

# PROGRAMME

Novembre  
2024



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...



Si vous avez des questions ou des préoccupations  
d'ordre social (logement, budget, santé, administratif,  
famille...), le Service Social de la Ville de Chalon vous  
propose des permanences. Les entretiens sont menés  
par une professionnelle de l'action sociale,  
soumis au secret professionnel.

Les mercredis de 14h à 16h  
Avec ou sans rendez-vous à la Maison des Seniors  
Gratuit

# SOMMAIRE

**SORTIES** p. 4

**SANTÉ** p. 7

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 9

**DIVERTISSEMENT** p. 11

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 15

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 16

**LOISIRS SPORTIFS** p. 21

**SÉJOURS** p. 24

**AGENDA** p. 27

## ▼ 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 21 octobre.

## ▼ 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 CHÂTEAU DE PIERRE-DE-BRESSE

Mobilisez vos différents sens pour explorer la Bresse d’hier et d’aujourd’hui. Cette visite permet de découvrir les traditions et savoir-faire culinaires bressans. La fin de la visite sollicitera vos papilles à travers la dégustation de produits locaux (corniotte, de la crème de Bresse AOP, une boisson locale et de la terrine de volaille de Bresse). Une vigilance sur les allergies est requise.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 5 novembre	De 13h30 à 17h

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

**TARIF**  **5€**

 **14 personnes**





## VEUVE AMBAL À MONTAGNY-LÈS-BEAUNE

Voyage au cœur du Crémant de Bourgogne !

Au cœur du site de production de la maison Veuve Ambal, découvrez, lors d'une visite auto-guidée, les secrets de l'élaboration du Crémant de Bourgogne : de la vigne à la dégustation. Découverte des caves de vieillissement, ateliers, robots et automates au service de la « méthode traditionnelle » vous fascineront. Des projections sur écrans géants agrémentent un parcours ludique et adapté pour tout public.

Une dégustation de trois crémants vous sera offerte.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 22 novembre à Montagny-lès-Beaune	De 13h30 à 17h30

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

**TARIF**  **5€**

 **14 personnes**





## VISITE DU CASSISSIUM

Après une présentation de la muséographie ludique et interactive (animations tactiles, visuelles, olfactives et bien sûr gustatives), entrez dans le monde du cassis où vous découvrirez son histoire et ses multiples utilisations que ce soit en cuisine, en pharmacie ou bien encore en parfumerie. Votre découverte de l'univers du cassis se poursuivra par une visite guidée de la liquoristerie Védrenne où vous serez initiés à la fabrication de la célèbre crème de cassis avant de pouvoir apprécier la dégustation des nombreuses crèmes de fruits, liqueurs et sirops.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 26 novembre à Nuits-Saint-Georges	De 9h45 à 12h30

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

**TARIF**  **5 €**

 **7 personnes**





## CONFÉRENCE SANTÉ POUR LA SEMAINE DE LA DÉNUTRITION

En mouvement pour notre santé mentale.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 13 novembre 1 place Sainte-Marie, Chalon-sur-Saône	De 14h à 16h30

Plus d'infos et inscriptions auprès de l'espace Santé Prévention :  
03 85 46 14 57

**TARIF**  **Sur inscription**

 **25 personnes**





## DÉNUTRITION : RECETTES ET ASTUCES

Vous pouvez découvrir de nouvelles recettes à l'occasion de la semaine de dénutrition à travers ce lien internet : <https://www.calameo.com/read/001040215b3ddcc8a6084>

Ou en scannant ce QR code avec l'application appareil photo de votre téléphone





## SÉJOUR DÉTENTE BIEN-ÊTRE

Venez passer un agréable séjour bien-être au Centre Eden à Cuisery ou sourire et bonne humeur seront au rendez-vous. Durant ce séjour, de nombreux ateliers de relaxation : méditation, zentangle, p'tit déj, reiki, massage assis, massage crânien, sophrologie, atelier cuisine bien-être.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi et jeudi 21 novembre Déjeuner, dîner et coucher !	Départ 9h à la Maison des Seniors Retour 17h le lendemain

**TARIF** Se renseigner à la Maison des Seniors

 12 personnes



## ATELIER TAÏ CHI TAOÏSTE

Retour à soi, avec joie et bienveillance, pour améliorer et booster sa santé afin de mieux vivre. Détente profonde, concentration, souplesse, force, équilibre, vigilance, harmonie du corps, du cœur et de l'esprit, voilà les bienfaits du tai chi taoïste ! C'est une méditation en mouvement. Osez, venez expérimenter !

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 28 novembre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **12 personnes**



## THÉ OU CAFÉ ?

Nous vous proposons de venir échanger sur des thèmes liés à l'actualité du moment où à venir.

Différents thèmes pourront être abordés selon vos envies, autour d'un thé ou d'un café !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30

**TARIF**



**20 personnes**



## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 13 novembre	« 24 heures sur la terre »	De 14h30 à 17h
Mercredi 27 novembre	« Une belle course »	Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **40 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



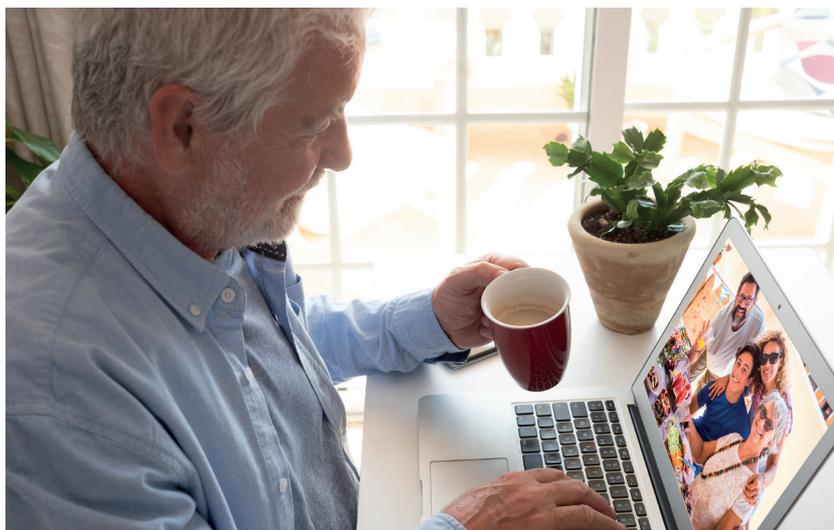
## REPAS DANSANT

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
Christophe Bourgogne	Mardi 5 novembre	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 12 novembre	
Tony Fontaine	Mardi 19 novembre	
Christophe Bourgogne	Mardi 26 novembre	

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

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



## MOIS DU NUMÉRIQUE

Un cycle autour de la création d'album photo.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 7, 14 et 21 novembre au Kiosque Multimédia	De 14h à 15h30

**TARIF** 

 **10 personnes**



## PETIT BAC

Venez faire travailler votre mémoire autour d'un jeu de culture générale !

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

TARIF  **GRATUIT**

 **25 personnes**



## ET SI ON FAISAIT UN ESCAPE GAME ?

« Ma planète, elle chauffe »

Avec Corinne du service de développement durable, nous vous proposons un escape game pour éveiller la curiosité et susciter l'intérêt autour du sujet complexe du changement climatique.

L'escape game explore plusieurs thématiques : origine des changements climatiques, océan, désert, météo, déchets, carbone avec des énigmes de différents styles (labyrinthe, message codé, mots croisés, rébus...).

JOUR - LIEU

HEURE

Mardi 19 novembre à la Maison des Seniors

De 9h30 à 11h30

TARIF  GRATUIT

 15 participants



## 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



20 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 loi du jeu du Tarot !

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

**TARIF**  **GRATUIT**

 **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
Vendredi 29 novembre	De 13h30 à 16h30

**TARIF**  **5€**



 **15 personnes**

 **pour 7 personnes**



## DANSE EN LIGNE

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

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

**TARIF**  **3€/scéance**



 **18 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** 

 **20 personnes**



## RÉTROSPECTIVE PHOTOS

SÉJOUR	JOUR	LIEU - HEURE
Serre-Ponçon	Lundi 4 novembre	Maison des Seniors De 14h à 16h
Cap-Breton	Mercredi 6 novembre	
Grande-Motte	Lundi 18 novembre	

**TARIF**  **GRATUIT**

 **50 personnes**

# VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE!

**Si vous envisagez de participer à un séjour en 2025  
avec la Maison des Seniors**

**Merci de remplir ce questionnaire et de le déposer à  
l'accueil de la Maison des Seniors**

**COUPON RÉPONSE**

---

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

36 rue Général Leclerc - Chalon-sur-Saône



# SÉJOUR 2025

De préférence, dans quelles régions souhaitez-vous partir ?  
(3 souhaits maximum)

- 
- 
- 

Combien d'heures de déplacement maximum acceptez-vous ?  
(Pour vous rendre à votre séjour)

De préférence, quels mois souhaitez-vous partir ?  
(2 souhaits maximum)

- 
- 

Quels sont vos souhaits au niveau de l'hébergement  
(type d'hébergement, accessibilité, restauration, etc...) ?

- 
- 
- 
- 

Quelle durée de séjour souhaitez-vous ? :

Avez-vous d'autres souhaits ?

# NOVEMBRE 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	21	22	23	24	25	26	24
48	25	26	27	28	29	30	
49							

AGENDA

## 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