

# PROGRAMME

Avril  
2026



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. 3

**SORTIES** p. 4

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 9

**DIVERTISSEMENT** p. 11

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 14

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 15

**NOTES** p. 20

**AGENDA** p. 21

## ▼ 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 23 mars 2026.

## ▼ 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



Inscriptions  
limitées



## THÉÂTRE INTERACTIF « À LA RENCONTRE DU TEMPS », PAR LA COMPAGNIE CHALONNAISE « LES BRÛLEURS DE PLANCHES »

Nathalie et Christophe, amis de longue date, sont aidants et s'occupent de leurs parents encore présents, mais s'interrogent sur leur bien-être et leur santé mentale.

À travers des anecdotes drôles, touchantes ou cocasses, ils abordent des thèmes liés au vieillissement, tels que la mémoire, l'aide, la valorisation de soi, le rapport aux soins ou le deuil. Nous vous invitons à réfléchir ensemble, à positiver et proposer des pistes pour un mieux-être au quotidien. Proposé par *Radiance Mutuelle* en partenariat avec la Maison des Seniors. Pot de convivialité offert.

| JOUR - LIEU                                                                          | HEURE          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Mercredi 1 <sup>er</sup> avril<br>Au Studio 70, 3 bis rue de Lyon à Chalon-sur-Saône | De 14h30 à 16h |

**TARIF**  **GRATUIT**



## SPECTACLE ESPACE DES ARTS : FULL MOON (DANSE)

Avec ses danseurs venus d'Afrique, Josef Nadj crée une pièce où les énergies débridées croisent l'univers du jazz pour célébrer la liberté.

Quel langage partagent la Voïvodine serbe et le Pays Dogon ? La danse de Josef Nadj, bien sûr ! S'appuyant sur le rapport à la terre, les gestes des paysans ou le corps au travail, le chorégraphe international d'origine hongroise invente un nouveau vocabulaire, sorte de rituel contemporain, qui devient un parfait terrain d'entente pour sa nouvelle compagnie d'artistes venus du Mali, Sénégal, Côte d'Ivoire, Burkina Faso ou Congo Brazzaville.

| JOUR - LIEU                      | HEURE |
|----------------------------------|-------|
| Mardi 28 avril - Espace des Arts | 20h   |

**TARIF**  **10 €**

 **10 personnes**



## PARC DES OISEAUX À VILLARS-LES-DOBES

Bienvenue dans le plus grand parc animalier d'Europe consacré aux oiseaux ! Oiseaux du monde, oiseaux sauvages... Un concept unique à découvrir ! Embarquez pour un tour du monde à la découverte des plus beaux oiseaux et paysages des cinq continents. Partez à la rencontre des loris arc-en-ciel, une centaine de petits perroquets enjoués, farceurs et gourmands.

8h30 : départ du Colisée

10h : visite libre ou guidée du parc des oiseaux

12h : déjeuner au restaurant (se renseigner à la Maison des Seniors)

14h30 : visite libre de la volière des loris

15h30 : spectacle d'oiseaux en vol (30 min)

17h : départ du parc et retour à Chalon-sur-Saône

| JOUR           | HEURE           |
|----------------|-----------------|
| Jeudi 30 avril | De 8h30 à 18h30 |

**TARIF**  **Plein tarif : 70€ Demi-tarif : 35€**

 **50 personnes**





## CASSISSIUM À NUITS-SAINT GEORGES

Après une présentation de la muséographie ludique et interactive (animations tactiles, visuelles, olfactives et bien sûr gustatives), entrez dans le monde du cassis dont vous découvrirez son histoire et les 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              | HEURE           |
|-------------------|-----------------|
| Vendredi 10 avril | De 9h15 à 12h30 |
| Jeudi 23 avril    | 13h45 à 17h     |

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

**TARIF**  **5 €**

 **Vendredi : 15 personnes / jeudi : 7 personnes**



 **1 sortie maximum par mois**



## VISITE DU CHÂTEAU DE BRANCION

Lors de cette visite, nous découvrirons le site médiéval de Brancion, occupé depuis près de 3 000 ans. Nous commencerons par le Château de Brancion, ancienne forteresse stratégique qui a appartenu aux seigneurs de Brancion puis aux ducs de Bourgogne. Nous visiterons ensuite l'église Saint-Pierre de Brancion, construite au XII<sup>e</sup> siècle et riche en éléments historiques. Enfin, nous parcourrons le village fortifié pour découvrir ses vestiges médiévaux et comprendre l'évolution du site au fil des siècles...

| JOUR           | HEURE          |
|----------------|----------------|
| Lundi 13 avril | De 13h15 à 17h |

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

**TARIF**  **5€**

 **15 personnes**



 **1 sortie maximum par mois**



## VISITE DE L'ABBAYE DE CLUNY

Fondée en 910, l'Abbaye de Cluny rayonne sur l'Europe durant tout le Moyen Âge avec son église abbatiale aux proportions hors du commun : la « Maïor Ecclesia ». Les plus hautes voûtes du monde roman témoignent encore aujourd'hui de ce gigantisme. Découvrez la chapelle Jean de Bourbon restaurée et sublimée par les vitraux et les autels contemporain de l'artiste Sarkis ! Témoin de la vie quotidienne du monastère, le Farinier, construit au XIII<sup>e</sup> siècle a conservé sa charpente d'origine. Il abrite aujourd'hui les chapiteaux provenant du chœur de l'abbatiale.

| JOUR           | HEURE       |
|----------------|-------------|
| Mardi 14 avril | de 9h à 13h |

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

**TARIF**  **5€**

 **15 personnes**



 **1 sortie maximum par mois**



## VISITE DU MUSÉE KODAK À CHALON-SUR-SAÔNE

Pour conserver la mémoire de l'activité industrielle de Kodak en France, les archives de grands sites aujourd'hui disparus (l'usine de Vincennes puis de Chalon mais aussi de Sevrans) ont été réunies dans le Musée Kodak.

Cecil gère ce fonds d'archives : documents, photos, équipements et les met à disposition des passionnés d'histoire de la photo, chercheurs, universitaires, étudiants et curieux !

| JOUR           | HEURE            |
|----------------|------------------|
| Jeudi 16 avril | de 14h15 à 16h30 |

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

**TARIF**



**15 personnes**



**7 personnes**



**1 sortie maximum par mois**



## ATELIER MÉDITATION

Initiation et approfondissement à la pleine conscience avec pratique de la méditation, respiration et relaxation. La pleine présence permet notamment de réduire l'anxiété, d'apaiser le mental ; favorise l'attention et la concentration. Séances animées par Danielle, instructrice de méditation de pleine conscience.

| JOUR                         | HEURE - LIEU                           |
|------------------------------|----------------------------------------|
| Mardis 7, 14, 21 et 28 avril | De 10h30 à 11h30<br>Maison des Seniors |
| Mardis 5, 12, 19 et 26 mai   |                                        |
| Mardis 2, 9 et 16 juin       |                                        |

**TARIF**  **33 €** (Cycle de 11 séances)

 **12 personnes**

 **2 ateliers maximum par mois**



## ATELIER ARTS THÉRAPIE

Et si vous preniez un temps pour vous... Un temps pour explorer ce qui vous fait du bien, ce qui vous anime encore, ce qui vous tient à cœur ! Dans cet atelier, nous partirons à la découverte de votre jardin intérieur : celui de vos racines, de vos forces, de vos moments qui ont compté et de vos élans d'aujourd'hui, vous serez invité à vivre un moment de partage authentique et bienveillant. Aucune compétence artistique n'est nécessaire. Seulement l'envie de vous laisser surprendre et de cultiver votre propre jardin.

| JOUR           | HEURE - LIEU                         |
|----------------|--------------------------------------|
| Lundi 20 avril | De 10h30 à 12h<br>Maison des Seniors |

**TARIF**  **3 €**

 **8 personnes**

 **2 ateliers maximum par mois**



## PROJECTION DE FILMS

| JOUR              | FILM                      | HEURE - LIEU                         |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| Mercredi 8 avril  | « Les petites victoires » | De 14h30 à 17h<br>Maison des Seniors |
| Mercredi 15 avril | « En fanfare »            |                                      |

### « Les petites victoires »

**Acteurs :** Michel Blanc, Julia Piaton, Lionel Abelanski

**Synopsis :** Entre ses obligations de maire et son rôle d'institutrice au sein du petit village de Kerguen, les journées d'Alice sont déjà bien remplies. L'arrivée dans sa classe d'Émile, un sexagénaire au caractère explosif, enfin décidé à apprendre à lire et à écrire, va rendre son quotidien ingérable.

### « En fanfare »

**Acteur :** Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco, Jacques Bonnaffé, Clémence Massart-Wei

**Synopsis :** Thibault, chef d'orchestre de renom, découvre qu'il a été adopté et qu'il a un frère, Jimmy, employé de cantine et tromboniste amateur. Tout les oppose, sauf la musique. Fasciné par le talent brut de Jimmy, Thibault veut lui offrir la vie qu'il mérite.

**TARIF** 

 **40 personnes**



## CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Avec la nouvelle cheffe de chœur Elyne.

| JOUR - LIEU                                  | HEURE - LIEU                         |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| Tous les vendredis (hors vacances scolaires) | De 14h à 15h30<br>Maison des Seniors |

**TARIF**  **GRATUIT**

 **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 14 avril 2026 | Christophe Bourgogne | De 12h à 16h<br>Salle Marcel-Sembat |
| Mardi 21 avril 2026 | Tony Fontaine        |                                     |
| Mardi 28 avril 2026 | Christophe Bourgogne |                                     |

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

 **60 personnes**

 **2 repas maximum par mois**



## MOIS DU NUMÉRIQUE

Tester ses connaissances, s'entraîner, progresser en informatique et numérique en utilisant l'application PIX !

| JOUR           | HEURE - LIEU                         |
|----------------|--------------------------------------|
| Jeudi 2 avril  | De 14h à 15h30<br>Kiosque Multimédia |
| Jeudi 23 avril |                                      |
| Jeudi 30 avril |                                      |

**TARIF**   
 **20 personnes**



## ACTIVITÉ AVEC L'ESPACE JEUNESSE

| JOUR - ACTIVITÉ                                  | HEURE - LIEU                          |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Mardi 7 avril - Petit déjeuner & jeux de société | De 9h30 à 11h30<br>#LaPlace           |
| Vendredi 17 avril - Atelier créatif porte-clés   | De 9h30 à 11h30<br>Maison des Seniors |

**TARIF**  **GRATUIT**

 **15 personnes**



## JEU DU TAROT

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

| JOUR               | HEURE - LIEU                       |
|--------------------|------------------------------------|
| Tous les vendredis | De 14h à 17h<br>Maison des Seniors |

**TARIF**



**15 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 mardis    | 14h à 17h<br>Maison des Seniors    |
| Tous les mercredis | De 10h à 12h<br>Maison des Seniors |
| Tous les vendredis | 15h30 à 17h<br>Maison des Seniors  |

**TARIF**



**15 personnes**



## ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

| JOUR            | HEURE - LIEU                       |
|-----------------|------------------------------------|
| Tous les lundis | De 14h à 17h<br>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                       |
|---------------|------------------------------------|
| Les lundis    | De 14h à 17h<br>Maison des Seniors |
| Les vendredis | De 9h à 12h<br>Maison des Seniors  |

**TARIF**  **GRATUIT**

 **15 personnes**

# NOTES



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



# AVRIL 2026

| Semaine | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 44      |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 45      | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 46      | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 47      | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 48      | 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](mailto:maisondesseniors@chalonsursaone.fr)

**Desservie par**



Arrêt Maison des Seniors