

# PROGRAMME

2022  
Décembre



France  
services

Liberté  
Égalité  
Fraternité



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services

Un conseiller numérique sera présent à la Maison des Seniors tous les lundis de 14h30 à 15h30.

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

Se rencontrer

Venez à la rencontre d'Aurélie, nouvelle animatrice de lien social de la Maison des Seniors !

Autour d'un café, vous pourrez échanger sur vos attentes et souhaits d'activités.

Rendez-vous le **lundi 5 décembre de 9h30 à 11h** à la Maison des Seniors.



Partager

Échanger



# SOMMAIRE

**CULTURE ET PATRIMOINE** p. 5

**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 8

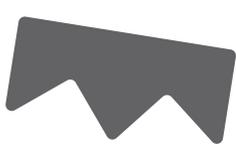
**DIVERTISSEMENT** p. 9

**SORTIES** p. 10

**FORME ET BIEN-ÊTRE** p. 11

**LOISIRS** p. 12

**ACTIVITÉS SPORTIVES** p. 13



## LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue  
adaptée



Transport  
assuré



Tarif réduit



Certificat  
médical



Attestation  
d'assurance



Attention





### ▼ 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 24 novembre 2022.

### ▼ ANNULATION

À moins de 5 personnes inscrites, l'activité sera annulée. En cas de plan canicule, grand froid ou risques exceptionnels, les activités pourront être suspendues.

## PROJECTION DE FILMS

Venez passer un après-midi détente devant un long métrage qui pourra être suivi d'un débat en fonction du sujet abordé.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 7 décembre	De 14h30 à 17h à la Maison des Seniors
Mercredi 21 décembre	

TARIF **GRATUIT**

 30 personnes



## CHORALE DES CHANTEURS AUTONOMES

Le plaisir de se retrouver pour chanter. Des ateliers par pupitre, « alto, soprano, ténor » vous seront proposés sous la direction du chef de chœur Merwan Djane.

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis à la Maison des Seniors (hors vacances scolaires)	De 10h à 11h30

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes



## DOMINIQUE-VIVANT DENON

Nous vous proposons de découvrir la salle d'exposition du musée Denon consacrée à cet illustre Chalon nais (1747-1825). Dessins, estampes, tableaux ou imprimés permettront d'appréhender les différentes facettes de cet homme qui fut à la fois diplomate, auteur libertin, divulgateur de l'art égyptien, ministre des Arts sous l'Empire, premier directeur du musée du Louvre, mais aussi dessinateur, graveur et grand collectionneur

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 14 décembre	De 14h30 à 15h30 - Musée Denon

**TARIF**  **GRATUIT**

 **8 personnes**

# S'EXPRIMER À TRAVERS L'ART

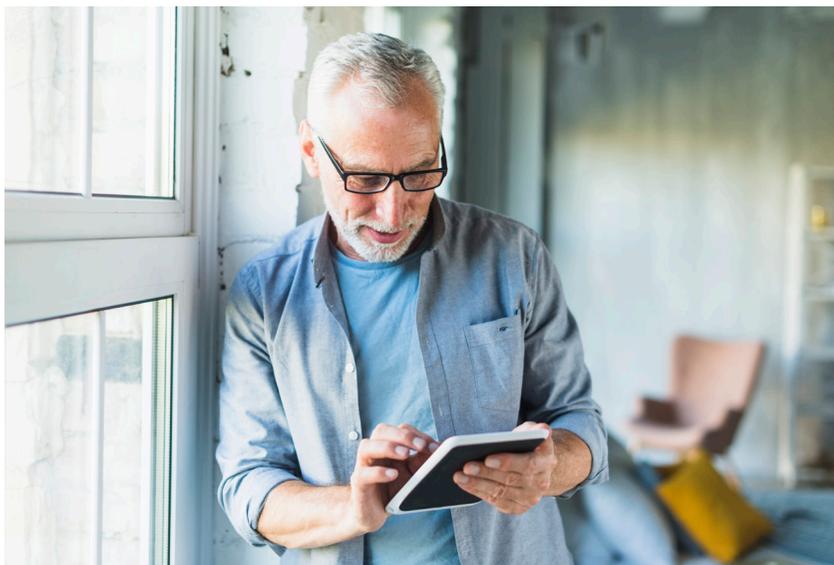
Vous souhaitez découvrir différentes techniques picturales et acquérir de nouvelles connaissances artistiques? L'association *Hors Limites* vous propose un temps d'échanges sur ses actions et sur vos envies, afin d'envisager ensemble la mise en place d'un atelier d'arts plastiques. Diffusion d'un film et goûter partagé vous seront proposés à cette occasion.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 14 décembre	De 14h à 16h à la Maison des Seniors

**TARIF** 

 **20 personnes**





## ATELIER TABLETTE NUMÉRIQUE

Cet atelier, animé par kiosque multimédia, propose un groupe pour les débutants n'ayant jamais utilisé une tablette et un autre groupe pour les plus avancés.

JOUR - LIEU	HEURE
Cycle de 5 séances les jeudis 24 novembre et 1 <sup>er</sup> , 8, 15 et 22 décembre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30 - débutants
	De 15h45 à 17h15 - avancés

**TARIF** 

 8 personnes



## REPAS DANSANT

Inscrivez-vous pour le repas dansant du mardi ! Belle occasion de passer un moment convivial ! Rendez-vous de 12h à 16h à la salle du restaurant de la salle Marcel-Sembat !

DATE	THÈME
Mardi 6 décembre	Angélique Neuville, accordéoniste
Mardi 13 décembre	Tony Fontaine, accordéoniste
Mardi 20 décembre	Gilbert Drigon, accordéoniste

**TARIF**  10,13 € - Animation seule 1,98 €

 50 personnes



## VISITE DE MONUMENTS

Châteaux, abbayes, cathédrales... que souhaiteriez-vous visiter ? Nous vous proposons une première rencontre pour définir un programme annuel de visites.

JOUR	HEURE
Mardi 6 décembre	De 9h30 à 11h

**TARIF**  **GRATUIT**

 30 personnes

## PREMIÈRE VISITE DE MONUMENT

JOUR	HEURE
Lundi 12 décembre	Horaire à définir

**TARIF**  **5 €**

 7 personnes

# ATELIER ÉQUILIBRE

Cet atelier animé par la Mutualité Française vous permettra d'entretenir votre équilibre à l'aide d'exercices qui vont renforcer certaines zones du corps. Vous découvrirez les bons réflexes et les bonnes méthodes pour vous relever en cas de chute.

JOUR	HEURE - LIEU
1 cycle de 12 séances à compter du jeudi 17 novembre	De 9h à 10h à la Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**



 **12 personnes**



## À LA DÉCOUVERTE DE LA BORNE MÉLO

La borne Mélo propose trois fonctionnalités : des jeux musicaux exclusifs (loto, retrouvez les paroles, la bonne époque...), karaoké (adapté aux utilisateurs) et diaporama sons et relaxation.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundi 19 décembre	De 14h à 16h à la Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **20 personnes**



## ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Que vous soyez novice ou confirmé, venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot. Cette activité sera encadrée par une bénévole.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundi 12 décembre	De 14h30 à 16h30 à la Maison des Seniors

**TARIF**  **GRATUIT**

 **12 personnes**

# POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

Chaque semaine, venez vous confronter à vos pairs !

JOUR	HEURE - LIEU
Tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 10h à 11h30

**TARIF**  **GRATUIT**

 **20 personnes**

## RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée sans dénivelé de 5 km dans la forêt de Marloux, en compagnie de Martine et de Chantal.

JOUR	HEURE - LIEU
Lundi 5 décembre	Départ 13h15 de la Maison des Seniors ou 13h30 de la Maison de quartier des Charreaux

**TARIF**  **GRATUIT**



 **15 personnes**

## GYM BIEN-ÊTRE

Bien dans sa tête et dans son corps ! Venez profiter de séances d'activités physiques adaptées pour prévenir le vieillissement (amélioration de la forme physique, souffle, endurance, bien-être). Les séances sont encadrées par le référent Sport Santé.

ACTIVITÉ	JOUR - HEURE - LIEU
Gym dynamique	Lundi de 15h à 16h à la Maison des Sports
Gym douce	Mardi de 9h à 10h au gymnase Alsace Lorraine
	Mardi de 9h à 10h à la résidence Béduneau

**TARIF**  **56,34 € l'année (septembre à juin)**  
*Tarif proratisé en fonction de la date d'inscription*



 **15 personnes**

## UN APRÈS-MIDI 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	HEURE
Mardi 20 décembre	De 14h à 17h

**TARIF**  **5 €**

 **7 personnes**



*Retrouvez l'ensemble  
des activités de votre ville dans*

# L'IMMANQUABLE À CHALON-SUR-SAÔNE

Culture ✕ Sport ✕ Loisirs ✕ Solidarité

*Mensuel gratuit,  
à découvrir dans les lieux publics  
et sur [chalon.fr](http://chalon.fr)*



## MAISON DES SENIORS

Renseignements  
36 rue Général Leclerc  
71100 Chalon-sur-Saône  
Tél. • 03 85 42 11 37  
ou 03 85 93 85 20  
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

**Desservie par**

**Le Pouce** 

Arrêt Maison des Seniors