATIFS	p. 19
LOISIRS SPORTIFS	p. 24
NOTES	p. 26
AGENDA	p. 27

▼ 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 mardi 26 mars 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



Pour le 80^e anniversaire de la Libération de Chalon, la Maison des Seniors vous propose deux actions intergénérationnelles avec des écoles primaires chalonnaises. Ces travaux seront présentés la semaine du 5 septembre à l'occasion des cérémonies commémoratives.

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 11 avril à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **6 personnes**



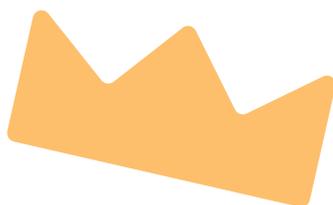
ATELIER ÉCRITURE

Cet atelier d'écriture à la plume 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	HEURE
Judi 4 avril à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF **GRATUIT**

 6 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 10 avril à Givry	De 13h30 à 16h30 Transport assuré

TARIF  **5€**

 **7 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
Vendredi 19 avril à Dracy-le-Fort	De 10h à 11h30 Transport assuré

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



VISITE DE L'ABBAYE DE LA FERTÉ

Découvrez un lieu unique en plein cœur de la Bourgogne, entre Tournus et Chalon. L'abbaye de La Ferté est une abbaye cistercienne, située à La Ferté-sur-Grosne, commune de Saint-Ambreuil, dans le département de Saône-et-Loire. Dernier témoignage de l'ancien monastère dont il fut le palais abbatial, ce château fait le lien entre les deux histoires qui se sont écrites en ces lieux. Première fille de Cîteaux, la Ferté est devenu, après la révolution, le berceau d'une famille de savants et d'inventeurs. Elle est la première des quatre abbayes filles de Cîteaux, avec Pontigny, Clairvaux et Morimond.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 25 avril à La Ferté	De 10h30 à 12h Transport assuré

TARIF  € 5€

 7 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 où vous serez initiés à la fabrication de la célèbre crème de cassis avant de pouvoir apprécier la dégustation des nombreuses crèmes de fruits, liqueurs et sirops.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 26 avril à Nuits-Saint-Georges	De 10h à 12h30 Transport assuré

TARIF  **5 €**

 **7 personnes**



ATELIER MÉDITATION

Initiation et approfondissement à la pleine conscience, pratique de la méditation, de la respiration et de la relaxation. La méditation s'adresse aux personnes qui ont déjà pratiqué cette technique et qui maîtrisent cet outil.

JOUR - LIEU	HEURE
Les mardis 2, 9, 16 et 30 avril 7, 14, 21 et 28 mai 4, 11 et 18 juin à la Maison des Seniors	De 14h à 15h

TARIF  **33 €** le cycle de 11 séances

 **10 personnes**



ATELIER « HORS LIMITES » : DE LA PHOTOGRAPHIE À LA PEINTURE

Ou comment utiliser les photographies réalisées avec votre portable et les transformer en objets artistiques? Proposé par l'association *Hors Limites*, cet atelier vous offre une initiation à la prise de vue, au traitement numérique (sur ordinateur) et à la peinture.

Une sortie culturelle, une conférence d'histoire de l'art et une exposition de vos productions sont également au programme. N'attendez plus pour vous inscrire !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 10 avril à la Maison des Seniors (présentation + atelier)	De 10h à 12h
Les mercredis jusqu'au 10 juillet à la Maison des Seniors (ateliers)	

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



REPAS DANSANT

Confectionné par l'organisme Prom'hôte, ce repas sera suivi d'une animation où vous pourrez danser et chanter. 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
Lucyan	Mardi 2 avril	Salle Marcel- Sembat	De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 9 avril		
Christophe Bourgogne	Mardi 16 avril		
Lucyan	Mardi 23 avril (Pas de restauration ce jour-là) Animation « années 80 » de 13h30 à 16h		
Tony Fontaine	Mardi 30 avril		

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  **GRATUIT**

 **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**



BLIND TEST CULINAIRE « LE CHOCOLAT »

Activez vos papilles en tentant de reconnaître les chocolats dégustés !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 24 avril à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  € 3 €

 12 personnes



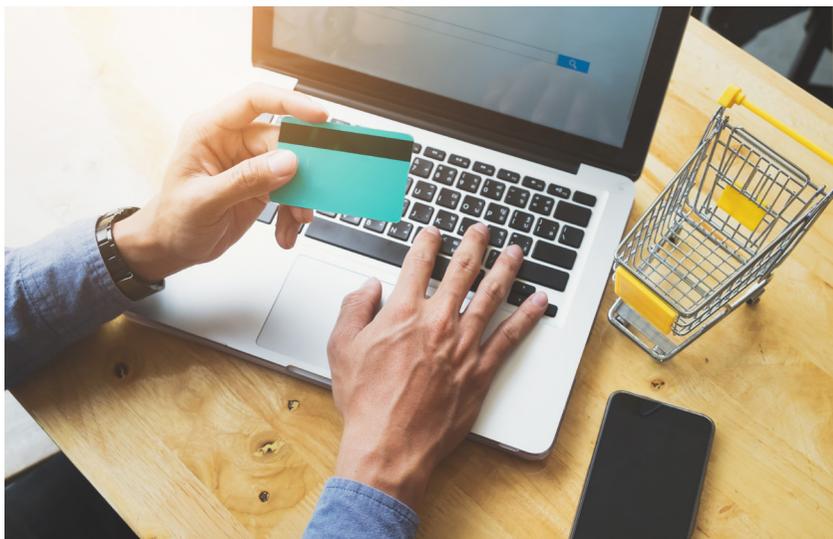
PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 3 avril à la Maison des Seniors	« Maison de retraite »	De 14h30 à 17h
Mardi 17 avril à la Maison des Seniors	« Adieu Monsieur Haffman »	

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes



ACHATS SUR INTERNET, COMMENT PAYER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

JOUR - LIEU

HEURE

Jeudi 4 avril à la Maison des Seniors

De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**

NETTOYAGE DES DONNÉES ET DES EMAILS

JOUR - LIEU

HEURE

Jeudi 11 avril 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

Tous les lundis à la Maison des Seniors

HEURE

De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**





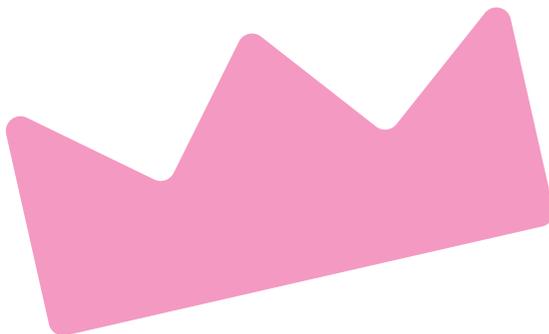
PLACE AU PUZZLE !

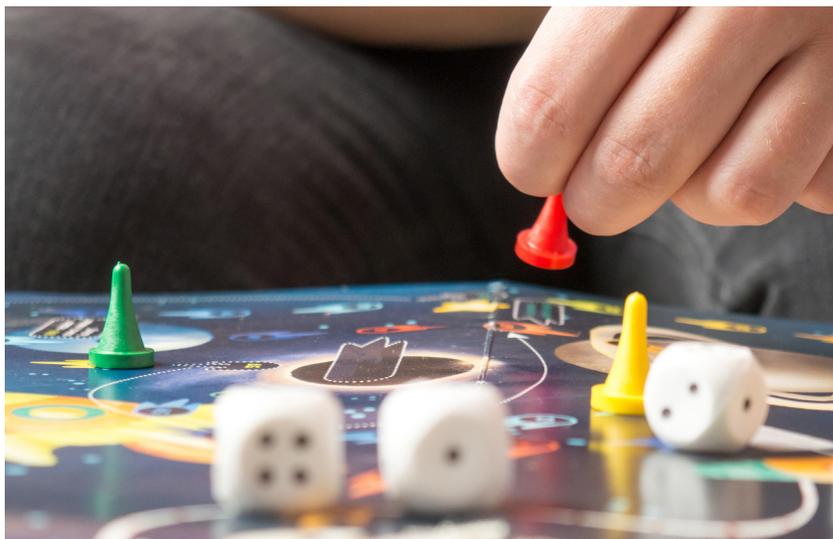
Pour stimuler le cerveau et diminuer le stress. Venez mettre «votre pièce» à l'édifice !

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**





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



30 personnes



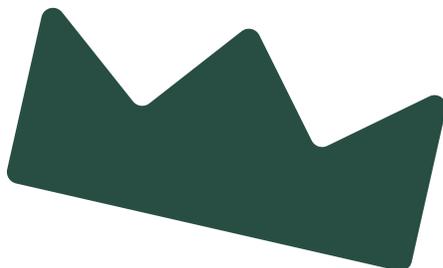
BRIDGE

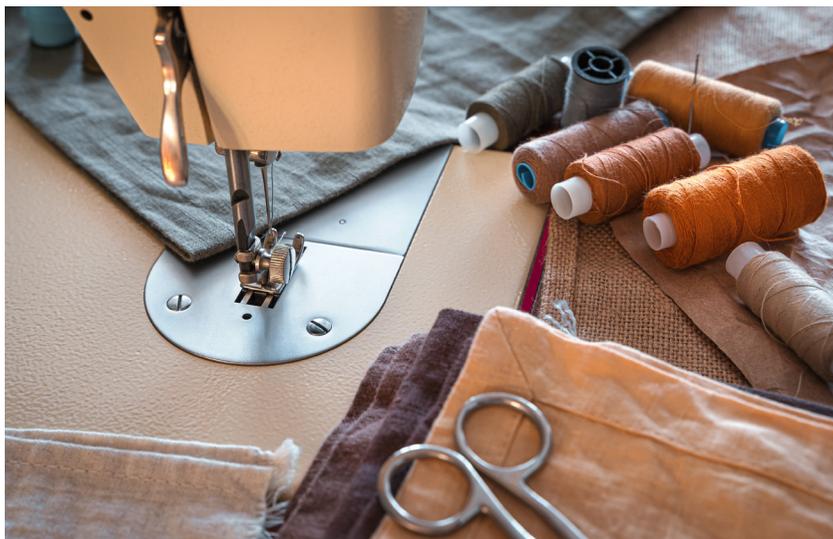
En partenariat avec le Bridge Chalonnais, la Maison des Seniors vous propose des temps d'initiation et perfectionnement au bridge.

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**





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 2 et 9 avril à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **6 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 4 et 11 avril à l'école de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3€ / la séance**



 **18 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**

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 5 avril	De 14h à 17h Transport assuré

TARIF  **5 €**

 **7 personnes**

NOTES



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



AVRIL 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

AGENDA

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