

PROGRAMME

Mai
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

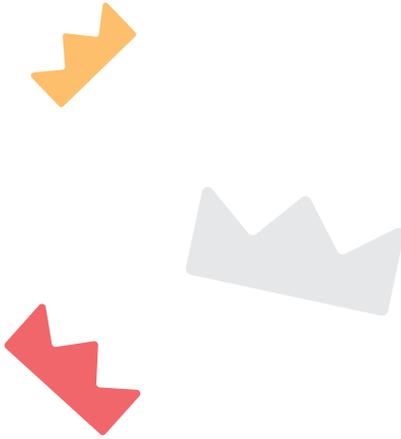
GRATUIT



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...

SOMMAIRE



CULTURE & PATRIMOINE	p. 6
SORTIES	p. 7
LOISIRS & BIEN-ÊTRE	p. 11
ENTRE GÉNÉRATIONS	p. 12
DIVERTISSEMENT	p. 13
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	p. 17
LOISIRS CRÉATIFS	p. 18
LOISIRS SPORTIFS	p. 21
SÉJOUR EXCEPTIONNEL	p. 24
NOTES	p. 25
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 lundi 22 avril 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



ÉDUCCAPCITY

ÉduccapCity est un rallye durant lequel 300 collégiens de 6^e partent à la découverte de la ville, son histoire, ses monuments, ses curiosités, ses institutions, ses associations, ses entreprises... La Maison des Seniors est lieu de passage possible. Venez-vous confronter aux collégiens lors de défis jeux ! Des précisions sur les défis seront apportées lors des inscriptions à la Maison des Seniors (à partir du lundi 22 avril).

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 16 mai à la Maison des Seniors	3 créneaux possibles De 9h à 11h De 11h à 13h (repas fourni) De 13h à 15h

TARIF 

 **6 personnes**



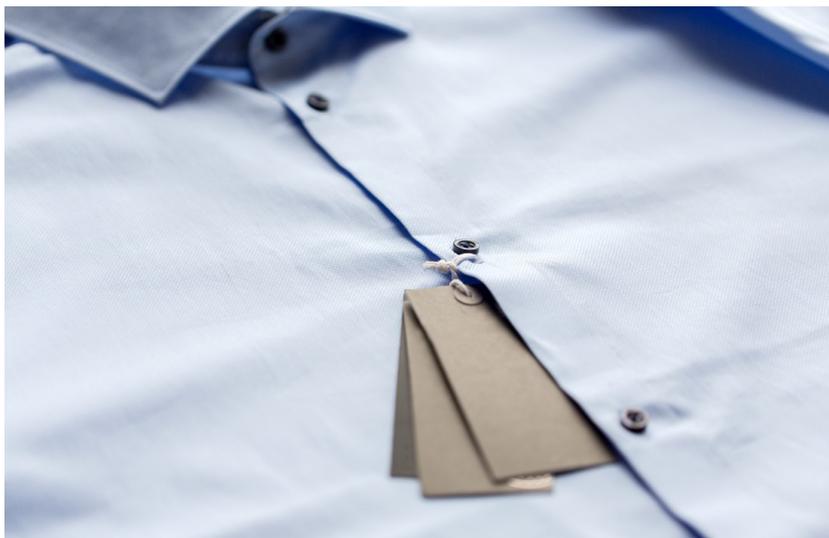
VISITE DES TERRES DE MOULIN MADAME

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
Lundi 6 mai à Givry	De 13h30 à 16h30 Transport assuré

TARIF  5€

 7 personnes



ATELIERS GAULTIER : 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	HEURE
Vendredi 17 mai	De 10h à 11h30 Transport assuré

TARIF  **GRATUIT**

 **7 personnes**



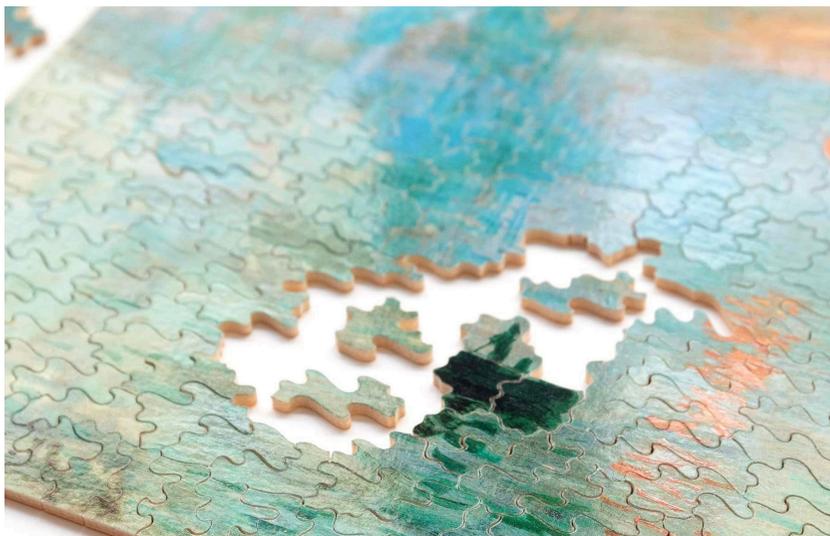
VISITE DE LA MAISON BON VIVANT

Venez découvrir cette fabrique de biscuits originaux salés et sucrés pour tous les instants de la journée. Vous pourrez tout savoir sur le pétrissage, le feuilletage, la cuisson, l'emballage... Et surtout, vous pourrez déguster les produits !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 15 mai à Semur-en-Auxois	De 13h à 17h30 Transport assuré

TARIF  € 5€

 7 personnes



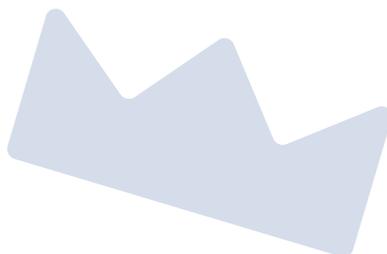
ATELIER WILSON, ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT

Installés en plein cœur du centre-ville de Chalon, les locaux de l'atelier Puzzle Michèle Wilson propose des puzzles en bois découpés. Visite des locaux et explication des différentes étapes de fabrication.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 14 mai à Chalon-sur-Saône	De 10h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **7 personnes**





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

Jeudis 16 et 30 mai à la Maison des Seniors

HEURE

De 14h à 16h

TARIF



6 personnes



ESTHÉTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Les élèves de la classe de seconde esthétique du lycée Saint-Charles vous propose un massage bien-être du visage. Vous serez accueilli dans nos locaux et pris en charge par des élèves et une enseignante qui s'assurera du bon déroulé de votre soin.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 21 mai à la Maison des Seniors	De 9h à 11h30

TARIF 

 **15 personnes**



© Luc Jemepin

MIDI MINUIT À L'ESPACE DES ARTS

Johanna boit. Mais tant que ça ne se voit pas, ça n'existe pas. Ni pour elle ni pour les autres... Jusqu'au jour où il est sans doute temps de se mettre à l'eau. Oui, mais comment ? Dans l'enfermement de son appartement, elle tente de multiples approches. Construite à partir de témoignages, de documentaires et de rencontres avec des addictologues, la pièce démontre en quoi l'alcoolisme peut faire des ravages. Ne sombrant jamais dans les clichés et en aucun cas culpabilisatrice, *Midi Minuit* est une ode à la vie.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 15 mai 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 15 mai à la Maison des Seniors	« Mademoiselle de Joncquières »	De 14h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **40 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**



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
Christophe Bourgogne	Mardi 7 mai	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne « Les années 80 »	Mardi 21 mai		
Tony Fontaine	Mardi 28 mai		

TARIF  € 10,13 € (repas + animation) / 1,98 € (animation seule)

 50 personnes



CRÉER UN LIVRE-PHOTO

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 2 mai à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30
Jeudi 16 mai au Kiosque multimédia	

TARIF **GRATUIT**

 8 personnes

ACTIVITÉS LUDIQUES AVEC UNE TABLETTE

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudis 23 et 30 mai à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF **GRATUIT**

 8 personnes



ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

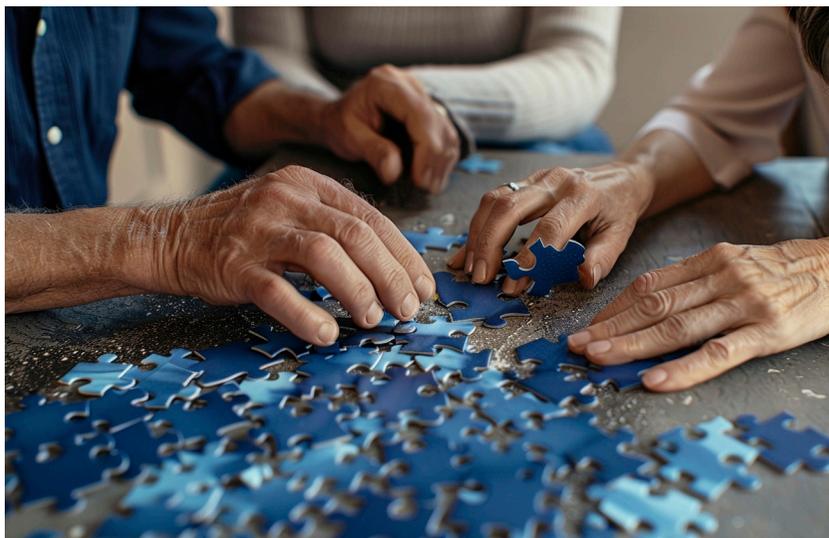
BRIDGE

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**



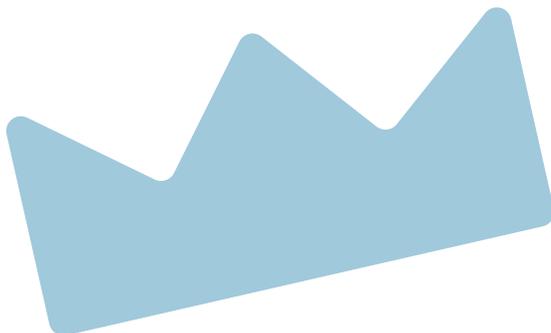
PLACE AU PUZZLE !

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  **GRATUIT**

 **30 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 2, 16, 23 et 30 mai à l'école de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3 € / la séance**



 **18 personnes**

RANDONNÉE À LA PRAIRIE SAINT-NICOLAS

Randonnée à la prairie Saint-Nicolas, en compagnie de Bruno Cottier, responsable de l'unité embellissement au Service des Espaces Verts. Au programme : deux heures de randonnées le matin, pique-nique sur place, puis deux heures de randonnée l'après-midi (possibilité de ne s'inscrire que pour une demi-journée).

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 13 mai Départ à 10h de la Maison des Seniors Prévoir un pique-nique	De 10h à 16h

TARIF 



 **10 personnes**

RANDONNÉE AU LAC DE CRISSEY

En compagnie de Corinne, agent du Service Développement Durable.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 29 mai Départ à 13h30 de la Maison des Seniors	13h30 ou 14h au lac de Crissey

TARIF 



 **15 personnes**



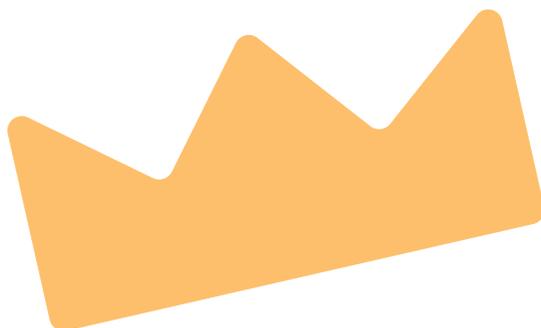
POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

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**





SÉJOUR EXCEPTIONNEL

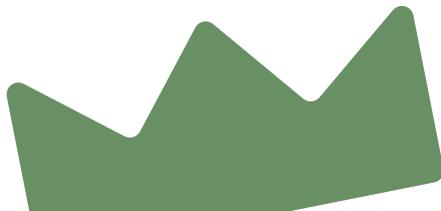


**LAC DE SERRE-PONÇON
DU 16 AU 20 JUIN 2024**



Il reste quelques places disponibles pour découvrir les beautés du lac de Serre-Ponçon, dans les Alpes-Maritimes!

Possibilité de vous inscrire à ce séjour même si vous participez à celui de La Grande Motte, en septembre.



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.



MAI 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

AGENDA

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 42 11 37
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors