

PROGRAMME

Novembre
2025



MAISON
DES

 **SENIORS**
Bien vivre le privilège de l'âge

 **Chalon**
sur Saône

GRATUIT



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

Pour vous accompagner 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 p. 5

SORTIES p. 6

SPORTS & BIEN-ÊTRE p. 10

FORME & BIEN-ÊTRE p. 12

DIVERTISSEMENT p. 21

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 24

LOISIRS CRÉATIFS p. 25

AGENDA p. 31

▼ 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 octobre.

▼ 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.

▼ ATTENTION

Toutes les heures indiquées pour les sorties, concernent l'heure de départ depuis la Maison des Seniors et d'arrivée à la Maison des Seniors.

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue
adaptée



Transport
assuré



Tarif réduit



Certificat
médical



Attestation
d'assurance



Attention



POT DE DÉPART DE SOPHIE, NOTRE APPRENTIE !

Un goûter et un pot de départ sera organisé pour le départ de notre apprentie Sophie. Venez passer un moment convivial autour d'un verre pour la remercier de son investissement et lui dire au revoir...

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 26 novembre à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF



50 personnes



ATELIER D'INITIATION À L'AQUARELLE AU MUSÉE DENON

Cycle de 3 séances d'initiation à l'aquarelle pour débutants. Lors de cet atelier, vous allez découvrir la technique de l'aquarelle en commençant par la prise en main de la palette, la découverte des contrastes, et de petites bases de dessin au crayon. Le but de la première séance sera de réaliser un paysage à l'aquarelle en suivant des étapes précises avec les conseils d'une médiatrice. Pendant la deuxième séance, le but sera de réaliser un petit bouquet de fleurs. Pour la troisième séance, on travaillera ensemble sur un portrait.

JOUR	HEURE - LIEU
Les lundis 10 et 17 novembre	De 14h à 16h Rendez-vous au Musée Denon
Lundi 24 novembre	De 10h à 12h Rendez-vous au Musée Denon

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**



IMAGINARIUM À NUITS-SAINT-GEORGES

"Sacrée vigne !" : Revivez l'histoire de l'homme et de la vigne à travers un spectacle sons et lumières inédit ! Plongé dans l'obscurité, des voix à l'accent bourguignon, des écrans ainsi que des outils sortent de l'ombre pour vous révéler les secrets du vin et de la vigne. Une drôle d'aventure de 40 minutes, parfois tragique, mais toujours vivante, à la gloire du prestigieux vignoble bourguignon et de ceux qui l'ont façonné. Une dégustation offerte de 3 vins de Bourgogne est prévue : 1 crémant, 1 vin blanc, 1 vin rouge.

JOUR	HEURE
Vendredi 7 et lundi 10 novembre	De 9h15 à 12h30

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

TARIF  **5 €**

 **15 personnes**





VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE L'IMPRIMERIE À LOUHANS

Le musée de l'imprimerie est installé dans les murs qui ont vu pendant plus de 100 ans se dérouler l'impression d'un journal local : L'Indépendant. Conservées en état de marche, les machines du journal restituent l'atmosphère de cet ancien atelier d'imprimerie au plomb qui est aujourd'hui l'unique exemple français d'un atelier complet de presse typographique conservé dans ses locaux d'utilisation.

JOUR	HEURE
Vendredi 14 et lundi 17 novembre	De 9h à 12h30

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

TARIF  **5 €**

 **15 personnes**





VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU BLÉ ET DU PAIN À VERDUN-CIEL

Le musée du blé et du pain est situé dans une belle demeure du XVIII^e siècle au cœur du village historique de Verdun-Ciel. L'exposition riche de ses reconstitutions présente la grande histoire de la culture des céréales, de la meunerie et de la boulangerie. Dans le fournil, pains et brioches sont confectionnés, cuits sur place et dégustés lors des animations.

JOUR	HEURE
Lundi 3 novembre	De 13h45 à 16h30

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

TARIF  **5 €**

 **15 personnes**





SORTIE À LA JOURNÉE : VISITONS LE CHAROLAIS !

8h45 : départ du Colisée

10h : arrivée à la Maison du Charolais. Visite libre consacrée à la race Charolaise et dégustation commentée. Une animatrice vous donnera les astuces pour bien choisir et cuisiner votre viande. Animation quizz pour conclure

12h : déjeuner au restaurant La Table – spécialité : viande Charolaise

14h30-15h : visite de la Chocolaterie Dufoux à Charolles, puis vidéo sur la culture et transformation de la fève, découverte des laboratoires et du travail des chocolatiers. Dégustation de chocolat et cafés offerts

17h : retour à Chalon à 18h au Colisée

JOUR	HEURE
Jeudi 20 novembre	De 8h30 à 18h?

Les horaires indiqués concernent le départ et l'arrivée à la Maison des Seniors.

TARIF  **56 € ; demi-tarif : 28 €**

 **50 personnes**





LE PROGRAMME « MES BALADES EN BONNE COMPAGNIE »

La marche est un excellent moyen de rencontre mais pourquoi ne pas aller plus loin ? « mes balades en bonne compagnie » est un programme qui vise à favoriser les échanges au sein d'un groupe.

Comment ? Grâce au jeu « Qui est qui ? », les participants apprennent à se connaître en devinant le métier, la passion, ou encore le plat préféré de chacun.

En complément, des jeux « brise-glace » sont proposés, comme le mime à la chaîne.

Pendant 6 mois (24 séances), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe.

JOUR	HEURE
À partir du 29 octobre	De 9h à 10h

TARIF 

 **20 personnes**



MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité physique idéale pour les seniors, offrant de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. Cette pratique consiste à marcher avec des bâtons spécifiques, ce qui permet de solliciter l'ensemble du corps tout en préservant les articulations. Elle renforce les muscles du haut du corps, améliore l'équilibre et la coordination, et aide à maintenir une bonne posture.

En plus des avantages physiques, la marche nordique favorise également le bien-être mental. Elle se pratique souvent en groupe, ce qui encourage les interactions sociales et peut contribuer à réduire le sentiment d'isolement. De plus, être en plein air et en contact avec la nature a un effet positif sur l'humeur et peut réduire le stress. En somme, la marche nordique est une excellente façon pour les seniors de rester actifs, de se sociabiliser et de profiter de l'extérieur tout en prenant soin de leur santé.

JOUR	HEURE
Tous les lundis (hors vacances scolaires)	De 10h15 à 11h30

TARIF  **56,34 € l'année**

 **15 personnes**



CONFIANCE EN SOI

Ce module permettra de comprendre la confiance et l'estime de soi, ainsi que les mécanismes mis en place, à partir d'échanges et de partage lors de ces ateliers réalisés par Danielle.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundis 3, 10 et 17 novembre	De 10h à 12h Maison des Seniors

TARIF  **9 €** (Cycle de 3 séances)

 **12 personnes**



CRÉER SON POTAGER SUR SON BALCON, SA TERRASSE, SA COUR

Pour réussir ses cultures en pots, échanger sur ses pratiques et bénéficier de conseils avisés.

JOUR	HEURE - LIEU
Mardi 4 novembre	De 10h à 12h Maison des Seniors

TARIF



15 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. Atelier animé par Olivier, sophrologue certifié RNCP.

JOUR	HEURE - LIEU
Judis 6, 13, 20 et 27 novembre	De 9h à 10h Maison des Seniors

TARIF  **24 € les 8 séances**

 **15 personnes**



RHUMATISMES ET VOUS

L'objectif de ces ateliers est de prévenir les conséquences physiques liées au vieillissement de l'appareil locomoteur, et de donner aux seniors les moyens d'être acteurs de leur santé physique. Cette sensibilisation est essentiellement pratique, les notions théoriques sont extraites des connaissances du groupe et du ressenti individuel. Cet atelier est composé de 2 séances de 2 heures avec les mêmes participants et a pour objectifs de :

- prévenir les conséquences physiques du vieillissement,
- inciter à la pratique d'une gestuelle préventive au quotidien,
- maintenir son autonomie physique et accepter son corps vieillissant.

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudis 6 et 13 novembre	De 13h30 à 15h30 Maison des Seniors

TARIF  **les 2 séances**

 **10 personnes**



ATELIER CUISINE À L'ESPACE SANTÉ PRÉVENTION

Avec Caroline, rejoignez-nous pour un atelier cuisine !
 Au menu : plaisir, santé, convivialité et gourmandise avec des recettes simples et les conseils d'une diététicienne pour choisir les bons aliments, adapter les repas et prendre soin de votre santé dans l'assiette !

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 6 novembre Rendez-vous à l'Espace Santé Prévention	De 14h à 17h

TARIF



8 personnes



CRÉER UN POTAGER DE LÉGUMES PERPÉTUELS

Pour découvrir les légumes vivaces qui resteront en place au potager pendant plusieurs années.

JOUR	HEURE - LIEU
Mardi 18 novembre	De 10h à 12h Maison des Seniors

TARIF  **GRATUIT**

 **15 personnes**



ATELIER « INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES »

Les huiles essentielles ont mille et une vertus : détente, sommeil, soin, beauté, régénération... nous pouvons tous les utiliser dans notre quotidien. Ces huiles séduisent de plus en plus mais elles nécessitent quelques précautions d'emploi. Participez à notre atelier découverte pour en apprendre plus sur leur utilisation !

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 19 novembre	De 10h à 12h Maison des Seniors

TARIF



25 personnes



ATELIER « SOMMEIL »

Le sommeil représente une des dimensions les plus importantes de notre vie. D'une part parce que nous passons un tiers de notre vie à dormir, d'autre part, parce que c'est un déterminant essentiel de notre santé. Pour autant, nous sommes très nombreux à mal dormir, ou à dormir insuffisamment. Pour mieux comprendre le sommeil et découvrir des astuces pour améliorer la qualité de votre sommeil, Radiance mutuelle, en partenariat avec la Maison des Seniors, vous propose de participer à cet atelier interactif.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 19 Novembre	De 14h à 16h Maison des Seniors

TARIF



25 personnes



ATELIER CUISINE : DÉCOUVERTE DE L'ORTIE

L'ortie est qualifiée de mauvaise herbe mais venez découvrir ses bienfaits en cuisine. «De la piqûre au plaisir : soupe gourmande et tisane bien-être»

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 27 novembre Rendez-vous à l'Espace Santé Prévention	De 14h à 16h30

TARIF



8 personnes



PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 5 novembre	« Le jeu »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 12 novembre	« Une heure de tranquillité »	

TARIF



40 personnes



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

JOUR - LIEU	HEURE - LIEU
Tous les vendredis (hors vacances scolaires)	De 9h30 à 11h30 Maison des Seniors

TARIF



50 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.

JOUR	THÈME	HEURE - LIEU
Mardi 4 novembre	Lucjan Kirszling	De 12h à 16h Salle Marcel-Semba
Mardi 18 novembre	Christophe Bourgogne	
Mardi 25 novembre	Tony Fontaine	

Deux inscriptions possibles par mois.

TARIF  **€ 1,98 € animation / 10,13 € repas & animation**

 **60 personnes**



MOIS DU NUMÉRIQUE

Cycle de 2 séances : la sécurité sur Internet, un rappel des règles à respecter et les bons réflexes à adopter au quotidien

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 6 novembre	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia
Jeudi 13 novembre	De 14h à 15h30 Kiosque Multimédia

Cycle de 2 séances : venez découvrir comment s'amuser avec L'IA

JOUR	HEURE - LIEU
Jeudi 20 novembre	De 14h à 15h30 Maison des Seniors
Jeudi 27 novembre	De 14h à 15h30 Maison des Seniors



20 personnes



JEUX, CARTES ET RIGOLADES

Préparez-vous à mélanger les cartes... et les fous rires ! Que vous soyez stratège, bluffeur, ou simplement là pour passer un bon moment, « Jeux, cartes et rigolades » est fait pour vous ! Des règles simples, des défis, et une ambiance garantie 100 % détente.

Seul mot d'ordre : s'amuser... et ne pas trop tricher (ou alors discrètement) !

JOUR	HEURE - LIEU
Tous les mercredis	De 10h à 12h Maison des Seniors
Tous les mardis	14h30 à 17h Maison des Seniors
Tous les vendredis	14h à 17h Maison des Seniors

TARIF



20 personnes



TAROT ET AUTRES JEUX DE CARTES

Venez vous initier et vous perfectionner aux lois du jeu du Tarot !

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

TARIF



15 personnes



ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

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

TARIF



20 personnes



BRIDGE

En partenariat avec le *Club de bridge chalonnais*, la Maison des Seniors vous propose des temps d'initiation et de perfectionnement au bridge.

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

TARIF



15 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.



NOVEMBRE 2025

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30
49							

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