

PROGRAMME

Avril
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. 4

SPORTS & BIEN-ÊTRE p. 8

FORME & BIEN-ÊTRE p. 9

DIVERTISSEMENT p. 11

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE p. 14

LOISIRS CRÉATIFS p. 15

AGENDA p. 19

▼ 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 mars.

▼ 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



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

Vous découvrirez dans cette ancienne cristallerie devenue résidence des maîtres de forges de 1836 à 1969, une magnifique collection de cristaux ainsi qu'une maquette animée des ateliers en 1900. De nombreux objets, tableaux et maquettes issus de l'histoire de la cité et de la dynastie des Schneider vous seront présentés.

Le petit théâtre : cet ancien four de fusion aménagé au début du 20^e en un magnifique théâtre de poche s'inspirant du Petit Trianon de Versailles vous ravira tant par ses fresques que par son plafond en trompe l'œil. De nombreuses personnalités de la Belle Époque s'y sont produites.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 1 ^{er} et vendredi 11 avril	De 9h à 12h30

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

TARIF  **5€**

 **15 personnes**





VISITE DU PARC DES COMBES EN PETIT TRAIN

C'est au début des années 1900 que le «Tacot des Crauillottes», comme le surnommaient les Creusotins, vit le jour. Complètement reconstitué par une équipe de passionnés, il devient un des plus longs chemins de fer touristiques à voie étroite avec un réseau de près de 10 km. Avec ses locomotives à vapeur et diesel, il vous propose une balade au rythme des tortillards d'antan, au cœur d'un espace naturel magnifique de près de 70 hectares. Vous partagerez également la dégustation de quatre grands vins de Bourgogne (Pinot noir, Mercurey, Bourgogne aligoté et Montagny), accompagnée de rosette et de gougères.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 15 et vendredi 18 avril.	de 8h30 à 12h15

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 un jeu de lumières et de sons sur l'histoire de la moutarde, de petits films, atelier de fabrication de moutarde et dégustation d'amuse-bouches et de moutarde. Toute l'histoire de la moutarde vous sera conté : ses vertus, ses différentes recettes, les anciens instruments de travail, etc.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 3 et mardi 8 avril	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 FERME DE SANTAGNY À GENOUILLY

Créée en juillet 2020, la bergerie de Santagny élève ses animaux arrivés en novembre 2020 sur 54 hectares, dont 43 hectares de prairie. Pour le bien-être des animaux, l'exploitation produit elle-même les fourrages et céréales nécessaires à leur alimentation. Spécialisée dans la vente de fromage au Creusot, l'exploitation transforme sa production de lait de 12 000 litres par an en tommes et autres fromages de brebis (frais, mi-affinés, affinés, secs, etc.), mais aussi en délicieux yaourts naturels.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 4 et jeudi 10 avril	De 9h à 12h15

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

TARIF  **5€**

 **15 personnes**





ATELIER TRAVAUX AGRICOLES

Labourer, semer, entretenir et cultiver, refrain annuel de nos aînés qui produisaient leur nourriture. Partez à la découverte de pratiques héritées de générations, où l'amour et le respect pour la terre s'expriment à travers chaque sillon creusé. Chaque outil agricole est l'occasion de remémorer des souvenirs du dur labeur agricole au fil des saisons : des semis aux soirées échaillages. Cet atelier est organisé par Clément, le guide du Château de Pierre-de-bresse.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 2 avril à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **25 personnes**





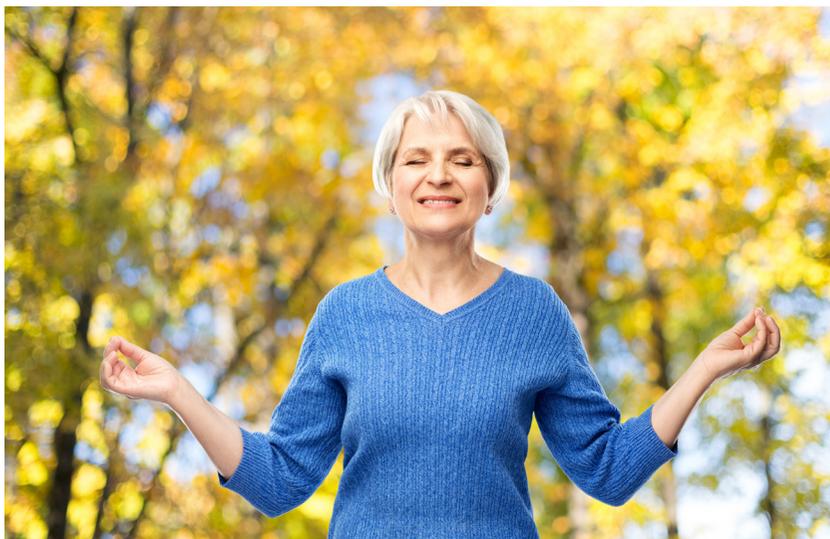
MARCHE NORDIQUE : INSCRIPTIONS

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 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 8, 15 et 22 avril à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30

TARIF  **9€ les 3 séances**

 **15 personnes**



ATELIER « MÉDITATION »

Initiation et approfondissement à la pleine conscience, pratique de la méditation, de la respiration et de la relaxation. La méditation s'adresse aux personnes qui ont déjà pratiqué cette technique et qui maîtrisent cet outil.

JOUR	HEURE - LIEU
Les mardis 8, 22 et 29 avril	De 15h15 à 16h15 à la Maison des Seniors
Les mardis 13, 20 et 27 mai	
Les mardis 3, 10, 17 et 24 juin	
Le mardi 1 ^{er} juillet	

TARIF  **33€ le cycle de 11 séances**

 **10 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 9 avril	« Irréductible »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 16 avril	« Le prénom »	

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes



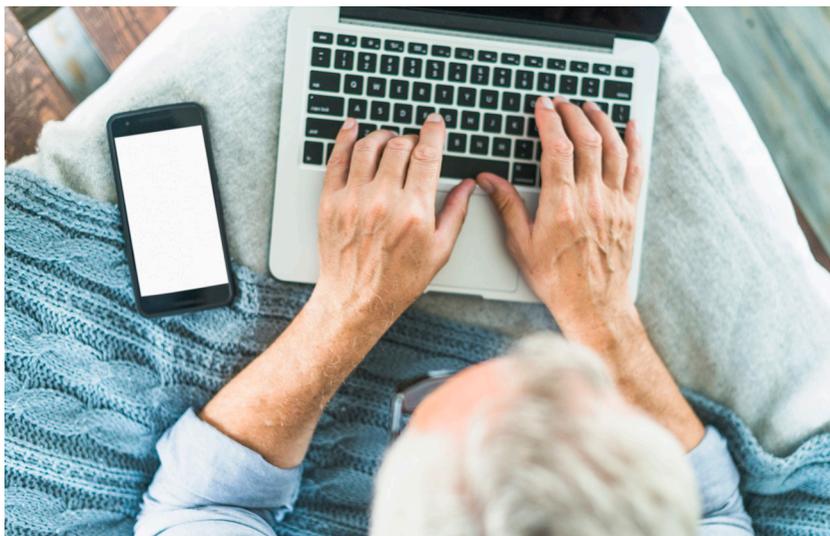
REPAS DANSANT

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
Lucyan	Mardi 1 ^{er} avril	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Christophe Bourgogne	Mardi 8 avril	
Tony Fontaine	Mardi 15 avril	
Christophe Bourgogne	Mardi 29 avril	

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

 60 personnes (deux inscriptions par mois maximum)



MOIS DU NUMÉRIQUE

Mois sur la création d'un livre photos

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 3, 10 et 17 avril à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 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

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 9 avril à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **13 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
Jeudi 24 et vendredi 25 avril à la Maison des Seniors	De 10h à 12h

TARIF  **GRATUIT**

 **12 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 24 et mercredi 30 avril à la Maison des Seniors	De 14h30 à 16h30

TARIF  **GRATUIT**

 **25 personnes**

JEUX DE SOCIÉTÉ ET INTERACTIFS

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

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

AVRIL 2025

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

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