

# PROGRAMME

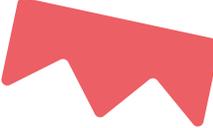
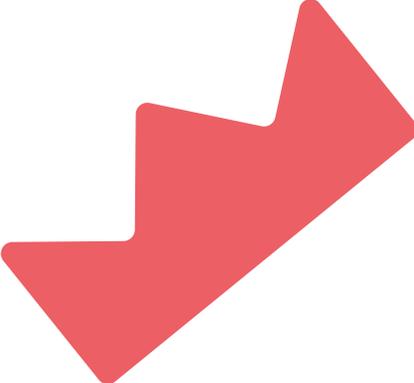
Juillet/Août  
2025



MAISON  
DES

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

 Chalon  
sur Saône



# SOMMAIRE

**CULTURE** p. 4

**SORTIES** p. 7

**SPORTS & BIEN-ÊTRE** p. 12

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 13

**LOISIRS SPORTIFS** p. 14

**DIVERTISSEMENT** p. 15

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 17

**NOTES** p. 21

**AGENDA** p. 22

## ▼ 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 Juin.

## ▼ 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



## CHALON AU FIL DE L'ÉTÉ

Dans le cadre de Chalon au fil de l'été au Bastion Sainte-Marie, la Ville de Chalon propose quatre thés dansants gratuits, les mardis et jeudi entre le 19 et le 28 août. Venez profiter de l'ombre des platanes pour des après-midi rythmés aux sons des valse, cha-cha-cha ou paso-doble. Buvette sur place.

ANIMATION	JOUR	LIEU + HORAIRES
Emilio Armillès	Mardi 19 août	Bastion Sainte-Marie De 16h à 19h
Christophe Bourgogne	Jeudi 21 août	
Joëlle	Mardi 26 août	
Laure et Ludovic Moreau	Jeudi 28 août	

**TARIF**





## ATELIER D'INITIATION À LA GRAVURE AU MUSÉE DENON

Atelier d'initiation à la gravure : réalisation de matrices, tirages et multiplication de l'image. Gravure de Denon et bois gravés viendront nourrir votre imagination pour vous familiariser aux notions liées à la multiplication de l'image. Des supports en polystyrène puis en rhéналon seront creusés, encrés et passés à la presse pour obtenir vos tirages.

JOUR - LIEU

Mercredi 16 juillet  
Rendez-vous au Musée Denon

HEURE

De 14h à 16h

TARIF



9 personnes



## VENEZ DECOUVRIR LE MONDE DES ABEILLES

Le miel est un produit sain, il est excellent pour la santé car riche en matières minérales qui ont l'avantage d'être bien fixées par l'organisme. Venez découvrir le monde des abeilles tout au long de leurs vies.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 22 juillet Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

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

**TARIF**  **GRATUIT**

 **15 personnes**



## CARTE AUX TRÉSORS ET PIQUE-NIQUE AU PARC DE LA LOYÈRE

### Le programme de la journée :

**Matinée – Carte aux trésors par équipes**

Partez à l'aventure et découvrez les secrets du parc à travers un jeu de piste ludique et collaboratif !

**Midi – Pause déjeuner**

Pique-nique tiré du sac à partager dans une ambiance conviviale en pleine nature.

**Après-midi – Détente et jeux en plein air**

Profitez de l'après-midi pour vous amuser, bouger et rire ensemble autour de jeux simples et accessibles à tous (pétanque, mölkky, jeu de cartes...).

Pensez à apporter votre pique-nique, une gourde, une tenue confortable et votre bonne humeur !

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 29 août	De 9h à 16h

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

**TARIF**



**40 personnes**



**15 personnes**



## SORTIE EN ROSALIE BALADE À PÉDALES À GERGY

Prenez place à bord d'une rosalie pour une balade originale à travers les chemins de Gergy. Un moment à partager en équipe, en pédalant tranquillement le long de la Saône.

Que vous soyez au volant ou passager, profitez d'un cadre agréable et d'une activité accessible à tous.

La sortie se terminera autour d'un petit verre dans une guinguette, pour prolonger ce moment de détente en toute simplicité.

JOUR - LIEU	HEURE
Les lundis 21 juillet et 11 août	De 9h15 à 12h30

**TARIF**  5 €

 14 personnes

 7 personnes



## JEUX À LA BIBLIOTHÈQUE

### Le compte à rebours est lancé

Vous vous retrouvez seul et piégé dans une salle avec une bombe qui ne vous attend pas. Vos amis ont le manuel qui permet de la désamorcer, mais ils ne peuvent pas voir la bombe : vous allez devoir parler - et rapidement ! Un jeu de coopération local à base de réalité virtuelle.

### Super Mario party

Mario kart : choisissez votre personnage et lancez-vous dans une course endiablée avec trois autres concurrents. Serez-vous le plus rapide ?

Jeu vidéo sur console.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 24 juillet Le compte à rebours est lancé	De 10h à 12h Rendez-vous à la bibliothèque
Jeudi 21 août Super Mario party	

**TARIF**  **GRATUIT**

 **6 personnes**



## APIPARC À VIREY-LE-GRAND

Accompagné d'un apiculteur, rendez-vous à l'apiparc situé à Virey-le-Grand pour une visite immersive unique au cœur du rucher. Puis direction la miellerie à Fragnes-la-Loyère pour une dégustation de miel.

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis 18 juillet et 8 août	De 9h à 12h30

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

**TARIF**  **5€**

 **20 personnes**

 **pour 7 personnes**



## ESCARGOT D'ESTELLE À BLANZY

Estelle a développé une production d'escargots en élevant près de 210 000 bêtes à cornes sur 900 m<sup>2</sup> de parc extérieur. Venez découvrir les escargots, de l'élevage jusqu'à la dégustation.

JOUR - LIEU	HEURE
Les mardis 22 juillet et 12 août	De 9h à 12h30

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

**TARIF**  **5€**

 **7 personnes**





## LES RANDONNÉES DE JUILLET - AOÛT

Petite balade à l'étang Chaumont de Châtenoy-le-Royal, avec une approche faune et flore aquatique (circuit parsemé de banc au besoin) .

Circuit «La zone humide de La Thalie», circuit Charreaux-Pont Paron - secteur Hôpital pour découvrir le fonctionnement et les bienfaits des zones humides. (marche tranquille avec des arrêts d'observation).

La prairie Saint-Nicolas, avec une approche faune - flore - Homme (marche tranquille avec des arrêts d'observation).

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 9 juillet étang de Chaumont	de 10h à 11h30
Mercredi 23 juillet zone humide de La Thalie	de 9h30 à 11h30
Mercredi 30 juillet Prairie Saint-Nicolas	de 9h30 à 11h30

Rendez-vous directement sur place, l'adresse vous sera communiquée à l'inscription.

**TARIF**  **15 personnes**



## ATELIER « MÉDITATION »

Initiation et approfondissement à la pleine conscience, pratique de la méditation (en mouvement ou immobile, assis ou debout), de la respiration et de la relaxation.

Animé par Danielle, formatrice pleine conscience.

Cycle de sept séances pour comprendre et expérimenter la méditation laïque en pleine conscience et la relaxation. pour développer votre mieux être.

JOUR	HEURE - LIEU
Les mardis 1 <sup>er</sup> , 8 et 15 juillet	De 15h15 à 16h15 à la Maison des Seniors

**TARIF**  **9€ le cycle de 3 séances**

 **5 personnes**



## MOMENT LUDIQUE MINI-GOLF

Envie de vous amuser, de rire et de tester votre adresse ? Rejoignez-nous pour une sortie mini-golf, dans un cadre agréable et verdoyant. Débutant ou fin stratège du club, tout le monde est bienvenu !

Parcours en équipe ou à votre rythme, l'objectif est simple : partager un bon moment ensemble, profiter du plein air et faire rouler la balle dans le bon trou (ou presque).

**Pensez à porter des chaussures confortables, une casquette et votre sourire !**

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 17 juillet à Givry	De 9h30 à 12h30
Jeudi 7 août à Givry	

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

**TARIF**  **5€**

 **15 personnes**

 **7 personnes**



## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 2 juillet	«Cocorico»	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 9 juillet	«Simone, le voyage du siècle»	
Mercredi 6 août	«Safari»	
Mercredi 13 août	«À définir»	

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes



## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES, SENIORS & ADOS

En lien avec l'Espace Jeunesse, situé à deux pas de la Maison des Seniors, nous vous proposons plusieurs rendez-vous autour d'activités partagées avec les adolescents. L'occasion de créer du lien, d'échanger, et de s'amuser ensemble à travers des temps conviviaux et variés.

Plusieurs dates à venir, avec des animations différentes à chaque rencontre :

JOUR	JEU - PLACES	HEURE - LIEU
Mercredi 16 juillet	Jeux de société 15 personnes	De 9h30 à 11h45 Maison des Seniors
Lundi 28 juillet	Quiz de culture générale 12 personnes	De 9h30 à 11h45 Espace jeunesse
Lundi 4 août	Initiation au tricot 15 personnes	14h30 à 16h15 Maison des Seniors
Jeudi 14 août	Loto 20 personnes	14h15 à 16h30 Espace jeunesse



## DES SENIORS EN OR !

Inspiré du célèbre jeu télévisé, "Des seniors en or" mettra à l'épreuve vos réflexes, votre esprit d'équipe... et surtout votre sens de la répartie !

Deux équipes s'affrontent pour retrouver les réponses les plus données par un panel de participants à des questions de culture générale, de vie quotidienne ou parfois décalées. Pas besoin d'avoir la bonne réponse... il faut deviner celle que la majorité a donnée !

Ambiance conviviale, fous rires garantis et esprit d'équipe au rendez-vous pour ce jeu 100 % participatif !!

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 24 juillet et 21 août à la Maison des Seniors	De 14h15 à 15h15 et de 15h30 à 16h30

TARIF



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 - LIEU	HEURE
Tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h30
Jeudi 10 juillet à la Maison des Seniors	De 14h à 16h30
Jeudi 17 juillet à la Maison des Seniors	
Jeudi 31 juillet à la Maison des Seniors	
Mardi 12 août à la Maison des Seniors	
Jeudi 28 août à la Maison des Seniors	

TARIF



20 personnes



## LA DANSE DES NEURONES

Un petit bac revisité pour faire tourner les méninges et sourire les visages ! Une lettre, des catégories, et hop, c'est parti ! Dans La danse des neurones, on réveille sa mémoire, on fouille dans ses souvenirs et on cherche le bon mot au bon moment. Pas besoin d'être rapide, juste de participer et de s'amuser ensemble.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 29 juillet et mercredi 20 août Maison des Seniors	De 14h30 à 16h15

**TARIF**  **GRATUIT**

 **12 personnes**

## TAROT

Venez vous initier et vous perfectionner aux lois du jeu de tarot.

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

**TARIF**  **GRATUIT**

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

TARIF



 20 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 17h

TARIF



 20 personnes

# NOTES



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



# JUILLET 2025

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

# AOÛT 2025

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

## 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