

# PROGRAMME

2023  
Janvier



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, 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 tous les lundis de 9h30 à 10h30 à la Maison des Seniors.



Partager

Échanger



# SOMMAIRE

**INFORMATIONS PRATIQUES** p. 4

**CULTURE ET PATRIMOINE** p. 6

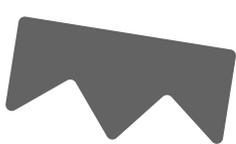
**LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** p. 7

**DIVERTISSEMENT** p. 8

**SORTIES** p. 10

**FORME ET BIEN-ÊTRE** p. 11

**SPORTS ET LOISIRS** p. 15



## LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue  
adaptée



Transport  
assuré



Tarif réduit



Certificat  
médical



Attestation  
d'assurance



Attention

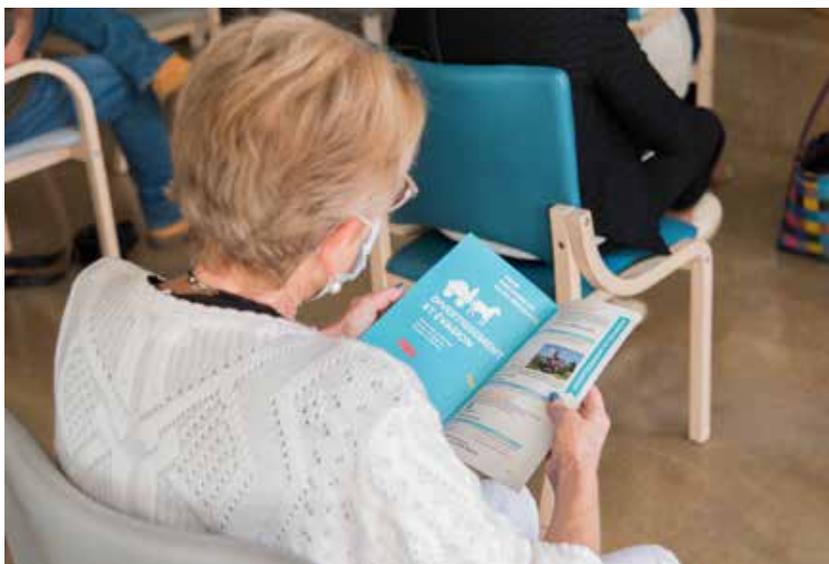


## ▼ MODALITÉS D'INSCRIPTION

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 19 décembre 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.





# Galette des rois ou des reines!

Venez partager un moment de gourmandise  
et de convivialité autour d'une galette!

Le mercredi 4 janvier 2023 de 14h à 16h  
à la Maison des Seniors





## 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 - NOM DU FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 11 janvier « Retour chez ma mère »	De 14h30 à 17h à la Maison des Seniors
Mercredi 25 janvier « Un sac de billes »	

TARIF 

 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 

 40 personnes

# ATELIER NUMÉRIQUE

Comprendre l'histoire d'internet et ses usages.  
Cet atelier, animé par le Kiosque Multimédia, vous permettra de vous familiariser avec cet outil et de vous en servir dans votre quotidien.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 5, 12, 19 et 26 janvier à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30 - session ordinateur
	De 15h45 à 17h15 - session tablette

**TARIF**  **GRATUIT**  
 **8 personnes / session**





## REPAS DANSANT

Inscrivez-vous pour partager un repas les mardis de 12h à 16h dans la salle du restaurant de la salle Marcel-Sembat ! Le repas est suivi d'une animation, l'occasion de passer un moment convivial !

DATE	THÈME
Mardi 17 janvier	Angélique Neuville, accordéoniste
Mardi 24 janvier	Christophe Bourgogne, accordéoniste
Mardi 31 janvier	Émilio, guitare et chants

 50 personnes

# GRAND LOTO DE LA MAISON DES SENIORS

De nombreux lots à gagner : 2 places pour le Carnaband's Show, 2 places pour un spectacle, 2 places pour l'Élan Chalon, 2 places de cinéma et de nombreux autres lots : repas dansants, parties de bowling, petits paniers garnis surprises...

*Le saviez-vous ? Le mot loto tire son origine du mot italien « lotto » qui signifie « sort ». En somme, cela prend le sens de « lot » en français. Il a été inventé par un italien du nom de Benedetto Gentile.*

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 18 janvier	De 13h45 à 17h à la Maison des Seniors

**TARIF**  **3 €**

 **30 personnes**





## À LA DÉCOUVERTE DE CHÂTEAUX, ABBAYES, CATHÉDRALES

Soyez acteur de vos sorties culturelles ! Poursuites des échanges sur vos envies et vos souhaits de visite pour l'année 2023.

JOUR	HEURE
Mardi 3 janvier	De 9h30 à 11h

**TARIF**  **GRATUIT**

 30 personnes

## VISITES

JOUR	HEURE
Mardi 10 janvier Lundi 30 janvier	Horaire et lieu à définir

**TARIF**  5 €

 7 personnes

# ATELIER MÉMOIRE

Pour stimuler vos capacités mnésiques par le biais de petites activités et jeux ludiques. Les différentes mémoire (à court terme, à long terme, visuelle et auditive) seront travaillées à partir de divers médias comme des vidéos, des images et des jeux.

JOUR

Les mercredis du 25 janvier au 8 mars

HEURE - LIEU

De 10h45 à 11h45  
à la Maison des Seniors

**TARIF**  € 21 € le cycle de 7 séances

 10 personnes





## PRENDRE SOIN DE SON SOI INTÉRIEUR

Cette activité s'articule autour de trois modules : méditation, gestion du stress et confiance en soi. Il n'est pas obligatoire de suivre les trois modules.

## 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 maîtrise cet outil.

JOUR - HEURE	LIEU
Du vendredi 6 janvier au vendredi 31 mars de 14h à 15h	Maison des Seniors

**TARIF**  **33 € le cycle de 11 séances**

 **12 personnes**

## Gestion du stress

Cet atelier 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 - HEURE	HEURE - LIEU
Les lundis 9, 16 et 30 janvier de 14h à 16h	Maison des Seniors

**TARIF**  **9 € le cycle de 3 séances**

 **12 personnes**

## Confiance en soi

Ce module permettra de comprendre la confiance et l'estime de soi, les mécanismes mis en place, à partir d'échanges et de partage lors des ateliers.

JOUR - HEURE	HEURE - LIEU
3 séances en février	Maison des Seniors

**TARIF**  **9 € le cycle de 3 séances**

 **12 personnes**

## INITIATION AU TAI CHI TAOÏSTE

Cette activité permet de canaliser ses énergies, de travailler son équilibre physique et mental, de partager un moment de communion autour des différents enchaînements de posture.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 10 janvier à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

**TARIF**  **GRATUIT**



 **15 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. Créons un moment d'échange et de partage !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

**TARIF**  **GRATUIT**  
 **12 personnes**



## TOURNOI DE POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

Chaque semaine, venez vous confronter à vos pairs, dans la joie et la bonne humeur !

JOUR	HEURE - LIEU
Tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h45

**TARIF** 

 20 personnes



## DANSE EN LIGNE

Depuis les années 60, la danse en ligne est une pratique courante au Québec. Elle consiste à danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse ou tango sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

LIEU	JOUR - HEURE
École de danse Colmard	Les jeudis du 5 janvier au 23 février de 14h30 à 15h30

**TARIF**  **24 € les 8 séances**



 **18 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
Les vendredis 13 et 27 Janvier	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](mailto:maisondesseniors@chalonsursaone.fr)

**Desservie par**

**Le Pouce** 

Arrêt Maison des Seniors