

2^e trimestre 2022

PROGRAMME



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

 Chalon
sur Saône

SOMMAIRE

DÉCOUVERTE SERVICES	p. 3
CONNAÎTRE ET PRÉSERVER NOTRE PLANÈTE	p. 5
CULTURE ET PATRIMOINE	p. 7
FORME BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION	p. 19
LOISIRS SPORTIFS	p. 24
ENTRE GÉNÉRATIONS	p. 26
PRÉVENTION ET SÉCURITÉ	p. 27
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	p. 29
SORTIE	p. 32
SÉJOUR VACANCES	p. 33
DIVERTISSEMENT	p. 34
INFORMATIONS PRATIQUES	p. 35

▼ INSCRIPTIONS

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.

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Attention



Tarif réduit



Certificat médical



Transport assuré



Attestation d'assurance



DÉCOUVERTE SERVICES

Nous vous proposons chaque trimestre de découvrir un secteur d'activité de la Ville de Chalon-sur-Saône ou son agglomération. N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits pour les mois à venir !

COMMENT FINANCER L'AMÉLIORATION DE SON HABITAT POUR MIEUX VIVRE ?

Réunion d'information pour connaître les droits et devoirs en matière d'habitat, savoir qui sont les différents acteurs des aides à l'amélioration de l'habitat et la façon de les solliciter.

Animé par Johan Da Silva de l'espace Habitat Conseil.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 3 mai Maison des Seniors	14h30 à 16h

TARIF 

 12 personnes



PARTICIPEZ À L'AMÉLIORATION DE VOTRE CADRE DE VIE !

Le service Démocratie Locale permet aux Chalonnais de prendre une part active dans la vie de la cité, à travers des Conseils de quartiers, un Conseil des Jeunes, un Conseil municipal des enfants et l'opération « À vous d'inventer la Ville » qui offre la possibilité à tous les habitants de proposer des projets pour améliorer leur cadre de vie.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 11 avril Maison des Seniors	14h30 à 16h

TARIF 

 12 personnes

RANDONNÉES NATURALISTES

Pierre Aghetti, de la Ligue de Protectrice des Oiseaux, passionné d'ornithologie, vous fait découvrir la diversité de la faune chalonnaise à l'aide de jumelles et d'amplificateurs de son. Une nocturne est consacrée spécifiquement à la découverte et l'observation des castors.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 22 avril Épervans	9h30 à 11h30
Mercredi 18 mai Bouzeron	9h30 à 11h30
Mercredi 15 juin Berges de la Saône (Chalon)	20h30 à 22h30

TARIF 5€

 **8 personnes**

BALADES EN PLEINE NATURE

Corinne Salagnac, animatrice à la direction Développement Durable et Mobilité vous propose des balades commentées en pleine nature.

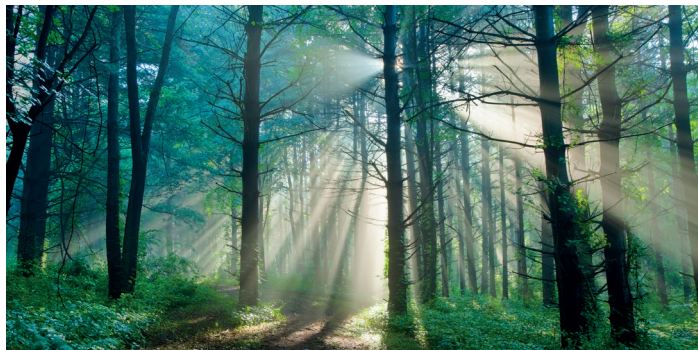
Mercredi 27 avril, prenez de la hauteur sur la plaine de Saône et la vallée des Vaux tout en découvrant la biodiversité des pelouses calcaires de Saint-Martin-sous-Montaigu.

Mercredi 25 mai, rendez-vous au bois de Marloux à Châtenoy-le-Royal pour partir à la découverte d'un chêne de plus de 250 ans.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 27 avril Saint-Martin-sous-Montaigu	9h30 à 10h30
Mercredi 25 mai Bois de Marloux	9h30 à 10h30

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**



BALADES SYLVIQUES

Les bienfaits de la force énergétique de la forêt et des arbres sont propices à se ressourcer. Hélène Berger, sylvothérapeute, est votre guide dans cette démarche de bien-être.

JOUR	HEURE
Vendredi 15 avril	14h30 à 16h30
Vendredi 13 mai	14h30 à 16h30
Vendredi 10 juin	14h30 à 16h30

LIEU Saint-Vincent-en-Bresse

TARIF 5€

 9 personnes

MIEUX COMPRENDRE LE RECYCLAGE

Venez visiter l'usine SMET à Chagny, spécialisée dans la collecte et le traitement des déchets. Vous découvrirez l'importance de cette action pour la protection de notre planète.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 5 mai SMEP 71 à Chagny	14h à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 30 personnes



CINÉMA SENIORS

Séance de cinéma à tarif réduit les lundis et jeudis pour toutes les séances du Mégarama, sur présentation d'une attestation délivrée par la Maison des Seniors.

TARIF 5€/séance

CHORALE DES CHANTEURS AUTONOMES

Poursuivez votre tour de chant sous la direction du chef de chœur Merwan Djane, professeur au Conservatoire: le plaisir de se retrouver pour chanter et préparer un spectacle.

JOUR	HEURE
Tous les vendredis (hors vacances scolaires) Maison des Seniors	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **50 personnes**



VISITES GUIDÉES AU MUSÉE DENON

Le musée Denon vous propose de venir découvrir deux expositions. Un guide conférencier saura vous faire remonter le temps au cours de cette visite.

À LA DÉCOUVERTE DE CABILLONUM, CHALON ANTIQUE

Les premières traces de l'existence de Chalon-sur-Saône datent du 1^{er} siècle avant Jésus-Christ. Cabillonum, selon les textes, était alors le port des Eduens. La ville fut commerciale et florissante dès son origine grâce à sa situation géographique le long de la Saône et ne cessa de se développer durant la période gallo-romaine. Pendant cette visite, découvrez l'activité portuaire de Cabillonum, ses activités artisanales et ses zones de culte.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 13 avril Musée Denon	14h30 à 16h

TARIF 

 9 personnes



ARCHÉOLOGIE DE LA PRÉHISTOIRE

Les premiers indices d'occupation humaine n'ont laissé, à Chalon, que des traces sporadiques sous forme d'outils ou armes en silex. Au détour des collections préhistoriques, découvrez les vestiges des premiers habitats de plein air, de l'outillage à l'usage de la chasse, pêche et cueillette ainsi que les trouvailles du néolithique témoignant du début de la sédentarisation de l'Homme. Et admirez un des trésors du musée Denon, « Les pointes de Volgu » un ensemble de 13 pointes en formes de feuilles de laurier d'une qualité de taille exceptionnelle.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 11 mai Musée Denon	14h30 à 16h

TARIF

GRATUIT



9 personnes



LES RENDEZ-VOUS DU CONSERVATOIRE

Nous vous proposons de découvrir la programmation du Conservatoire, de bénéficier de tarifs réduits, de rencontrer les intervenants, de découvrir les coulisses des spectacles et de visiter le bâtiment.

VISITE GUIDÉE DES COULISSES

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 5 mai	14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 10 personnes

SPECTACLES À TARIF RÉDUIT

JOUR - LIEU	SPECTACLE	HEURE
Mercredi 6 avril	Bovary	20h à 22h
Mardi 31 mai	Octotrip	20h à 22h

 5,40 € / place

 6 personnes



SPECTACLES À L'ESPACE DES ARTS

« 2^E VOYAGE »

L'Espace des Arts vous propose de découvrir et de partager des moments de convivialité en participant au 2^e Voyage « on the road again ! ».

SPECTACLES

JOUR	SPECTACLE	HEURE
Vendredi 15 avril	Kyle Eastwood (concert jazz)	20h à 22h
Vendredi 6 mai	« Tout mon amour » (théâtre)	20h à 22h
Vendredi 20 mai	« Chair et os » (cirque)	20h à 22h
Mercredi 1 ^{er} juin	« Robins-Expérience Sherwood » (théâtre)	20h à 22h

TARIF 9 € / place

 **8 personnes**

LE FESTIVAL DES UTOPIKS, « MAMIPAPIKILI »

L'Espace des Arts organise un temps fort dédié à la jeunesse « Le Festival des Utopiks ». Des séances de lectures à voix haute seront organisées pour les familles et les scolaires, à partir de 2 ans, sur chaque journée du festival. L'Espace des Arts cherche donc à constituer un groupe de « Mamipapikili » composé de séniors, qui liraient de courtes nouvelles, textes de théâtre, romans, contes ou albums. Les seniors placés en position de lecteurs, bénéficieront d'une journée de formation avec la compagnie de Théâtre du Phare.

JOUR	HEURE	LIEU	
Lundi 28 mars	14h à 17h	Espace des Arts	Formation des Seniors
Mardi 29 mars	9h30 à 12h30		
Du 31 mars au 11 avril		Espace des Arts	Festival des Utopiks

TARIF  GRATUIT

ATELIER RECUEIL D'ÉCRITURE

Partagez un moment authentique, ludique et poétique dans cet atelier de création d'un recueil humoristique sur le thème des « octo » et plus généralement de la « vieillesse ». Venez jouer avec les mots, inventer, imaginer, explorer, rechercher, échanger, et (vous) raconter à partir des textes de Simone Bonnall-Desvigne, auteur de Bourgoigne.

JOUR	LIEU	HEURE
Mercredis 6, 13 et 27 avril	Maison des Seniors	14h30 à 15h30

TARIF  GRATUIT

 6 personnes



LA BIBLIOTHÈQUE ET VOUS

« ÊTES-VOUS LIVRE SAMEDI ? »

De nouvelles idées de lectures vous attendent lors de ces rendez-vous entre lecteurs et bibliothécaires. Vous pourrez partager vos coups de cœur ou venir pour écouter tout simplement.

JOUR	HEURE
Samedis 2 avril, 7 mai, 4 juin et 2 juillet	14h à 15h

LIEU : Bibliothèque adulte

TARIF



 9 personnes

SALON DU LIVRE JEUNESSE

La bibliothèque vous attend avec vos petits-enfants au Salon du livre jeunesse : spectacles, animations, espace-lecture... Retrouvez votre âme d'enfant et plonger dans l'offre des éditeurs présents.

JOUR	LIEU
Samedi 11 et dimanche 12 juin	Parc des Expositions

ATELIER ROBOTS

Et si... vous faisiez tester des petits robots à vos petits-enfants ? Cet atelier s'adresse à des enfants à partir de 6 ans, pensez à préciser l'âge de l'enfant lors de votre inscription !

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 29 avril Bibliothèque des Prés Saint-Jean	14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **16 personnes (8 enfants, 8 grands-parents)**

MUSÉE NIÉPCE

Le musée Niépce vous ouvre ses portes pour vous faire voyager avec des visites guidées ou des ateliers. Laurent Folleat et Laurent Vallon vous accueilleront pour toutes ces activités.

EXPOSITIONS

Venez découvrir les expositions « Irlande du Nord » (Gilles Caron et Stephen Dock) et « Tierra Magica » (Yannick Cormier).

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 6 avril Musée Niépce	14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **12 personnes**



VISITE GUIDÉE « ORIGINE DE LA PHOTOGRAPHIE »

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 4 mai Musée Niépce	14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **12 personnes**

ATELIER « INTENTION PHOTOGRAPHIQUE »

1 ^{er} cycle		
DATE-LIEU	ATELIER	HEURE
Mercredi 18 mai Maison des Seniors	« Cadrer, c'est choisir »	14h à 16h
Mercredi 25 mai Musée Niépce	« Points de vue »	14h à 16h

2 ^e cycle		
DATE-LIEU	ATELIER	HEURE
Mercredi 8 juin Musée Niépce	« Cadrer, c'est choisir »	14h à 16h
Mercredi 15 juin Musée Niépce	« Points de vue »	14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**



DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

Le service Patrimoine vous propose de découvrir ou de redécouvrir les sites emblématiques de la cité chalonnaise à travers des visites guidées, des balades commentées, des expositions, à pied, à deux voix, en bateau, en journée ou encore en soirée. Le service des Espaces Verts sera associé pour la visite à deux voix de la Tour du Doyenné.

VISITE DU CLOÎTRE SAINT-VINCENT

JOUR-LIEU	HEURE
Mercredi 6 avril Cloître Saint-Vincent	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**



EXPOSITION ET BALADE « PONTUS DE TYARD »

JOUR-LIEU	HEURE
Mercredi 13 avril Service Patrimoine	10h à 11h30

TARIF **GRATUIT**

 9 personnes

BALADE EN BATEAU : « LE CANAL DU CENTRE ET SON ÉCLUSE »

JOUR-LIEU	HEURE
Mercredi 4 mai Port de plaisance	9h à 10h30

TARIF 20 € / personne

 9 personnes



**VISITE COMMENTÉE :
« LE BASTION ET SES FORTIFICATIONS »**

JOUR-LIEU	HEURE
Mercredi 11 mai Service Patrimoine	10h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**

LA TOUR DU DOYENNÉ

JOUR-LIEU	HEURE
Mercredi 8 juin Tour du Doyenné	10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **16 personnes**



ATELIER ZUMBA ADAPTÉE

Émeric Pillot (enseignant d'activités physiques adaptées, association Siel Bleu) propose un cours de zumba adaptée pour prendre soin de votre santé dans une ambiance de fête et de joie. L'accent est mis sur l'amélioration cardiovasculaire, l'équilibre, la force musculaire et ce, tout en maintenant la sécurité des articulations. Ces cours peuvent se réaliser debout ou assis en s'adaptant aux contraintes respectives. On y aborde également les thématiques de coordination et de mémorisation.

1^{er} cycle Du lundi 4 avril au lundi 16 mai	
LIEU	HEURE
Maison des Seniors	9h à 10h
2^e cycle Du lundi 23 mai au lundi 27 juin	
LIEU	HEURE
Maison des Seniors	9h à 10h

 **25 € / cycle de 5 séances**

 **10 personnes**

PEP'S EURÊKA OU COMMENT TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Les « trous de mémoire » ne relèvent pas forcément d'un problème de santé ! Cet atelier, animée par Patricia Bert, bénévole formée à la méthode « Pep's Eurêka », vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire en découvrant des astuces et des exercices pour donner du peps à vos neurones et à votre vie.

JOUR-LIEU	HEURE
Du mardi 12 avril au 5 juillet (hors vacances scolaires) Maison des Seniors	9h30 à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **15 personnes**

Les inscriptions se feront directement à la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté

VOYAGE CORPOREL, UN MOMENT POUR SOI

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. Cet atelier est animé par Danielle Guerin, formatrice pleine conscience (DEJEPS). Ce cycle « pleine nature » se déroulera dans la roulotte située au parc de la biodiversité

JOUR-LIEU	HEURE
Du vendredi 6 mai au vendredi 24 juin (hors vacances scolaires) Maison des Seniors	14h30 à 15h30

 **40 € / cycle de 8 séances**

 **8 personnes**



UN SAMEDI POUR SOI !

Ces ateliers représentent « une boîte à outils pour lâcher prise et laisser faire avec plaisir et peu d'efforts ». Anthony Bonin, éducateur sportif APA, vous présentera des notions simples et facilement reproductibles, mais aussi des pratiques anciennes basées sur la médecine traditionnelle chinoise. Vous pourrez découvrir des exercices de prévention pour vous apaiser. Vous retrouverez harmonie et quiétude dans l'instant présent.

JOUR-LIEU	ACTIVITÉ	HEURE
Samedis 2 avril et 11 juin Maison des Seniors	Éveil corporel (gymnastique asiatique et auto massages)	10h à 12h
	Repas partagé	12h
	Apaisement du mental (méditation guidée en pleine conscience)	13h30 à 15h30
Samedi 14 mai Maison des Seniors	Réunion du corps et de l'esprit (yoga, souche tibétaine)	10h à 12h
	Repas partagé	12h
	Lâcher prise (gymnastique asiatique et méditation)	13h30 à 15h30

TARIF 20 € / journée



10 personnes



ATELIER CRÉATIF 100% POUR VOUS !

Cet atelier créatif vous permettra de vous divertir tout en créant des objets décoratifs et utiles. Ce moment de partage sera l'occasion de transformer vos objets du quotidien en véritables œuvres d'art.

DATE-LIEU	HEURE
Du mercredi 4 mai au mercredi 1 ^{er} juin Maison des Seniors	14h à 15h30

 10 € / cycle de 5 séances

 8 personnes



ESPACE SANTÉ PRÉVENTION

La Maison des Seniors et l'Espace Prévention vous invitent à venir découvrir l'exposition « Diabète, désordres sucrés ! » qui vous permettra de mieux connaître et combattre les effets de cette pathologie (exposition du 4 au 29 avril). Sigolène Murat, diététicienne, et Mélina Kay, infirmière conseillère de santé, vous accueilleront ensuite pour répondre à vos questions.

DATE-LIEU	HEURE
Lundi 9 mai Maison des Seniors	14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

MARCHE NORDIQUE

Chaque jeudi matin, pratiquez de la marche nordique encadrée par Guy Famy, kinésithérapeute à la retraite. Afin de mieux répondre aux besoins et aux capacités de chacun, 3 niveaux sont mis en place (débutant, confirmé, autonome). Les séances se déroulent autour du lac des Prés Saint-Jean ou sur un site extérieur à Chalon. Les bâtons sont prêtés par la Maison des Seniors.

JOUR-LIEU	HEURE
Du jeudi 7 avril au jeudi 30 juin Lac des Prés Saint-Jean	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

RANDONNÉE PÉDESTRE

Les seniors découvrent la campagne chalonnaise, encadrés par Martine Benjedou, animatrice randonnée pédestre, et Chantal Limonet. Ces randonnées douces, de moins de 10 km avec peu de dénivelé, permettent de s'oxygéner dans une ambiance conviviale. Une carte est distribuée à chaque participant pour pouvoir refaire cette randonnée en autonomie. N'oubliez pas de vous équiper en conséquence : boisson, coupe-vent, coupe-faim, chaussures adaptées....

JOUR-LIEU	HEURE
Vendredi 22 avril Givry	14h à 17h
Lundi 30 mai Rully	14h à 17h
Lundi 27 juin Jully-les-Buxy	14h à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **16 personnes**



BOULE LYONNAISE AU SERVICE DE LA FORME

Les membres de l'association de « Boule Saint-Jean » vous initient à la pratique de la boule lyonnaise de loisir. Les premières séances seront dirigées par un cadre technique fédéral et le matériel sera prêté par l'association. Cette activité vous permettra de maintenir votre capital physique dans une ambiance conviviale.

Du jeudi 7 avril au jeudi 30 juin	
LIEU	HEURE
Espace Vannier (à côté de la Maison des vins)	14h30 à 16h

 22€ (licence loisir femme) et 25€ (licence loisir homme)

 8 personnes

LES DÉGUSTALIVRES DU MARDI

L'association chalonnaise « Livalivre » organise pour la cinquième année, un voyage-lecture intergénérationnel : lecture collective, échange d'impressions avec les collégiens, etc.

JOUR-LIEU	HEURE
Les Mardis 12, 26 avril, 10, 24 mai et 14 juin Maison des Seniors / Collège Camille-Chevalier	15h à 16h30

TARIF 

 10 personnes

JARDIN PARTAGÉ

Le service des Espaces Verts vous invite à une nouvelle « Aventure Verte » en collaboration avec l'école Jean-Lurçat. L'objectif est de partager avec des élèves de CE1/CE2 une expérience environnementale intergénérationnelle par la création d'un espace végétalisé et la plantation d'un arbre à l'intérieur de l'école. Cette action sera complétée par l'installation d'un hôtel à insectes au parc de la Biodiversité.

DATE	ATELIER	HEURE
Judi 17 mars	« Plantation d'un arbre »	14h à 16h
Mardi 5 avril	« Préparation des semis »	14h à 16h
Judi 5 mai	« Plantation en pleine terre »	14h à 16h
Judi 2 juin	« Installation de l'hôtel à insectes »	14h à 16h
Judi 23 juin	« Garden goûter »	14h à 16h

LIEU : École Jean-Lurçat

TARIF 

 7 personnes



LA TRANQUILLITÉ AU QUOTIDIEN

Anh Desgeorges, brigadier-chef principal, vous fait visiter l'antenne locale des Prés Saint-Jean de la Police Municipale.

JOUR-LIEU	HEURE
Vendredi 22 juin Bureau de police des Prés Saint-Jean	14h à 15h30

TARIF 

 7 personnes

POUR VOTRE SÉCURITÉ, AYEZ LE BON RÉFLEXE !

Nous vous proposons de venir découvrir le projet « Participation citoyenne » porté par la Police Nationale et la Police Municipale. Cette information sera animée à deux voix par Valérie Kosica, commandant de la Police Nationale et Anh Desgeorges, brigadier-chef de la Police Municipale.

JOUR-LIEU	HEURE
Mardi 7 juin Maison des Seniors	14h30 à 16h

TARIF 

 20 personnes



BALADE DÉCOUVERTE DES VOIES CYCLABLES

Venez découvrir les voies cyclables chalonnaises en compagnie d'un agent du service Mobilités qui vous fera découvrir les projets de mobilités douces et les règles de circulation à vélo... Les équipements et les vélos sont prêtés par le service Mobilité.

JOUR-LIEU	HEURE
Lundi 2 mai Départ et arrivée Maison des Seniors	14h30 à 16h30

TARIF 

 10 personnes



L'INFORMATIQUE AU QUOTIDIEN

Que vous soyez complètement novice en informatique ou que vous possédiez quelques notions, le personnel du kiosque Multimédia pourra vous accompagner dans vos démarches. Vous pourrez mettre à jour vos connaissances en numérique, apprendre à utiliser une tablette, un ordinateur ou un smartphone, vous rassurer sur l'utilisation d'Internet, gérer l'entretien de votre matériel informatique ou vous créer une adresse mail.

1^{er} cycle du jeudi 5 mai au jeudi 2 juin

LIEU	HEURE
Maison des Seniors	14h à 15h30 (novices) 15h45 à 17h15

2^e cycle du jeudi 9 au jeudi 30 juin

LIEU	HEURE
Maison des Seniors	14h à 15h30 (novices) 15h45 à 17h15

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**

ATELIER MULTIMÉDIA

Le numérique est plus que jamais nécessaire dans le quotidien des seniors.

Christophe Brosy vous propose un atelier multimédia au cours duquel vous aborderez le numérique sous toutes ses formes, smartphone, tablette, internet, adresse mail, etc. Cette formation se veut individualisée et interactive, et s'adresse à tout le monde.

JOUR	HEURE
Mardi 19 avril et mercredi 20 avril Maison des Seniors	9h30 à 12h et 14h30 à 16h30

TARIF 18 € les deux sessions



10 personnes

SÉCURITÉ MULTIMÉDIA

La sécurité numérique est au cœur de l'utilisation des outils informatiques. Les conseillères numériques vous parleront des cyberattaques récurrentes du moment (mails frauduleux, SMS....) et de comment réagir lorsque vous êtes face à elles.

JOUR	HEURE
Lundis 7 et 14 avril Maison des Seniors	14h à 15h et 15h15 à 16h15

TARIF 



8 personnes par horaire



VERS L'AUTONOMIE NUMÉRIQUE

Un ordinateur et une imprimante sont à votre disposition en libre-service à la Maison des Seniors. Il vous est possible de vous connecter à Internet ; par contre, aucune clé USB ne pourra être utilisée.

Les conseillers numériques France Services du Grand Chalon vous accompagneront dans vos démarches et vers l'autonomie numérique.

Julie Bernard et Francine Coignot vous ont préparé des « tutotiels » pour les démarches suivantes :

DATE	ATELIER	HEURE
Lundi 2 mai	Doctolib	
Lundi 16 mai	CESU	14h à 15h
Lundi 30 mai	Mon espace santé	et 15h15 à 16h15
Lundi 13 juin	Retraite	
Lundi 27 juin	Banque	

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes par horaire**

VISITE DE LA MOUTARDERIE FALLOT

Forte du succès rencontré avec son espace muséographique, *La Moutarderie FalLOT* a décidé d'ouvrir son site actuel de production au public. Grâce à une mise en scène révolutionnaire et à l'utilisation de moyens visuels, sonores et sensoriels très sophistiqués, vous allez découvrir en direct toutes les étapes de la transformation de la graine de sénevé, depuis le silo de stockage jusqu'au conditionnement du produit fini. Si *La Moutarderie FalLOT* a su conserver la méthode traditionnelle et ancestrale de fabrication : le broyage des graines à la meule de pierre, elle est aujourd'hui fière de vous inviter à découvrir de nouvelles expériences et des sensations inédites grâce à ce nouveau parcours digne du XXI^e siècle. Alors, venez vivre une expérience nouvelle en entrant dans le nouveau monde de la moutarde en Bourgogne et, si le cœur vous en dit, devenez moutardier l'espace d'un instant !

JOUR-LIEU	HEURE
Jeudi 28 avril Moutarderie FalLOT à Beaune	9h à 17h

TARIF Plein tarif 44 € / Demi-tarif 22 €

 30 personnes

« GINGUETTE STELO » À CHAGNY

Une fois encore, les élèves de StéLO Formation vous accueillent pour passer un moment de convivialité et de plaisirs gustatifs !

JOUR-LIEU	HEURE
Jeudi 19 mai StéLO formation à Chagny	11h à 17h

TARIF Plein tarif 39 € / Demi-tarif 19,50 €

 30 personnes



VACANCES POUR TOUS

Dans le cadre du programme « Vacances pour tous » piloté par l'Agence Nationale des Chèques Vacances, la Maison des Seniors et Malakoff Humanis vous proposent de passer des moments inoubliables avec le Bélambra Club de La Colle-sur-Loup : « Les Terrasse de Saint-Paul de Vence ».

1^{ER} SÉJOUR

Du samedi 18 au samedi 25 juin

2^E SÉJOUR

Du samedi 17 au samedi 24 septembre

Le déroulement complet et les modalités d'inscription vous seront présentés le jeudi 21 avril de 10h à 12h et de 14h à 16h. Afin de faciliter l'organisation de cette présentation, vous êtes invités à vous inscrire sur le créneau horaire de votre choix au 03 85 42 11 37 à compter du 21 mars.



INSCRIVEZ-VOUS POUR LES REPAS DANSANTS DU MARDI

JOUR	THÈME
Mardi 5 avril	Christophe Bourgogne, accordéoniste
Mardi 12 avril	Armillés Emilio, guitare et chants
Mardi 19 avril	Tony Fontaine, accordéoniste
Mardi 26 avril	Gilbert Drigon, accordéoniste
Mardi 3 mai	Joëlle, orchestre de variétés
Mardi 10 mai	Paul-Gilbert Moine, accordéoniste
Mardi 17 mai	Christophe Bourgogne, accordéoniste
Mardi 24 mai	Gilbert Drigon, accordéoniste
Mardi 31 mai	PJacky Musette, accordéoniste
Mardi 7 juin	Tony Fontaine, accordéoniste
Mardi 14 juin	Armillés Emilio, guitare et chants
Mardi 21 juin	Christophe Bourgogne, accordéoniste
Mardi 28 juin	Paul-Gilbert Moine, accordéoniste

Lieu : Salle Marcel-Sembat

Heure : 12h à 16h

 **10,13€ (animation seule : 1,98€)**

 **50 personnes**



▼ HORAIRES

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

▼ MODALITÉS D'INSCRIPTION

La Maison des Seniors propose ses activités aux Chalonnais de 55 ans et plus. Pour permettre à chacun de bénéficier de l'ensemble des activités, les inscriptions s'ouvrent chaque début de mois pour le mois en cours et le mois suivant.

▼ 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.

REMERCIEMENTS

Ce programme vous est proposé grâce au concours de nombreux partenaires.

Association WanMuse, Conservatoire du Grand Chalonnais, Commissariat de Police, Espace des Arts, Guy Famy et Raymonde Jacquard, Malakoff Humanis, Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, Grand Chalonnais et Ville de Chalon-sur-Saône.

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 93 85 20
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors