

# PROGRAMME

Février  
2025

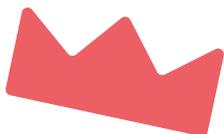


MAISON  
DES

 **SENIORS**

Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon  
sur Saône



**GRATUIT**

Un conseiller numérique sera présent  
à la Maison des Seniors tous les lundis  
de 14h30 à 16h.

Il vous accompagnera **individuellement** pour créer un compte Améli  
ou une adresse mail, faire une démarche administrative  
en ligne, télécharger une appli sur votre smartphone...



Les nouvelles attestations cinéma sont disponibles  
à la Maison des Seniors pour l'année 2025 !

# SOMMAIRE

**CULTURE** p. 6

**SORTIES** p. 10

**SPORTS & BIEN-ÊTRE** p. 11

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 15

**DIVERTISSEMENT** p. 17

**PRÉVENTION** p. 20

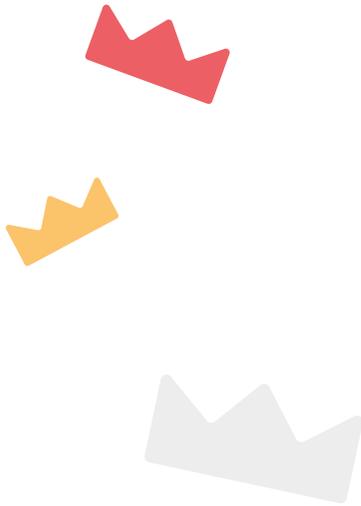
**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 21

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 23

**LOISIRS SPORTIFS** p. 25

**QUESTIONNAIRES** p. 27

**AGENDA** p. 29



## ▼ 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 27 janvier.

## ▼ 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



# Fêtons la Chandeleur !

*Venez partager un moment de gourmandise  
et de convivialité autour de délicieuses crêpes*

**Le jeudi 6 février 2025 de 14h à 16h  
à la Maison des Seniors**

**TARIF**  **3€**

 **30 personnes**



## SYLVIE PART EN RETRAITE !

*Venez passer un moment agréable et souhaiter une bonne retraite à Sylvie autour d'un verre de l'amitié !*

**Le mercredi 26 février 2025 de 10h à 12h  
et de 14h à 16h à la Maison des Seniors**

**TARIF** 

 **40 personnes**



## VISITE DE CHALON-SUR-SAÔNE

En compagnie d'un guide-conférencier, la visite de la ville ancienne est idéale pour une découverte, sous un nouvel angle, de la cité que nous arpentons pourtant chaque jour ! Vous arpenterez la ville, de sa muraille romaine à son « boulevard » conçu à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, de son groupe cathédral édifié au Moyen Âge à ses hôtels particuliers d'époque classique.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 5 février RDV à l'Espace Patrimoine (Inscriptions à la Maison des Seniors)	14h30

**TARIF**  **GRATUIT**

 **25 personnes**



## SUR LES TRACES DU CHÂTEAU FORT DE CHALON ET DE SON DONJON

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 19 février	De 12h30 à 13h30

**TARIF**  **GRA TUIT**

 **20 personnes**

 **Réservation obligatoire à l'Espace Patrimoine au 03 85 93 15 98**

## L'ANCIEN HOSPICE SAINT-LOUIS AU XVIII<sup>E</sup> SIÈCLE

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 26 février RDV sur la place en face du n° 44 quai Sainte-Marie <i>Visite à deux voix - En partenariat avec l'association Abigail Mathieu</i>	15h

**TARIF 3,60€**

 **20 personnes**

 **Réservation obligatoire à l'Espace Patrimoine au 03 85 93 15 98**



## CHALON ET LA LIGNE DE DÉMARCATIION

JOUR - LIEU	HEURE
Dimanche 2 février RDV au n°72 rue d'Autun	15h

**TARIF 3,60€**

 **20 personnes**

 **Réservation obligatoire à l'Espace Patrimoine au 03 85 93 15 98**



## EXPOSITION AU MUSÉE DENON

Regard sur l'exposition « Étienne Raffort (1802-1880) »  
 Accompagné par un médiateur, découvrez l'exposition  
 consacrée au peintre chalonnais Étienne Raffort, grand  
 voyageur et paysagiste de talent.

JOUR - LIEU	HEURE
Dimanche 9 février	De 15h à 16h

**TARIF**  **GRATUIT**

 **20 personnes**

 **Inscription obligatoire au Musée Denon au 03 85 94 74 41**



## VISITE DE LA MOUTARDERIE FALLOT À BEAUNE

Découverte de la Moutarderie avec une mise en scène ludique et interactive, avec un jeu de lumières et de sons sur l'histoire de la moutarde, de petits films, atelier de fabrication de moutarde et dégustation d'amuses-bouches et de moutarde. Toute l'histoire de la moutarde vous sera contée : ses vertus, ses différentes recettes, les anciens instruments de travail, etc.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 7 et jeudi 13 février à Beaune	De 9h30 à 12h30

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

**TARIF**  **5€**

 **14 personnes**





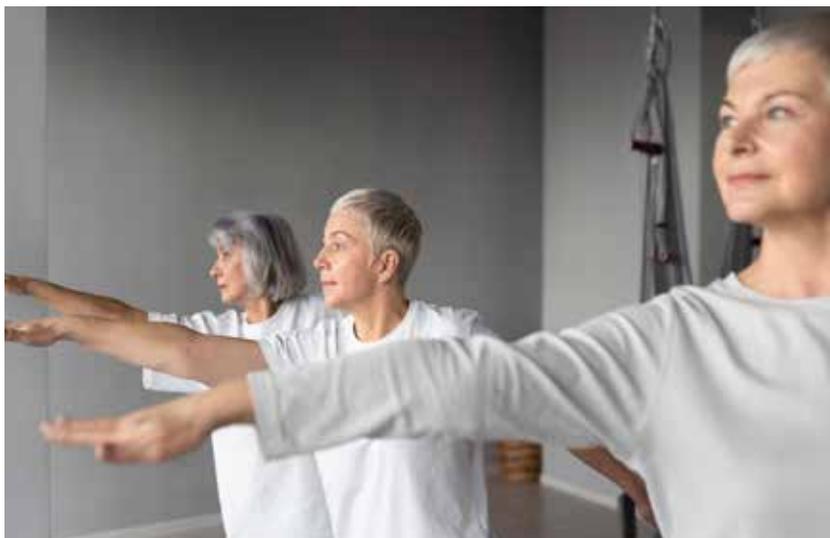
## YOGA : INSCRIPTIONS

Venez découvrir le yoga avec votre professeur Caroline. Le yoga doux, sur tapis, mais également avec chaise, pour préserver votre pleine autonomie de mouvements et profiter le plus longtemps possible de vos activités préférées. Le yoga est accessible à tous, pour vous ressourcer et gagner progressivement en sérénité.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les jeudis (hors vacances scolaires) Maison des associations Espace Jean-Zay : salle ZEN	De 11h à 12h

**TARIF**  **56,34 € l'année**

 **12 personnes**



## PILATES : INSCRIPTIONS

Découvrez tous les bienfaits de la méthode Pilates avec votre professeur Kelly.

Les séances de Pilates sont basées sur un enchaînement d'exercices rythmés par la respiration et le ressenti. Les mouvements sont lents et précis, de façon à faire appel aux muscles profonds, tout en travaillant en sécurité.

Le Pilates s'adresse à tout le monde, homme ou femme, sportif ou non, souple ou pas, elle répond à tous les besoins en fonction de son niveau.

Si vous avez des pathologies nécessitant la pratique d'une activité physique progressive, la méthode Pilates peut vous aider.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les mardis (hors vacances scolaires) Maison des sports	De 15h à 16h

**TARIF**  **56,34 € l'année**

 **20 personnes**



## DANSE ADAPTÉE : INSCRIPTIONS

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement.

Cours encadrés par Emeline, votre professeur de danse.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les jeudis (hors vacances scolaires) École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

**TARIF**  56,34 € l'année

 18 personnes



## MARCHE NORDIQUE : INSCRIPTIONS

La marche nordique est une activité physique idéale pour les seniors, offrant de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. Cette pratique consiste à marcher avec des bâtons spécifiques, ce qui permet de solliciter l'ensemble du corps tout en préservant les articulations. Elle renforce les muscles du haut du corps, améliore l'équilibre et la coordination, et aide à maintenir une bonne posture.

En plus des avantages physiques, la marche nordique favorise également le bien-être mental. Elle se pratique souvent en groupe, ce qui encourage les interactions sociales et peut contribuer à réduire le sentiment d'isolement. De plus, être en plein air et en contact avec la nature a un effet positif sur l'humeur et peut réduire le stress.

Encadré par Alexandre, votre professeur d'activités physiques adaptées.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les vendredis (hors vacance scolaires)	De 14h à 15h15

**TARIF**  **56,34 € l'année**

 **20 personnes**



## ATELIER « INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES »

Les huiles essentielles ont mille et une vertus : détente, sommeil, soin, beauté, régénération... nous pouvons tous les utiliser dans notre quotidien. Ces huiles séduisent de plus en plus mais elles nécessitent quelques précautions d'emploi.

Participez à notre atelier découverte pour en apprendre plus sur leur utilisation !

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 27 février à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

**TARIF** 

 25 personnes



## ATELIER « SOMMEIL »

Le sommeil représente une des dimensions les plus importantes de notre vie. D'une part parce que nous passons un tiers de notre vie à dormir, d'autre part, parce que c'est un déterminant essentiel de notre santé.

Pour autant, nous sommes très nombreux à mal dormir, ou à dormir insuffisamment. Pour mieux comprendre le sommeil et découvrir des astuces pour améliorer la qualité de votre sommeil, Radiance mutuelle, en partenariat avec la Maison des Séniors, vous propose de participer à cette atelier interactif.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 27 février à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

**TARIF**  **GRATUIT**

 **25 personnes**



## SPECTACLE : LE MANDAT

«Un humour ravageur met en pièces les travers tragico-miques d'une société à bout de souffle.

*Fidèle à la profonde nature de vaudeville qu'est le Mandat, Patrick Pineau livre une mise en scène échevelée pour ses retrouvailles avec Erdman. Derrière les rires en cascade, la terreur des personnages face au nouvel ordre politique est abyssale».*

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 6 février à l'Espace des Arts	À 20h

**TARIF**  **10 €**

 **8 personnes**



## CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Venez vous inscrire pour chanter avec nous !

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis à la Maison des Seniors (hors vacances scolaires)	De 9h30 à 11h30

**TARIF**  **GRATUIT**

 **40 personnes**

## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 5 février	« Coexister »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 19 février	« L'affaire Dominici »	

**TARIF**  **GRATUIT**

 **40 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.

SPECTACLE	JOUR	LIEU - HEURE
Christophe Bourgogne	Mardi 4 février	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Lucyan	Mardi 11 février	
Christophe Bourgogne	Mardi 18 février	
Tony Fontaine	Mardi 25 février	

**TARIF**  10,13 € (1,98 € l'animation seule)

 60 personnes (deux inscriptions par mois maximum)



## CODE DE LA ROUTE

Le code de la route est une réglementation en constante évolution et il n'est pas toujours évident pour les usagers de la route de rester au courant des nouvelles règles.

Les ateliers de code la route pour les seniors offrent de nombreux bienfaits. Ils permettent de rafraîchir les connaissances mais également d'améliorer leur confiance en eux en participant à des ateliers ludiques réalisés par la Police Municipale : révision d'un carrefour à sens giratoire ; sensibilisation sur l'alcool au volant avec son bar pédagogique et un Bingo orienté autour du code la route.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 12 février à la Maison des Seniors	De 13h30 à 17h

**TARIF**  **GRA TUIT**

 **32 personnes**



## ATELIER DÉMARCHE EN LIGNE

Venez découvrir comment faciliter vos démarches en ligne grâce à un atelier numérique proposé par Solange. Lors de cette session, vous apprendrez à créer votre compte Allô Seniors et bien plus ! Ce temps sera animé par des élèves du Lycée Mathias pour un échange de savoirs dans une ambiance conviviale.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 3 février à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

**TARIF**  **12 personnes**



## MOIS DU NUMÉRIQUE

Mois sur la personnalisation, un cycle autour de la création de visuel. Création d'objets avec une imprimante sublimation, fabriquer vos propres objets visuels comme des magnets, des tasses ou des gourdes personnalisées.

JOUR - LIEU	HEURE
Le jeudis 6 au kiosque, et les jeudis 13 et 20 février à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

**TARIF**  **GRATUIT**

 **12 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**  **GRATUIT**

 **20 personnes**

## JEU DU PETIT BAC

Venez faire travailler votre mémoire autour d'un jeu de culture générale et en toute convivialité !

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 28 février à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

**TARIF**  **GRATUIT**

 **16 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



 30 personnes

## TAROT

Venez également vous initier et vous perfectionner au tarot !

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

TARIF



 15 personnes



## UN APRÈS-MIDI AU BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et retrouver sa bonne humeur, le bowling permet de se muscler les jambes, les bras, mais aussi d'améliorer son sens de l'équilibre et de gagner en souplesse ! Le bowling a également une action favorable sur la circulation sanguine.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundis 10 et 17 février	De 13h30 à 16h30

**TARIF**  **5€**



 **15 personnes**

 **pour 7 personnes**



## POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

Esprit d'équipe, agilité et concentration : chaque semaine, venez-vous confronter à vos pairs, dans la joie et la bonne humeur !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

**TARIF**  **GRATUIT**

 **20 personnes**

# QUESTIONNAIRE PRÉVENTION / SÉCURITÉ

*Nous souhaiterions connaître votre avis concernant une conférence avec la Police Municipale sur les risques et les gestes à adopter au sein de la Maison des Seniors*

- Accepteriez-vous d'assister à une conférence sur la sécurité des Seniors ?

Oui  Non

- Sur quelles thématiques suivantes souhaiteriez-vous échanger ?

Quels sont les bons gestes de prévention ?

Comment se protéger à son domicile ?

Comment se protéger sur la voie publique ?

Quelles sont les arnaques les plus courantes ?

Qui prévenir en cas d'incident ?

- Quelles problématiques souhaiteriez-vous aborder lors d'un échange avec la Police Municipale ?

---

---

## COUPON RÉPONSE

*À déposer à l'accueil de la Maison des Seniors*

36 rue Général Leclerc - 71100 Chalon-sur-Saône





# FÉVRIER 2025

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

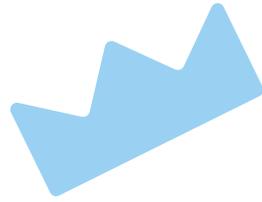
# NOTES



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



# NOTES



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



## 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

**Le Pouce** 

Arrêt Maison des Seniors