

PROGRAMME

Septembre
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 mercredi 7 août.

▼ 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
Vendredi 27 septembre - 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
Mardi 10 septembre à Semur-en-Auxois	De 14h30 à 17h30 Transport assuré

TARIF  **5€**

 **7 personnes**



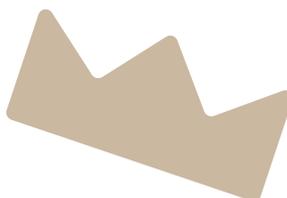
VISITE DES TERRES DE MOULIN MADAME

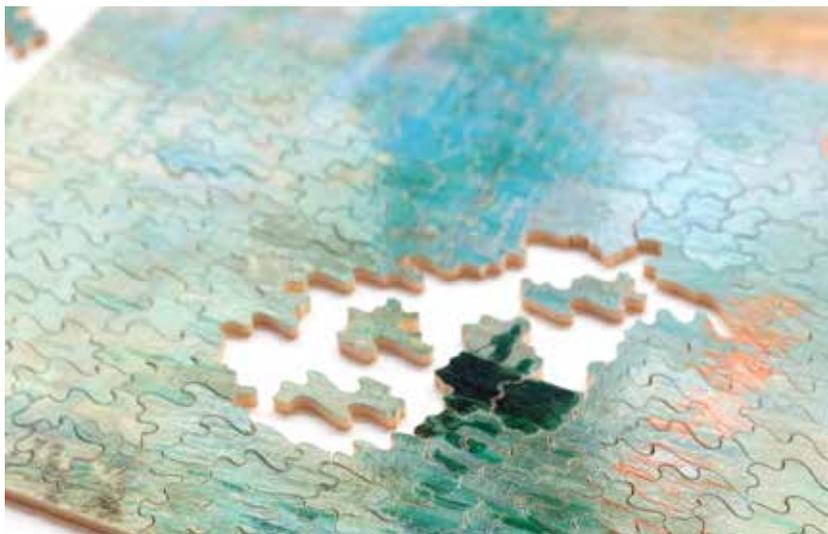
Au programme de cette visite : découverte des céréales et de leurs propriétés, découverte des terres à travers une chasse aux trésors (les trésors de la nature), découverte sensitive des farines et des pâtes, confection de crêpes et de gâteaux, dégustation (échange sur les propriétés des farines, index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

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 18 septembre	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 18 septembre	De 10h à 11h

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**





ESPACE DES ARTS : PRÉSENTATION DE LA SAISON

La Maison des Seniors bénéficie de places à tarifs préférentiels (10 € la place) pour assister à huit spectacle de l'Espace des Arts. Venez découvrir la saison et participer au choix des huit spectacles retenus.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 17 septembre	De 14h30 à 16h30

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



VISITE DE LA CATHÉDRALE SAINT-VINCENT

Visite de l'intérieur de la cathédrale de Chalon qui fait l'objet d'une restauration de grande ampleur à l'occasion des journées européennes les 21 et 22 septembre.

JOUR - LIEU	HEURE
Samedi 21 septembre	À 15h

TARIF  **GRATUIT**

 **10 personnes**



GYMNASTIQUE : INSCRIPTION

De la gym douce à la gym dynamique, vous pouvez toute l'année (hors vacances scolaires) prendre soin de votre forme physique.

JOUR - LIEU - HEURE	THÈME
Les jeudis à la Maison des Sports de 10h à 11h	Gym dynamique
Les mardis au gymnase Alsace Lorraine de 9h à 10h et de 10h à 11h	Gym douce
Les mardis à la résidence Béduneau de 9h à 10h	
Les mardis à la résidence Esquilin de 10h15 à 11h15	
Les jeudis à la Maison des Sports de 9h à 10h	

TARIF  **56,34 € l'année (septembre à juin hors vacances scolaires)**



 **20 personnes/groupe**

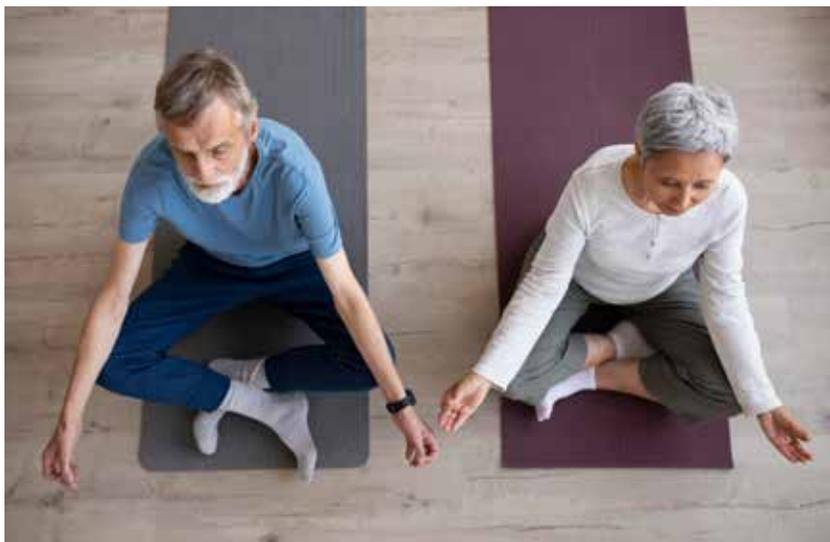
ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE »

L'atelier collectif « bienvenue à la retraite » est proposé par la Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail. Un intervenant vous accompagne pour préparer et vivre une retraite sereine et en pleine forme ! Il vous informe sur l'accès aux droits sociaux, vous donne les moyens pour vivre heureux et autonomes le plus longtemps possible et fait émerger des envies pour vous lancer dans de nouveaux projets.

CYCLES DE 7 SÉANCES : THÈME	HEURE - LIEU
24 septembre : apprenons à nous connaître, à nous découvrir	De 10h à 12h à la Maison des Seniors
1 ^{er} octobre : mes droits, démarches administratives et financières	
8 octobre : mes envies, mes projets, mon tempo	
15 octobre : je continue de prendre soin de moi	
5 novembre : du temps pour moi, du temps à offrir aux autres	
12 novembre : 100% mobile à la retraite	
10 décembre : retrouvons-nous et faisons un point d'étape	

TARIF  **GRATUIT**

 **6 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
Lundi 2 et mardi 17 septembre	De 9h30 à 10h30

TARIF



+



+



15 personnes

RANDONNÉE AU BOIS DE MARLOUX

Balade dans les bois de Marloux à Châtenoy-le-Royal, accompagnée par Corinne, agent du service développement durable.

JOUR	HEURE - LIEU
Mercredi 11 septembre	Départ à 9h30 à la Maison des Seniors ou à 10h dans les bois de Marloux

TARIF  **GRATUIT**



 **15 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**



DANSE EN LIGNE

La catégorie des danses en ligne comprend toutes les danses de groupes pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

JOUR - LIEU	HEURE
Judis 19 et 26 septembre École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **3€ / la séance**



 **18 personnes**



MARCHE NORDIQUE

C'est le moment de prendre des bonnes résolutions et de vous inscrire aux sorties de marche nordique pour la rentrée.

TARIF

GRA
TUIT



20 personnes



CHORALE CHŒUR ET MÉLODIE

Venez vous inscrire pour chanter avec nous !

JOUR - LIEU	HEURE
Les vendredis à la Maison des Seniors à partir du 12 septembre (hors vacances scolaires)	De 9h30 à 11h30

TARIF  **GRATUIT**

 **40 personnes**

DÉBAT THÉÂTRAL

Présenté par la compagnie « Les Totors », ce débat théâtral met en lumière la vieillesse, notamment dans le monde rural et le manque de travaux d'adaptation dans les logements non adaptés aux seniors. Cette pièce de théâtre met en scène Lucette, qui relate les petits accidents et tracas du quotidien que peuvent rencontrer ses voisins et voisines dans leurs habitations.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 17 septembre au clos Bourguignon	À 14h

TARIF  **Sur inscription**

 **60 personnes**



PROJECTION DE FILMS

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

JOUR	FILM	HEURE - LIEU
Mercredi 4 septembre	« Lucie Aubrac »	De 14h30 à 17h Maison des Seniors
Mercredi 18 septembre	« Belle maman »	

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 17 septembre	Salle Marcel-Sembat De 12h à 16h
Tony Fontaine	Mardi 24 septembre	

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

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



CODAGE ET PROGRAMMATION

Pour tout savoir sur cette facette passionnante de l'informatique

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 5, 12, 19 et 26 septembre à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **10 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

Tous les vendredis à la Maison des Seniors

HEURE

De 14h à 17h

TARIF



30 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

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

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

TARIF  **GRATUIT**

 **30 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



 **30 personnes**

SEPTEMBRE 2024

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	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