

# PROGRAMME

Décembre  
2024

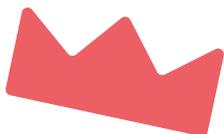


MAISON  
DES

  
**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. 6

**FORME & BIEN-ÊTRE** p. 8

**DIVERTISSEMENT** p. 10

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 14

**LOISIRS CRÉATIFS** p. 15

**LOISIRS SPORTIFS** p. 21

**AGENDA** p. 25

## ▼ 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 25 novembre.

## ▼ 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

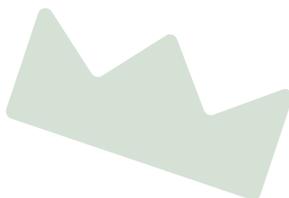
Mobilisez vos différents sens pour explorer la Bresse d'hier et d'aujourd'hui. Cette visite permet de découvrir les traditions et savoir-faire culinaires bressans. La fin de la visite sollicitera vos papilles à travers la dégustation de produits locaux (corniotte, crème de Bresse AOP, boisson locale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

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 11 décembre	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
Judi 12 décembre à Montagny-lès-Beaune	De 9h45 à 12h30

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

**TARIF**  **5€**

 **14 personnes**





## MA SANTÉ AU JARDIN

Apprendre à créer son potager sur son balcon, sa terrasse ou sa cour.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 3 décembre 1 place Sainte-Marie, à Chalon-sur-Saône	De 14h à 16h

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

**TARIF**



12 personnes



## BOUGER POUR MA SANTÉ

Marche douce au complexe sportif Michaël Jérémiasz de Saint-Rémy. Prévoir une tenue sportive adaptée à la météo, une gourde d'eau (pour s'hydrater mais qui pourra aussi être utile à certains exercices). En cas de mauvais temps (pluie abondante/orage), la séance pourra être annulée.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 16 décembre 1 place Sainte-Marie, à Chalons-sur-Saône	De 14h30 à 15h30

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

**TARIF**  **Sur inscription**

 **20 personnes**





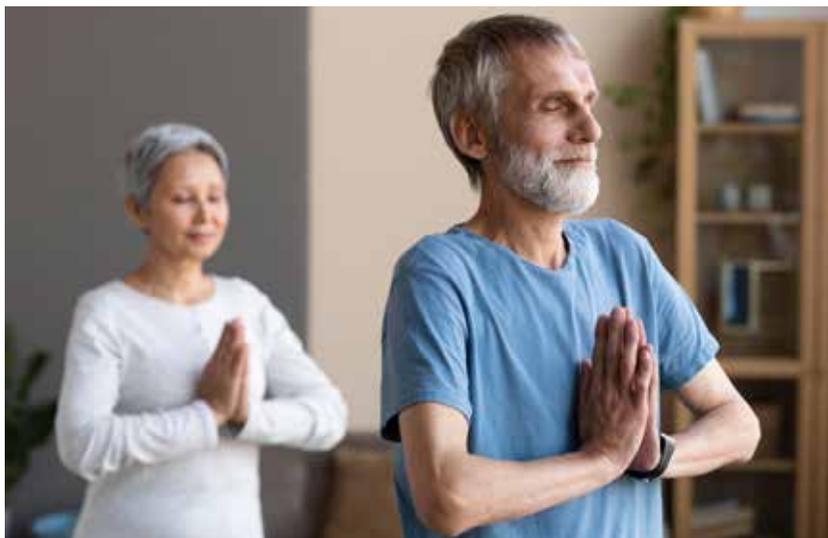
## STRESS ET ÉMOTIONS

Cet atelier mis en place par Danielle permettra d'appréhender le mécanisme du stress, ce qu'il implique et comment mieux le vivre, par le biais d'ateliers interactifs, alternant des temps de pratique de présence et de théorie.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardis 3, 10 et mercredi 18 décembre à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

**TARIF 9€ le cycle de 3 séances**

 **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 avec Agnès !

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 5 décembre à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

**TARIF**



 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
Les lundis 2, 9 et 23 décembre à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30

**TARIF** 

 **20 personnes**



## PROJECTION DE FILMS

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 4 décembre	« Tenor »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 11 décembre	« 11.6 l'histoire extraordinaire de Toni Musulin »	

**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 3 décembre	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Lucyan	Mardi 10 décembre	
Tony Fontaine	Mardi 17 décembre	

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

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



## MOIS DU NUMÉRIQUE

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

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 5, 12 et 19 décembre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

**TARIF**  **GRATUIT**

 **10 personnes**



## GRAND LOTO DE LA MAISON DES SENIORS

De nombreux lots à gagner, venez tenter votre chance !

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 13 décembre à la Maison des Seniors	De 13h30 à 17h

**TARIF 3€**

 **80 personnes**



## ATELIER CRÉATIF

Autour du thème de Noël, les étudiantes du lycée Mathias vous proposent un moment de partage où vous pourrez créer, fabriquer et réaliser plusieurs objets de décoration ainsi que des cartes de Noël.

Cet atelier intergénérationnel vous permettra de passer un moment convivial dans la joie et la bonne humeur !

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudis 5, 12 et 19 décembre à la Maison des Seniors	De 15h à 17h

**TARIF**  **10 personnes**



## STIMULER VOS FONCTIONS COGNITIVES AVEC LE PUZZLE !

JOUR - LIEU

Du lundi au vendredi à la Maison des Seniors

HEURE

De 9h à 12h  
et 13h30 à 17h

TARIF



10 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



 20 personnes



## BRIDGE

En partenariat avec le *Club de bridge chalonais*, la Maison des Seniors vous propose des temps d'initiation et de perfectionnement au bridge.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis et les vendredis sauf le vendredi 13 décembre, 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
Les vendredis sauf le vendredi 13 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
Vendredis 6 et 20 décembre	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. Cours encadrés par Emeline, votre professeure de danse.

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les jeudis (sauf vacances scolaires) École de danse Colmar	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**  **GRATUIT**

 **20 personnes**



# DÉCEMBRE 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

## 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