

Hiver 2021

PROGRAMME

SOMMAIRE

CONNAÎTRE ET PRÉSERVER
NOTRE PLANÈTE p. 3

CULTURE ET PATRIMOINE p. 5

ENTRE GÉNÉRATIONS p. 7

FORME, BIEN-ÊTRE
ET PRÉVENTION p. 8

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ p. 11

LE NUMÉRIQUE ET VOUS p. 12

SORTIES p. 12

INFORMATIONS PRATIQUES p. 14

QUESTIONNAIRE DE
SATISFACTION p. 15

▼ 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



LE TRI DEVIENT PLUS SIMPLE

La direction environnement et développement durable du Grand Chalon viendra vous donner des conseils pratiques et ludiques pour vous aider à faire le tri sélectif.

JOURS	HEURE
Judi 25 novembre Maison des Seniors	10h à 12h
Mercredi 8 décembre Maison des Seniors	10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**

LA SOCIÉTÉ DE SCIENCES NATURELLES ET DE MYCOLOGIE

Balade au cœur de la forêt à la recherche de champignons pour les étudier !

JOUR - LIEU	HEURE
Samedi 6 novembre Lieu à définir	14h à 16h30

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**





DÉCOUVERTE DE LA FAUNE CHALONNAISE

Avec la Ligue de Protection de Oiseaux Bourgogne-Franche-Comté

JOUR - LIEU	THÈME	HEURE
Lundi 22 novembre Maison des Seniors	Conférence sur les oiseaux du département	14h à 16h30
Lundi 6 décembre Maison des Seniors	Fabrication d'un nichoir	14h à 16h

 5 € / séance et 15€ le nichoir

 9 personnes

AUTOUR DU JARDIN

Atelier de conseils pratiques et théoriques sur la façon de planter des herbes officinales, animé par Hélène Berger, sylvothérapeute. Cet atelier fait suite à la conférence du « Balcon à la tasse ».

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 1 ^{er} décembre Maison des Seniors	10h à 12h

TARIF  GRATUIT

 9 personnes



ESPACE DES ARTS

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

JOUR	SPECTACLE	HEURE
Vendredi 5 novembre	« La mouche » Valérie Lesort/Christian Hecq - Théâtre	20h
Mardi 23 novembre	« L'amour sorcier » Compagnie Chatha Danse, musique	21h
Samedi 4 décembre	Jay Jay Johanson Chant	20h

 € 9€ / place

 8 personnes

CONSERVATOIRE

Venez assister à certains spectacles à tarif préférentiel !

JOUR	SPECTACLE	HEURE
Samedi 18 décembre	Brass Band du Grand Chalon	16h

 € 5,40€ / place

 6 personnes



CINÉMA SENIORS

Profitez de nombreuses salles de projection du Mégarama.

JOUR	HEURE
Les lundis et jeudis	Journée complète

 **5€ /personne**

Sur présentation de l'attestation de la Maison des Seniors

CHORALE DES CHANTEURS AUTONOMES

Poursuivez votre tour de chant sous la direction du chef de chœur Merwan Djane, professeur de Conservatoire ! Le plaisir de se retrouver pour chanter et préparer un concert.

Jusqu' au 10 décembre	
JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi Maison des Seniors	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Temps de partage avec les enfants

Dans le cadre de la mise en place du Conseil municipal des enfants, venez vous divertir en montant sur scène pour du théâtre d'improvisation en compagnie des jeunes élus. L'improvisation est l'art de monter sur scène et de créer une saynète sans avoir appris aucun texte avant, cela permet de développer sa spontanéité et sa confiance.

Les séances seront encadrées par Thomas Vieuble, comédien.

JOUR	LIEU	HEURE
Mercredi 1 ^{er} décembre 2021	Studio 70	De 9h à 11h45
Mercredi 12 janvier 2022	Studio 70	De 9h à 11h45
Mercredi 9 février 2022	Studio 70	De 9h à 11h45
Mercredi 16 mars 2022	Studio 70	De 9h à 11h45
Mercredi 11 mai 2022	Studio 70	De 9h à 11h45

TARIF  **GRATUIT**

 **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 3 novembre au 15 décembre	
JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi Maison des Seniors	14h30 à 15h30

TARIF 30€ / personne / cycle

 9 personnes

MÉMO GYM

Travailler sa mémoire différemment, avec des animateurs diplômés d'État Sport Adapté : 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.

Du 2 novembre au 14 décembre	
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	THÈME	HEURE
Mardi 16 novembre Espace Santé Prévention	« Bien manger pour rester en forme »	14h30 à 16h
Mercredi 17 novembre Maison des Seniors	« Petit déjeuner » Alliance Mutuelle	10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**

CAP BIEN-ÊTRE

Ateliers participatifs pour gérer au mieux ses émotions et son stress au quotidien, animé par la MSA (Mutualité Sociale Agricole) de Franche-Comté.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundis 8, 15, 22 et 29 novembre Maison des Seniors	9h15 à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**



TAI-CHI

Se mouvoir autrement

Venez découvrir et pratiquer du tai-chi, art martial ancestral et accessible à tous. Cette pratique collective vous apportera soulagement et bien-être intérieur. Les séances seront encadrées par des pratiquants bénévoles.

Du 3 novembre au 22 décembre

JOUR - LIEU

HEURE

Mercredis
Maison des Seniors

16h à 17h

TARIF **GRATUIT**

 20 personnes



TRANQUILLITÉ AU QUOTIDIEN

Visite du bureau de proximité de la Police Municipale des Prés-Saint-Jean

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 10 novembre Rendez-vous sur place	14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**

EN VOITURE, JE ME RASSURE

En lien avec la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, venez participer aux Ateliers Bons Jours «en voiture, je me rassure».

Du 2 novembre au 14 décembre	
JOUR - LIEU	HEURE
Mardi Maison des Seniors	14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **9 personnes**



L'INFORMATIQUE AU QUOTIDIEN

Actualisez vos connaissances en informatique, créer et utiliser une messagerie, prendre garde aux dangers d'internet, utiliser les services de visioconférence...

L'informatique n'aura presque plus de secrets pour vous, avec les animateurs du Kiosque multi-média !

Du 18 novembre au 16 décembre	
JOUR	HEURE
Jeudi	14h à 15h30
	15h45 à 17h15

TARIF



 **9 personnes**

COCKTAIL ACADEMY

Préparer vos cocktails vous-même et partager un repas gastronomique à l'école Stelo Formation de Chagny.

JOUR	HEURE
Jeudi 9 décembre	10h à 16h

TARIF 39,20 € plein tarif / 19,60 € demi-tarif

 **30 personnes**



© Michel Brault

MARCHÉ DE LOUHANS

Venez découvrir ou redécouvrir ce célèbre marché aux volailles.

JOUR	HEURE
Lundi 8 novembre	Journée complète à partir de 9h

TARIF 35 € plein tarif / 17,50 € demi-tarif

 **30 personnes**

RESTAURANT SENIORS

Inscrivez-vous pour le Restaurant Seniors des mardis !

Le repas est suivi d'un spectacle, l'occasion de passer un moment convivial et de rencontrer des amis !

JOUR	SPECTACLES	HORAIRES	LIEU
Mardi 16 novembre	Merwan Djane Chants - Clavier	De 12h à 16h	Salle Marcel-Sembat
Mardi 23 novembre	Christophe Bourgogne Accordéoniste		
Mardi 30 novembre	Élodie et Fabrice Facile à chanter - Karaoké		
Mardi 7 décembre	Paul Gilbert Moine Accordéoniste		
Mardi 14 décembre	Émilio Guitare - Chants		

 **10,13 € - Animation seule 1,98 €**

 **30 personnes**

▼ HORAIRES

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

Tél. 03 85 42 11 37

maisondesseniors@chalonsursaone.fr

▼ MODALITÉS D'INSCRIPTION

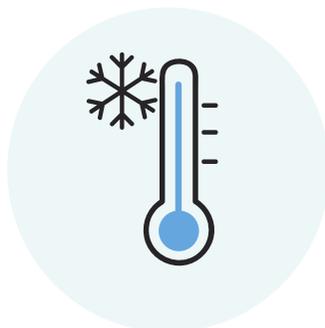
En raison des règles sanitaires en vigueur, le nombre de personnes accueillies à la Maison des Seniors peut être limité. Soyez patient !

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

Pour les activités en intérieur, le pass sanitaire sera demandé, conformément à la réglementation.

▼ 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.



▼ CANICULE, PLAN GRAND FROID : 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 la canicule 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

Prévention et sécurité

Le numérique et vous

Sorties

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 42 11 37
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors