

Automne 2021

PROGRAMME

SOMMAIRE

**CONNAÎTRE ET PRÉSERVER
NOTRE PLANÈTE** p. 3

CULTURE ET PATRIMOINE p. 6

**FORME, BIEN-ÊTRE
ET PRÉVENTION** p. 9

LOISIRS SPORTIFS p. 12

ENTRE GÉNÉRATIONS p. 14

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ p. 15

SORTIE p. 15

LE NUMÉRIQUE ET VOUS p. 16

INFORMATIONS PRATIQUES p. 18

**QUESTIONNAIRE DE
SATISFACTION** p. 19

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue
adaptée



Attention



Tarif réduit



Certificat
médical



Transport
assuré



Attestation
d'assurance



FÊTE DE LA BIODIVERSITÉ

Venez profiter d'un cadre exceptionnel au parc de la Biodiversité. Entre animations et rencontres, vous aurez l'opportunité de passer un bon moment et d'en apprendre plus sur la nature qui vous entoure, grâce au service des Espaces Verts.

JOUR	HEURE
Samedi 25 septembre	Toute la journée

TARIF 

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE VÉGÉTAL DE L'ÎLE SAINT-LAURENT

Allez à la découverte des différents végétaux avec le service des Espaces Verts.

JOUR	HEURE
Mercredi 6 octobre	10h à 11h30 et 14h30 à 16h

TARIF 

 **9 personnes**





BALADE COMMENTÉE

Avec le service Environnement Développement Durable

Balade guidée à La Corne de Lux.

JOUR	HEURE
Mercredi 20 octobre	10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**



BALADE AU CŒUR DE LA FORÊT

Avec la Société de Sciences Naturelles et de Mycologie

Balade en forêt à la recherche de champignons pour les étudier !

JOUR - LIEU	HEURE
Samedi 11 septembre Rdv Maison des Seniors	14h à 17h
Samedi 9 octobre Rdv Maison des Seniors	14h à 17h
Samedi 16 dimanche 17 octobre Exposition sur la mycologie à la Maison des Syndicats	Samedi 14h à 18h Dimanche 10h à 12h et 14h à 18h

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**





CONNAÎTRE ET PRÉSERVER NOTRE PLANÈTE

DU BALCON À LA TASSE

Informations sur les bienfaits des plantes au quotidien, avec Helène Berger, spécialiste en production de plantes aromatiques et médicinales.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 12 octobre Maison des Seniors	14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **16 personnes**



ESPACE DES ARTS

Retrouver avec plaisir l'Espace des Arts pour des spectacles à tarifs réduits.

JOUR	SPECTACLE	HEURE
Samedi 11 septembre	« Moïbus » Compagnie XY - Cirque	17h
Samedi 2 octobre	« Les voyages » Compagnie XY - Cirque	En continu
Vendredi 8 octobre	« Falaise » Baro D'Evel Danse, musique	20h

TARIF  9€ / personne

Gratuit pour le spectacle « Les voyages »

 8 personnes

CONSERVATOIRE

Les spectacles de la nouvelle saison sont arrivés ! Venez assister à certains d'entre eux à tarif préférentiel !

JOUR	SPECTACLE	HEURE
Mardi 21 septembre	Joe Lovano trio - Jazz	20h
Jeudi 14 octobre	Théâtre burlesque et musical	20h

TARIF  5,40€ / personne

 6 personnes



CINÉMA SENIORS

Profitez des nombreuses salles de projection du Mégarama.

JOUR	HEURE
Les lundis et jeudis	Journée complète

TARIF  **5€ / personne**

Sur présentation de l'attestation de la Maison des Seniors

LECTURE THÉÂTRALISÉE

Prendre du plaisir à découvrir des textes de poètes, dramaturges, humoristes... dans une mise en scène simple et originale dirigée par Cindy Desbrosses, comédienne.

Cycle de 8 séances hors vacances scolaires

Du vendredi 1 ^{er} octobre au vendredi 3 décembre	
JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi Rdv à la Maison des Seniors	14h30 à 15h30

TARIF **40€ / personne / cycle**

 **9 personnes**



CHORALE DES CHANTEURS AUTONOMES

Enfin la reprise de la chorale sous la direction du chef de chœur Merwan Djane, professeur au conservatoire ! Le plaisir de se retrouver pour chanter et préparer un concert.

Du 10 septembre au 10 décembre	
JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi Maison des Seniors	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



VOYAGE CORPOREL

Cycle de sept séances pour comprendre et expérimenter la méditation laïque en pleine conscience et la relaxation pour développer votre mieux être, avec Danièle Guérin, diplômée d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

Du 13 septembre au 25 octobre	
JOUR - LIEU	HEURE
Lundi Maison des Seniors	10h à 11h

TARIF 30€/ personne / cycle

 **9 personnes**





MUSCLER SON CERVEAU

Participer à des ateliers divers et variés (peinture, jeux, création artistique) pour faire travailler vos méninges de façon ludique et conviviale, avec Laurence Maquet, animatrice BPJEPS (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport).

Du 8 septembre au 20 octobre	
JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi Maison des Seniors	14h30 à 15h30

TARIF 30€ / personne / cycle

 **9 personnes**

MÉMO GYM

Travailler sa mémoire différemment : nous vous invitons à le faire de façon amusante et détendue à travers une activité physique très douce. Une autre façon de faire du bien au corps et à l'esprit, avec des animateurs diplômés d'État sport adapté.

Du 7 septembre au 26 octobre	
JOUR - LIEU	HEURE
Mardi Maison des Seniors	9h30 à 10h30

TARIF 30€ / personne / cycle

 **9 personnes**





LA NUTRITION ET VOUS

Bien manger pour bien marcher

Quel que soit son âge, l'alimentation est cruciale pour rester en bonne forme. Nous vous proposons plusieurs temps de partage et d'exercices autour de la nutrition au quotidien, avec la direction des Solidarités et de la Santé.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 7 octobre Espace Santé Prévention	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **16 personnes**



MARCHE NORDIQUE

Pour répondre au mieux aux attentes des Chalonnais, trois groupes de niveaux vous sont proposés (débutant, modéré et confirmé).

Vous serez encadrés par des bénévoles seniors.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les jeudis Départ au Lac des Prés Saint-Jean ou itinéraire extérieur	9h30 à 11h

TARIF  **GRATUIT**

 **6 personnes**

 **Matériel fourni**

« BOUGEZ + O QUOTIDIEN »

Parce que la rentrée est souvent synonyme de bonnes résolutions, des programmes « sport et santé » sont proposés par le service des sports et différents partenaires, avec Santé Prévention.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 8 septembre Parc Georges-Nouvelle	Journée complète

TARIF  **GRATUIT**





ATELIERS GYM BIEN-ÊTRE SENIORS

Bien dans sa tête et dans son corps. Venez profiter de séances d'activités physiques adaptées pour prévenir le vieillissement (amélioration de la forme physique, souffle et endurance, bien-être).

Les séances sont encadrées par Sylvie Jannot-Simon, ETAPS, référente Sport Santé.

Du 13 septembre au 30 juin 2022 (hors vacances scolaires)	
JOUR - LIEU	THÈME-HEURE
Les lundis Maison des Sports	Gym dynamique 15h à 16h
Les mardis Gymnase Alsace Lorraine	Gym douce 9h à 10h
Les mardis Gymnase Alsace Lorraine	Gym dynamique 10h à 11h
Les mardis Résidence Béduneau	Gym douce 10h à 11h
Les mardis Résidence Esquilin	Gym douce 10h15 à 11h15
Les jeudis Maison des Sports	Gym douce 9h à 10h
Les jeudis Maison des Sports	Gym dynamique 10h à 11h

TARIF 56,34 €

 **15 personnes par groupe**





DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Venez participer à une grande dictée inter génération avec des jeunes et leurs familles de toute la ville.

En collaboration avec la Maison de quartier Centre-Paix-Charreaux

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 13 octobre Maison des Seniors	10h à 12h

TARIF 

 16 personnes



SÉCURITÉ : AYEZ LE BON RÉFLEXE

Intervention des motards de la Police Nationale pour présenter le spot de prévention routière « Piéton'Âge ».

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 28 octobre Maison des Seniors	14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **16 personnes**

VISITE ET DÉGUSTATION

Caves de Bouzeron (71) au Domaine de Villaine.

JOUR	HEURE
Jeudi 14 octobre	14h à 17h

TARIF 8 € plein tarif / 4 € demi-tarif

 **30 personnes**



INFORMATIQUE AU QUOTIDIEN

Créer et utiliser une messagerie, prendre garde aux dangers d'internet, savoir manier une tablette... Avec le Kiosque Multimédia, l'informatique n'aura presque plus de secrets pour vous !

Du 9 au 30 septembre	
JOUR	HEURE
Jeudi	14h à 15h30 Niveau débutant
	15h45 à 17h15 Niveau confirmé

TARIF  **GRATUIT**

 9 personnes

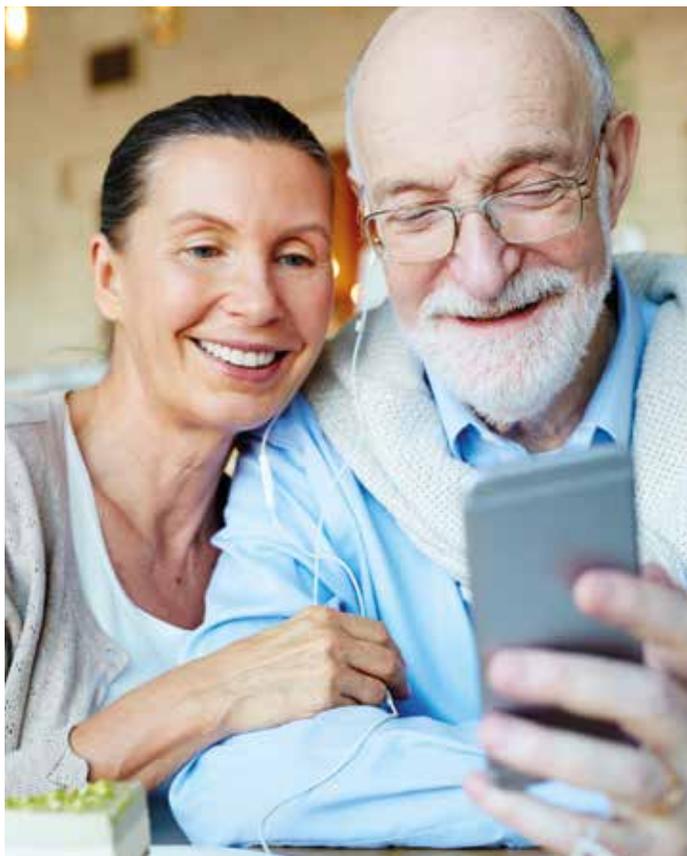
LE MOIS DU NUMÉRIQUE

Décrypter les informations sur internet, traquer les fake-news, découvrir des applications de lecture en lien avec la bibliothèque ou de la BD numérique avec l'artiste Yas Nunasinghe et le Kiosque Multimédia.

Du 7 au 21 octobre	
JOUR	HEURE
Jeudi	14h à 15h30 Niveau débutant
	15h45 à 17h15 Niveau confirmé

TARIF  **GRATUIT**

 9 personnes par groupe



LE SMARTPHONE ET VOUS

Le kiosque Multimédia (boulevard de la République) vous accueille pour une formation encadrée par Christophe Brosy, formateur informatique. Vous apprendrez les techniques de base pour maîtriser votre smartphone.

JOUR	HEURE
Lundi 25 octobre	9h à 12h et 13h30 à 16h30
Mardi 26 octobre	9h à 12h et 13h30 à 16h30
Mercredi 27 octobre	9h à 12h

TARIF  **18 €/ personne**

 **9 personnes**

▼ HORAIRES

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

Tél.

03 85 93 85 20 (accueil)

03 85 93 85 43 (activités)

maisondesseniors@chalonsursaone.fr

▼ MODALITÉS D'INSCRIPTION

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.

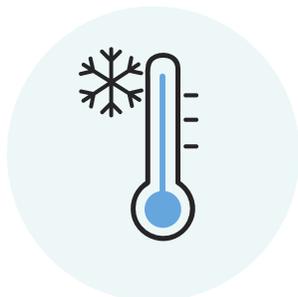
En raison des règles sanitaires en vigueur, le nombre de personnes accueillies à la Maison des Seniors peut être limité. Soyez patient !

La participation à ces activités nécessite le port du masque, le respect des gestes barrières et de la distanciation sociale.

Selon les activités, le pass sanitaire sera demandé, conformément à la réglementation.

▼ ANNULATION

À moins de 5 personnes inscrites, l'activité sera annulée, ainsi qu'en cas de de circonstances météorologiques ou sanitaires exceptionnelles.



▼ REGISTRE COMMUNAL DES PERSONNES ÂGÉES VULNÉRABLES : INSCRIVEZ-VOUS !

Vous avez plus de 65 ans ? N'hésitez pas à vous inscrire sur le registre communal des personnes âgées vulnérables.

Que ce soit pour le plan grand froid ou les risques exceptionnels comme la COVID, vous pourrez bénéficier de services d'accompagnement personnalisés. Rendez-vous à la Maison des Seniors du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.

La Maison des Seniors est ouverte depuis 2017. Un programme d'activités vous est proposé depuis de façon régulière. Afin d'élargir nos propositions, nous vous remercions de répondre à ces quelques questions :

▼ **DANS QUELLE TRANCHE D'ÂGE VOUS SITUEZ-VOUS ?**

60 - 70

81 - 80

71 - 80

90 et +

▼ **AVEZ-VOUS DÉJÀ PARTICIPÉ À UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS DE LIEN SOCIAL À LA MAISON DES SENIORS ? SI OUI DANS QUELLES CATÉGORIES ?**

Connaître et préserver notre planète

Culture et patrimoine

Forme, bien-être et prévention

Loisirs sportifs

Entre générations

Prévention et sécurité

Sortie

Le numérique et vous

Êtes-vous satisfait de la diversité des animations proposées ?

Avez-vous des suggestions d'activités pour compléter ce programme ?

Autre

QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

À retourner à la Maison des Seniors



MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 93 85 43
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors