

PROGRAMME

2023
Février

MAISON
DES **SENIORS**
Bien vivre le privilège de l'âge

 Chalon
sur Saône



France
services

*Liberté
Égalité
Fraternité*



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...



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services

 Chalon
sur Saône

Le Grand Chalon
Agglomération

SOMMAIRE

CULTURE ET PATRIMOINE	p. 5
ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE	p. 8
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	p. 9
CHEFS'OP EN LUMIÈRE	p. 10
DIVERTISSEMENT	p. 12
SORTIES	p. 14
FORME ET BIEN-ÊTRE	p. 16
LOISIRS SPORTIFS	p. 18

▼ 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 23 janvier 2023.

▼ 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.

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Transport assuré



Tarif réduit



Certificat médical



Attestation d'assurance



Attention



Fêtons la Chandeleur !

Venez partager un moment de gourmandise
et de convivialité autour de délicieuses crêpes !

Le mercredi 1^{er} février 2023 de 14h à 16h30
à la Maison des Seniors

TARIF  3 €

 30 personnes



PROJECTION DE FILMS

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

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 8 février à la Maison des Seniors	« Le Petit Nicolas »	De 14h30 à 17h
Mercredi 22 février à la Maison des Seniors	« Les vacances du Petit Nicolas »	De 14h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**
 **30 personnes**



CHORALE DES CHANTEURS AUTONOMES

Le plaisir de se retrouver pour chanter.

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis à la Maison des Seniors (hors vacances scolaires)	De 9h30 à 11h30

TARIF 

 40 personnes



ESCAPE GAME AU MUSÉE DENON

La chanteuse du Dieu Amon-Rê a été kidnappée. Résolez des énigmes sur l'Égypte antique à l'aide des collections du musée pour la délivrer. Sens de l'observation, réflexion, imagination et collaboration seront vos atouts pour résoudre le mystère. Venez passer un moment amusant et stimulant au Musée Denon.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 3 février (1 ^{er} groupe) Musée Denon	De 14h30 à 15h30
Vendredi 3 février (2 ^e groupe) Musée Denon	De 16h à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **5 personnes / groupe**



CAFÉ RÉPARATION

Vous connaissez la Bricothèque ? Des bénévoles proposent leur savoir-faire pour réparer les objets en panne ou défectueux. Venez rencontrer l'un d'eux pour mieux connaître cette association, pour profiter de leurs services ou devenir vous-même bénévole.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 15 février à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **20 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 2, 16 et 23 février à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30 (session ordinateur) De 15h45 à 17h15 (session tablette)

TARIF



8 personnes / session

FESTIVAL CHEFS OP' EN LUMIÈRE



DU 27 FÉVRIER AU 5 MARS

Le festival Chefs op' en Lumière est un événement unique en France dédié aux directeurs de la photographie. Ces professionnels traduisent en images le récit du film et l'intention des cinéastes. Ils inventent ou domestiquent la lumière, et s'ils ne sont pas auteurs, ils sont indéniablement des créateurs.

ATELIER CRITIQUE

L'association *Chefs Op' en Lumière* vous propose de participer à un atelier critique sur un court-métrage de Charlie Chaplin. Il s'agira de s'initier à l'analyse cinématographique en décortiquant ensemble le film.

Vendredi 17 février - Maison des Seniors - 14h30

EXPOSITION CINEMATOGRAPHER

Par l'opération du montage et l'organisation des séquences entre elles, le cinéma fait des histoires. Un film est bien souvent un travail d'équipe : chaque rôle est déterminé, chaque tâche décomposée. Au-delà du scénario, du rôle du réalisateur, du jeu des acteurs, les techniciens participent aussi aux effets narratifs : les ingénieurs son, décorateurs, accessoiristes et enfin les directeurs de la photographie. Ceux-là sont des professionnels de l'image, des professionnels du cadrage et de la lumière.

Quand la caméra est éteinte et l'équipe de tournage au repos, certains, certaines, retournent à la photographie. Ils et elles continuent de cadrer, de regarder le monde à travers un viseur, d'observer, d'attraper les lumières,

les couleurs, de capter les ambiances. Ils et elles commencent de nouvelles histoires, en images, plus intimes, plus solitaires.

En partenariat avec le Festival des Chefs Op' de Chalon-sur-Saône, le musée Nicéphore Niépce présente une sélection de travaux photographiques personnels réalisés par des membres de l'Association Française des directeurs de la photographie (AFC). Cette double exposition aura lieu au musée Nicéphore Niépce et à l'Espace des Arts, pendant toute la durée du festival.

Du 25 février au 21 mai - Musée Niépce

CONCERT DE TANGO

Taxxi Tango XXI est un orchestre de tango moderne qui compose et interprète des tangos du XXI^e siècle et revisite aussi des tangos du siècle dernier, en les habillant d'un look moderne mais tout de même lié à la tradition des milongas. Orchestre de tango, mais pas seulement : c'est un *Taxxi* qui nous amène à nous retrouver dans le besoin d'exprimer, à travers la musique, toute la force, l'énergie, la colère et la douceur qui cohabitent dans un monde de chaos. Notre musique se promène dans les rues des villes, sur les voies des trains, dans la hâte des citoyens, en racontant l'histoire de chacun. L'orchestre a été créé en 2013 par Pablo Gignoli, bandonéoniste, compositeur et arrangeur, accompagné de la fine fleur des musiciens de tango de Paris : Anne le Pape au violon, Romain de Mesmay à l'alto, Veronica Votti au violoncelle, Lucas Eubel à la contrebasse, Berivan Sart au piano et Sebastian Rossi au chant et à la composition.

Samedi 4 mars - Espace des Arts - 20h30

EN LUMIÈRE

chefs
FESTIVAL
DE CINÉMA **Op'** EN LUMIÈRE



REPAS DANSANT

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

SPECTACLE	JOUR	HEURE
Salvatore Greco, guitariste	Mardi 7 février	De 12h à 16h
Christophe Bourgogne, accordéoniste	Mardi 14 février	
Lucyan Kirsxng	Mardi 21 février	
Carnaval	Mardi 28 février	

 50 personnes



BLIND TEST CULINAIRE « LES ÉPICES »

L'objectif sera de reconnaître des saveurs lors de ce challenge gustatif. Trois équipes s'affronteront pour tenter de trouver quelles épices se cachent derrière chaque contenant.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 7 février à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF  GRATUIT

 15 personnes



MUSÉE DE L'ÉCOLE À SAINT-RÉMY

Découvrez l'aventure de l'école d'autrefois (1882/1970) dans ce très beau musée avec sa cour, son cèdre gigantesque et son parc arboré. De découvertes en souvenirs, laissez-vous charmer par trois classes d'époque. Vous pourrez terminer la visite en participant à un atelier d'écriture à la plume.

JOUR - LIEU	HEURE
Les lundis 6 et 20 février au Musée de l'école	De 14h à 17h

TARIF  5 €

 7 personnes



À LA DÉCOUVERTE DE MONUMENT

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

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 13 février à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF 

 30 personnes

VISITE

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 21 février - Lieu à définir	À définir

TARIF  5 €

 7 personnes



ATELIER MÉMOIRE

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

JOUR - LIEU	HEURE
Les mercredis du 25 janvier au 8 mars à la Maison des Seniors	De 10h45 à 11h45

TARIF  **15 € le cycle de 10 séances**

 **10 personnes**



TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI

Ce module permettra de comprendre la confiance et l'estime de soi ainsi que les mécanismes mis en place à partir d'échanges et de partage.

JOUR - LIEU	HEURE
Lundi 6, 20 et 27 février à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **9 € le cycle de 3 séances**

 **12 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 

 12 personnes

TOURNOI DE POCKET PÉTANQUE ET DE BABY-FOOT

Esprit d'équipe, agilité et concentration : 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.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 2 et 23 février École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3 € / séance**



 **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
Mardi 14 février	De 14h à 17h

TARIF  **5 €**

 **7 personnes**

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 93 85 43
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors