

PROGRAMME

Mars
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...

SOMMAIRE

SORTIES p. 5

SPORTS & BIEN-ÊTRE p. 10

FORME & BIEN-ÊTRE p. 11

DIVERTISSEMENT p. 14

PRÉVENTION p. 19

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 20

LOISIRS CRÉATIFS p. 21

LOISIRS SPORTIFS 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 24 février.

▼ 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



PRÉSENTATION DES SÉJOURS 2025

Comme chaque année, la Maison des Seniors organise des séjours d'une semaine en France.

Pour ces 3 séjours, les lieux, les dates, le déroulement et les modalités d'inscription vous seront présentés.

Afin de faciliter l'organisation de ces présentations, inscrivez-vous sur le créneau horaire de votre choix à la Maison des Seniors ou en appelant le 03 85 93 85 20.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 13 mars Maison des Seniors	De 10h à 12h et de 14h à 16h





EXPOSITION TEMPORAIRE «CATHÉDRALE SAINT-VINCENT : CHANTIER EN VUE !»

Le service Animation du patrimoine présente, depuis le 18 juin 2024, une exposition évolutive suivant le chantier de restauration intérieure de la cathédrale Saint-Vincent de Chalons-sur-Saône. Illustrée par des photos des architectes, experts et artisans à l'œuvre, un document « Focus » sur l'édifice et deux films, elle s'est enrichie depuis le 26 novembre des résultats des sondages archéologiques (2023-2024) ainsi que d'images et témoignages du chantier de juin à septembre 2024. De nouveaux corps de métier y sont aussi représentés ! Venez « au chevet » de la cathédrale depuis l'Espace Patrimoine, en attendant sa réouverture.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 17 mars 2025 RDV à l'Espace Patrimoine (Inscriptions à la Maison des Seniors)	De 10h30 à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **15 personnes**



VISITE DE LA VILLE ANCIENNE DE CHALON-SUR-SAONE

En compagnie d'un guide-conférencier, la visite générale de la ville ancienne est idéale pour une découverte de la cité que nous arpentons pourtant chaque jour sous un nouvel angle ! Vous ferez connaissance avec une cité dont le riche passé remonte à 2000 ans, et qui porte des traces tangibles de chaque période. Ainsi, vous arpenterez la ville, de sa muraille romaine à son « boulevard » conçu à la fin du XIX^{ème} siècle, de son groupe cathédral édifié au Moyen Âge à ses hôtels particuliers d'époque classique. Voyez Chalon d'un nouvel œil !

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 31 mars RDV à l'Espace Patrimoine (Inscriptions à la Maison des Seniors)	À 14h30

TARIF



15 personnes



VISITE DU CHÂTEAU DE PIERRE-DE-BRESSE

Edifié au XVII^e siècle par Claude de Thiard de Bissy sur l'emplacement d'une ancienne maison forte seigneuriale, le château de Pierre-de-Bresse et son parc restent aux mains de ses descendants jusqu'en 1956. Le château est alors acquis par le Conseil général de Saône-et-Loire. L'ensemble des bâtiments fait depuis l'objet d'un important programme de travaux. Le public y découvre désormais des expositions permanentes évoquant, illustrant et expliquant les milieux naturels, l'histoire, les aspects de la vie traditionnelle et les situations économique et sociale actuelles de la Bresse bourguignonne.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 7 mars	De 9h à 12h30

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

TARIF  **5€**

 **15 personnes**





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 21 mars	De 9h15 à 12h30
Vendredi 28 mars	De 10h30 à 13h

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

TARIF  **5€**



VISITE DU MUSÉE DE L'HOMME ET DE L'INDUSTRIE AU CREUSOT

Le Musée de l'Homme et de l'Industrie au Creusot offre une immersion unique dans l'histoire industrielle de la région. À travers des collections variées, il raconte l'évolution de l'industrie métallurgique et l'impact de celle-ci sur la vie des habitants. Une visite enrichissante qui met en lumière le lien entre l'homme et son environnement industriel, tout en célébrant le patrimoine local.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 11 mars	De 13h15 à 17h

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

TARIF  **5€**

 **15 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. 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)	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
Mercredi 19 mars à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **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 en améliorer la qualité, Radiance Mutuelle vous propose de participer à cet atelier interactif.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 19 mars À la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **25 personnes**



ATELIER SOPHROLOGIE

Cette technique douce favorise l'autonomie face au bien-être quotidien. Les séances se déroulent en plusieurs temps : échanges rapide avec les participants, relaxation dynamique, relaxation statique et expression des ressentis. Atelier animé par Olivier, sophrologue certifié RNCP.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 4 et 25 mars et lundi 31 mars à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30
Mardi 11 mars à la Résidence Béduneau	
Mardi 2, 8, 15 et 22 avril à la Maison des Seniors	

TARIF   **24€ les 8 séances**

 **15 personnes**



« LES GROS PATTINENT BIEN »

Pierre Guillois et Olivier Martin-Salvan signent une épopée burlesque mêlant Monty Python et clowns. Dans un duo à la Laurel et Hardy, l'un raconte ses aventures dans un anglais quasi incompréhensible, tandis que l'autre, en slip de bain, brandit des cartons illustrant son périple. Lauréate du Molière du théâtre public 2022, cette pièce inventive enchaîne gags et trouvailles délirantes, entre cartoon survolté et BD déjantée.

Genre : duo clownesque.

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 13 mars à l'Espace des Arts	À 20h

TARIF  **10 €**
 **8 personnes**



« COMO UNA BAGUALA OSCURA »

Dans *Como una baguala oscura*, Nina Laisné crée une rencontre virtuelle entre la légendaire compositrice argentine Hilda Herrera et le danseur virtuose Nestor « Pola » Pastorive. Herrera, artiste engagée, compose des œuvres profondes, tandis que Pastorive mêle danse classique, tango et flamenco dans une démarche émancipée, où son corps devient musique. La pièce célèbre l'innovation et la liberté de Hilda, femme rebelle, à travers une danse sans norme.

Genre : danse/musique.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 18 mars 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**



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
Tony Fontaine	Mardi 4 mars	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Lucyan	Mardi 11 mars	
Christophe Bourgogne	Mardi 18 mars	
Tony Fontaine	Mardi 25 mars	

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

 **60 personnes (deux inscriptions par mois maximum)**



PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 5 mars	« Sexygénéaire »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 12 mars	« Je verrai toujours vos visages »	

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**





SÉCURITÉ ROUTIÈRE

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 seniors restent capables de se déplacer en véhicules, mais par prévention, il est vivement recommandé de se mettre à niveau en testant ses connaissances et réflexes sur la route. Cette activité s'articule autour de trois actions : remise à niveau théorique des connaissances lors d'ateliers collectifs avec possibilité de s'entraîner en dehors des ateliers avec le prêt de matériel informatique ; mise à niveau pratique des connaissances acquises (conduite) ; tests de vue, audition et réflexes.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 18 et jeudi 20 mars à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h 11h à 12h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**



MOIS DU NUMÉRIQUE

Mois sur le codage et le drone d'intérieur.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 13, 20 mars au kiosque multimedia et 27 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



ATELIER LECTURE : LES OCTO, QUELLE HISTOIRE

La vie de seniors décrite avec humour et gentillesse. On pourra bien rire grâce aux petits textes écrits et lus par Simone ! Précisons que nous accueillerons tout aussi volontiers les sexa, septua et nonagénaires.

Un échange vous permettra si vous le souhaitez, de vous exprimer sur ces textes !

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 27 mars à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **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  **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
Mercredi 26 à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **12 personnes**



BRIDGE

En partenariat avec le *Club de bridge chalonnais*, la Maison des Seniors 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  **GRATUIT**

 **20 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  **GRATUIT**

 **20 personnes**



TOURNOI MULTI-ACTIVITÉS POUR SENIORS : UN MOMENT DE PARTAGE ET DE CONVIVIALITÉ !

Nous sommes heureux de vous inviter à participer à notre tournoi par équipes, spécialement conçu pour vous, qui allie détente et amusement. Ce sera l'occasion idéale de vous divertir, de rencontrer de nouvelles personnes et de profiter de diverses activités: baby-Foot, pocket-pétanque, fléchettes, gabaky !

JOUR - LIEU	HEURE
Mecredi 5 mars à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **13 personnes**



CHANTEZ, RIEZ, PARTAGEZ !

Nous avons le plaisir de vous inviter à un karaoké, spécialement organisé pour vous.

Venez partager un moment de convivialité, de musique et de rires dans une ambiance chaleureuse et détendue. Que vous soyez un chanteur aguerri ou un débutant enthousiaste, l'important est de s'amuser et de vivre l'instant présent !

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 6 mars à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

TARIF



20 personnes



DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Réunir, plaisir et jeux, convivialité et sympathie. Manier les lettres, maîtriser les chiffres, participer c'est s'affirmer ! Venez découvrir ce jeu organisé par Michelle !

JOUR - LIEU	HEURE
Judi 20 mars à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

TARIF 

 15 personnes

JEUX DE SOCIÉTÉ ET INTERACTIFS

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les mercredis sauf le mercredi 5 mars	De 9h30 à 11h

TARIF 

 20 personnes



UN APRÈS-MIDI AU BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et retrouver sa bonne humeur, le bowling permet de 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
Lundi 31 mars	De 13h30 à 16h30

TARIF  5€



 24 personnes

 pour 7 personnes

MARS 2025

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

AGENDA

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

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors