

PROGRAMME

Jun
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...

SOMMAIRE

SORTIES p. 4

LOISIRS & BIEN-ÊTRE p. 8

DIVERTISSEMENT p. 10

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 14

LOISIRS CRÉATIFS p. 15

LOISIRS SPORTIFS p. 18

NOTES p. 21

AGENDA p. 23

▼ 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 27 mai 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



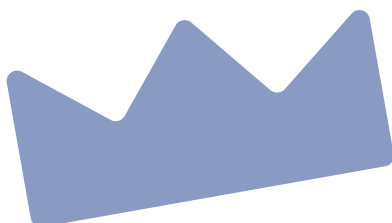
MULTIDÉPISTAGE CHECK UP GRATUIT

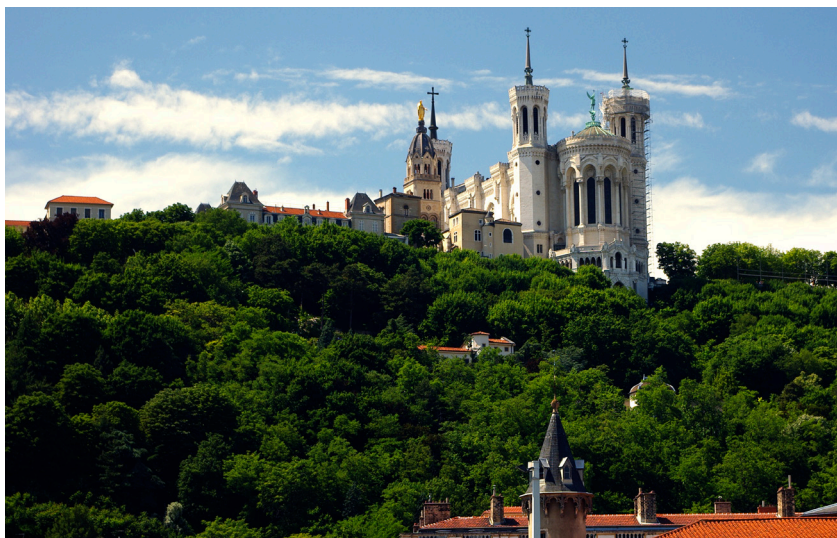
Un multidépistage en moins de 2 heures vous est offert par le Grand Chalon pour les plus de 40 ans. Avec la présence de nombreuses associations locales.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 4 juin - Saint-Marcel	De 13h à 17h Transport assuré

TARIF  **GRATUIT**

 **7 personnes**





JOURNÉE À LYON

Promenade dans les traboules, ces raccourcis en forme de passage intérieur qui permettent de communiquer d'une rue à l'autre en traversant un ou plusieurs immeubles. Le quartier du Vieux-Lyon, inscrit au Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO en 1998, s'étire sur trois quartiers bordés par la Saône, de Saint-Georges au sud, à Saint-Paul au nord, en passant par Saint-Jean et sa cathédrale gothique à mi-chemin.

Déjeuner au restaurant « Chez les Gones » (Les Halles de Lyon Paul Bocuse) puis après-midi libre.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 20 juin - Lyon	De 7h à 19h Transport assuré

TARIF  **Plein tarif 51€ - Demi-tarif 25,50€**

 **50 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 28 juin - Nuits-Saint-Georges	De 10h30 à 12h30 Transport assuré

TARIF  5 €

 7 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 (les trésors de la nature), découverte sensitive des farines et des pâtes, confection de crêpes et de gâteaux, dégustation (échange sur les propriétés des farines, index glycémiques, modes alimentaires), boisson froide ou chaude.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 26 juin - Givry	De 13h30 à 16h30 Transport assuré

TARIF  **5€**

 **7 personnes**



PRÉSENTATION « LES ATELIERS BONS JOURS »

Les Ateliers Bons Jours, activités santé et bien-être, s'adressent aux seniors de plus de 60 ans autonomes et à domicile.

Ce programme propose 11 thématiques (activité physique, nutrition, habitat, sommeil, bien-être...) qui se déroulent sous forme de cycles de plusieurs séances hebdomadaires.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeu 6 juin à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



CONFÉRENCE : TOUT SAVOIR SUR L'AUDITION

Mieux entendre contribue largement à la qualité de vie. Et la santé auditive influe directement sur l'état de santé générale. Mieux entendre, c'est mieux vivre !

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 6 juin à la Maison des Seniors	De 13h30 à 16h30

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 4 juin	Salle Marcel-Sembat	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 11 juin		
Tony Fontaine	Mardi 18 juin		

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

 **50 personnes**

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



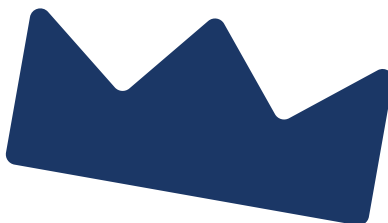
PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 5 juin à la Maison des Seniors	« La fille de Brest »	De 14h30 à 17h
Mercredi 19 juin à la Maison des Seniors	« 12 ans d'âge »	

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes





DANSE / BREAKDANSE

EDA CHALON BATTLE #6

Dans le cadre du Focus Cultures urbaines

Événement désormais attendu par les meilleures équipes du moment, l'EDA Chalon Battle revient cette année en grande pompe au Colisée. Speaker, dj et jury implacable seront là pour vous offrir une soirée survoltée où se défiera la fine fleur de la planète hip-hop. Ici, pas de chorégraphe, le danseur est maître. Des décibels, de la sueur et la voix de milliers de spectateurs pour les encourager. Ambiance festive et sportive assurée !

JOUR - LIEU	HEURE
Samedi 22 juin Au gymnase de la Maison des Sports	19h

TARIF  € 7 €

 11 personnes



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

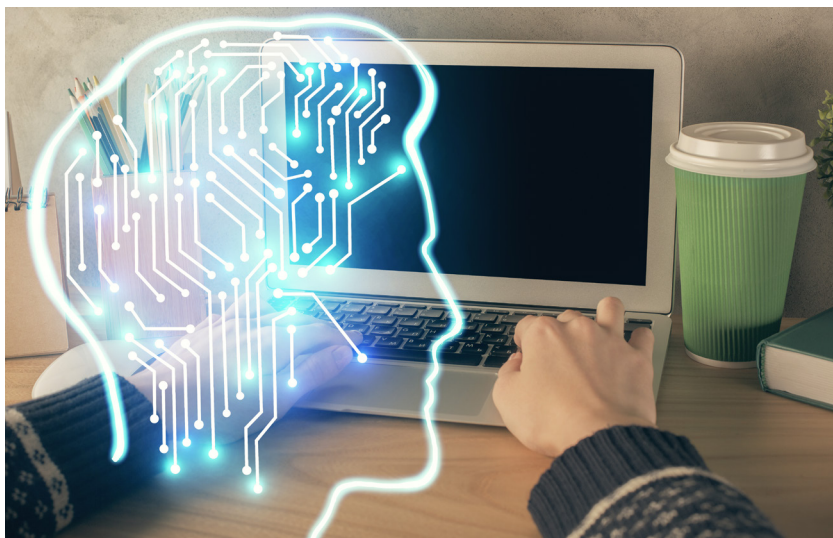
Le plaisir de se retrouver pour chanter sous la direction de Lucyan, professeur de chant.

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30 Hors vacances scolaires

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**





JEUX DE MÉMORISATION

Entretenir et améliorer sa mémoire est primordial. C'est un mécanisme assez mystérieux du cerveau qu'il convient de faire travailler pour éviter qu'avec le vieillissement, de petites pertes de mémoire ne surviennent. Il existe diverses façons de travailler sa mémoire et plusieurs outils pour aider les seniors à faire fonctionner leur cerveau.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeu­di 6 juin à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30
Jeu­di 13 juin au Kiosque multimédia	
Jeu­di 20 juin à la Maison des Seniors	
Jeu­di 27 juin à la Maison des Seniors	

TARIF  Cycle de 2 séances

 **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 !

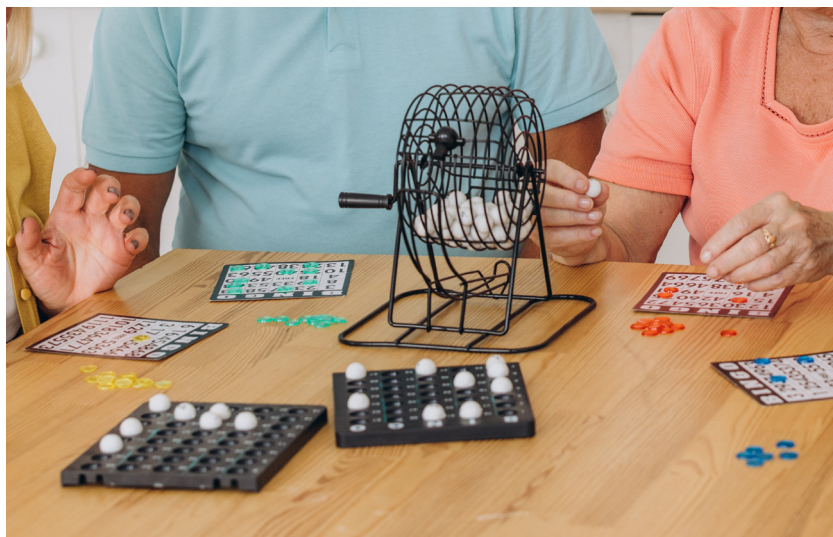
Pour stimuler le cerveau et diminuer le stress. Venez mettre « votre pièce » à l'édifice !

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**



ACROGIVRY : LES AVENTURES EN FORÊT

Relevez les défis de l'un des plus grands parcs accrobranche de France. Venez prendre de la hauteur sur les 31 parcours aventure, de 1 à 20 mètres au-dessus du sol.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 7 juin à Givry	De 13h à 17h

TARIF  € 20 €

 7 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 6, 13, 20 et 27 juin à l'école de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3 € / la séance**



 **18 personnes**



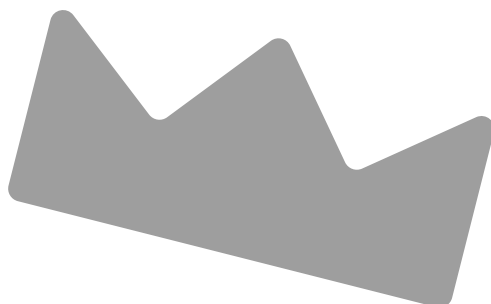
POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

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**



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.



JUIN 2024

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

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