

ANIMATIONS GRATUITES ET OUVERTES À TOUS LES SENIORS ÉPÔNOIS

| Janvier à la Maison des seniors |

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h30 Groupe de parole	10h00-10h30 Vélos- Santé	10h45 -11h45 Gym Equilibre	10h - 11h00 Activités diverses	10h30 Gym douce
12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)
14h -16h Anniversaires Jeux de mémoire	14h Activités et jeux de société en libre accès	14h Atelier sur GRAND ECRAN INTERACTIF Et/ou Cinéma Cytises	14h Activités et jeux de société en libre accès	14h30 Atelier « bien dans son assiette »

Les Cytises
Maison des seniors

Et Animations complémentaires ...

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
CONTACTEZ LES CYTISES AU 01 30 90 17 63
residencelescytises@epone.fr
12, chemin de l'Aumône

Dates	Horaires	Animations
Mardi 3 Janvier	15h30	Atelier écriture
Jeudi 5 janvier	16h	Chants/Karaoké
Vendredi 6 janvier	14h30	Réunion d'information « Bien dans son assiette »
Mardi 10 janvier	13h15	Sortie Cinéma
	15h30	Permanence France services
Lundi 16 janvier	14h	LOTO
Mardi 17 janvier	14h30	Conférence « Bien vieillir »
Jeudi 19 janvier	15h30	Rencontre plateforme d'aide aux aidants
Vendredi 20 janvier	10h30	Atelier « bien dans son assiette »
Dimanche 22 janvier	16h	Piece de théâtre « soirée pyjama »
Jeudi 26 janvier	10h30	Prévention « troubles du sommeil »
Vendredi 27 janvier	15h	« Atelier Bien dans son assiette »
Lundi 30 novembre	14h	Anniversaires et chorale
Mardi 31 novembre	15h30	Permanence France services