

PROGRAMME

Juillet / Août
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 **en individuel** pour créer un compte Améli
ou une adresse mail, faire une démarche administrative
en ligne, télécharger une appli sur votre smartphone...

SOMMAIRE



SORTIES p. 4

LOISIRS SPORTIFS p. 9

DIVERTISSEMENT p. 12

LOISIRS CRÉATIFS p. 14

NOTES p. 17

AGENDA 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 lundi 24 juin 2024.

▼ 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



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 30 juillet - Nuits-Saint-Georges	De 10h30 à 12h30 Transport assuré

TARIF  5 €

 7 personnes



VISITE DE LA MAISON BON VIVANT

Venez découvrir cette fabrique de biscuits originaux salés et sucrés pour tous les instants de la journée. Vous pourrez tout savoir sur le pétrissage, le feuilletage, la cuisson, l'emballage... Et surtout, vous pourrez déguster les produits !

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 31 juillet à Semur-en-Auxois	De 14h30 à 17h30 Transport assuré

TARIF  € 5€

 7 personnes



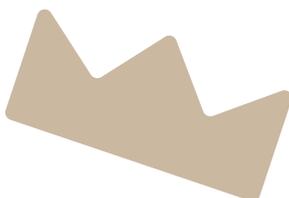
VISITE DES TERRES DE MOULIN MADAME

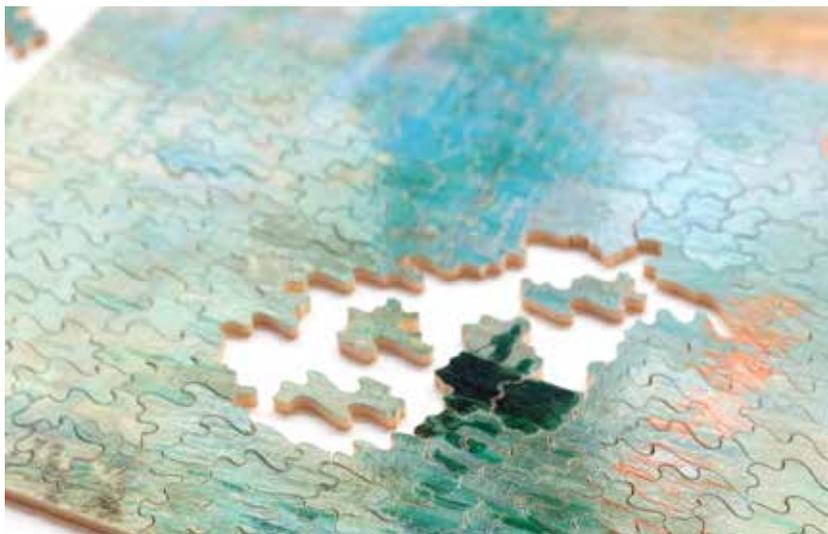
Au programme de cette visite : découverte des céréales et de leurs propriétés, découverte des terres à travers une chasse aux trésors (les trésors de la nature), découverte sensitive des farines et des pâtes, confection de crêpes et de gâteaux, dégustation (échange sur les propriétés des farines, index glycémiques, modes alimentaires), boisson froide ou chaude.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredis 3 juillet et 28 août - Givry	De 13h30 à 16h30 Transport assuré

TARIF  5€

 7 personnes





ATELIER WILSON, ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT

Installés en plein cœur du centre-ville de Chalon, les locaux de l'atelier Puzzle Michèle Wilson propose des puzzles en bois découpés. Visite des locaux et explication des différentes étapes de fabrication.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 10 juillet à Chalon	De 10h à 11h

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**





PRÉSENTATION DES VÉHICULES DE LA BASE PÉTROLIÈRE INTERARMÉES

Présentation des principaux véhicules de la base pétrolière Interarmées.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 3 juillet Rendez-vous à la Maison des Seniors	De 10h à 12h Transport assuré

TARIF  **GRATUIT**

 **7 personnes**



ACROGIVRY : LES AVENTURES EN FORÊT

Relevez les défis de l'un des plus grands parcs accrobranche de France. Venez prendre de la hauteur sur les 31 parcours aventure, de 1 à 20 mètres au-dessus du sol.

JOUR - LIEU	HEURE
Vendredi 23 août à Givry	De 13h à 17h

TARIF  **20 €**



 **7 personnes**



COURS DE YOGA

Venez découvrir le yoga. Il aide sur les points physiques mais également plus subtils (mental, émotionnel, concentration, mémoire). Le yoga aide à garder un esprit plus vif. D'un point de vue plus physique, le yoga renforce les os et les articulations. Il améliore aussi le sommeil.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 2 juillet à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h30

TARIF  **GRATUIT**



 **20 personnes**

RANDONNÉE AU LAC DES PÂQUIERS

Randonnée au lac des Pâquiers, à Saint-Marcel, accompagnée par Corinne, agent du service développement durable.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 24 juillet à Saint-Marcel	9h30 à la Maison des Seniors ou 10h au lac

TARIF  **GRATUIT**



 **15 personnes**

RANDONNÉE À L'ÉTANG DE LUX

Balade à l'étang de Lux, en matinée, accompagnée par Corinne, agent du service développement durable.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 28 août à la Maison des Seniors	9h30 à la Maison des Seniors ou 10h à l'étang

TARIF  **GRATUIT**



 **15 personnes**



GUINGUETTES AU BASTION SAINTE-MARIE

Venez profiter de moments de convivialité musicale au cours de ces thés dansants organisés en bord de Saône (restauration légère proposée sur place).

	JOUR - LIEU	HEURE
Tony Fontaine	Judi 15 août Bastion haut - Sainte-Marie	De 16h à 19h
Orchestre Gilbert Drigon	Mardi 20 août Bastion haut - Sainte-Marie	
Trio Impromptu (Bruno Bordin, Merwan Djane)	Judi 22 août Bastion haut - Sainte-Marie	
Claudette	Mardi 27 août Bastion haut - Sainte-Marie	
Émilio Armillès	Judi 29 août Bastion haut - Sainte-Marie	

TARIF 



PROJECTION DE FILMS

Venez passer un après-midi détente devant un long métrage.

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 3 juillet à la Maison des Seniors	« La fleur de l'âge »	De 14h30 à 17h
Mercredi 17 juillet à la Maison des Seniors	« La tête en friche »	
Mercredi 7 août à la Maison des Seniors	« Dalida »	
Mercredi 14 août à la Maison des Seniors	« Dans les yeux de Thomas Pesquet »	

TARIF **GRATUIT**

 40 personnes



PLACE AU PUZZLE !

Pour stimuler le cerveau et diminuer le stress, venez mettre « votre pièce » à l'édifice !

JOUR - LIEU	HEURE
Du lundi au vendredi à la Maison des Seniors	De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**

POCKET PÉTANQUE ET BABY-FOOT

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF  **GRATUIT**

 **20 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 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **20 personnes**

BRIDGE

Temps d'initiation et de perfectionnement au bridge, en partenariat avec le Bridge Chalonnais.

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



VENEZ DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société ne sont pas seulement distrayants, mais ils permettent également d'entretenir les fonctions cognitives. Autour d'un café, venez découvrir ou redécouvrir : Triominos, Trivial Pursuit, Burger quiz, mots mêlés, Scrabble, Cluedo, Uno, tarot, jeu de dames...

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



JUILLET 2024

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

AGENDA

AOÛT 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	226	27	28	29	30	31	30

AGENDA

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