

PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

SEPTEMBRE 2026

Les
Cytises
Maison des seniors

LES ACTIVITÉS DU MOIS GRATUITES (SAUF MENTION) ET OBLIGATOIREMENT SUR INSCRIPTION

LUNDI

7 SEPTEMBRE 14H - 16H

→ **Atelier Scrabble**
avec l'association d'Épône

21 SEPTEMBRE 14H-16H

→ **LOTO de la rentrée**
4 € les 2 cartons



MARDI

1^{ER} SEPTEMBRE 15H-16H30

→ **Quiz culture générale**
avec Ouarda

8 SEPTEMBRE 15H-16H30

→ **Quiz culture générale**
avec Ouarda

22 SEPTEMBRE 15H-16H30

→ **Quiz culture générale**
avec Ouarda

29 SEPTEMBRE 15H-16H30

→ **Quiz culture générale**
avec Ouarda



JEUDI



VENDREDI

5 SEPTEMBRE

10H30 - 11H45 Emission « les
carnets de Julie » - Découverte des
régions de France avec Ouarda
15H - 16H30 Chants et écoute
musicale avec Ouarda

11 SEPTEMBRE 10H - 15H

**Visite guidée musée Blanche
Hoschedé - Monet**

et repas au restaurant (participation)

Sur inscription

Départ transport : Maison des seniors

18 SEPTEMBRE

10H30 - 11H30 Promenade
matinale au parc de Porcheville
avec Ouarda

15H - 16H30 Chants et écoute
musicale avec Ouarda

25 SEPTEMBRE 15H - 16H30

Chant et écoute musicale
avec Ouarda

DIMANCHE

TOUS LES DIMANCHES
APRÈS-MIDI À 15H

→ **Lancement de l'activité**
« tricote un sourire » dans
le cadre du tricot-thé du
dimanche.

Projet artistique, fun et citoyen
qui permet de participer à
la réalisation d'installations
artistiques en tricot ! Le petit
carré de tricot ou de crochet,
de 5x5cm ou 10x10cm ! De
n'importe quelle couleur,
matière et point (sauf jersey et
cotes !). La Maison des Seniors
les récolte et ils constitueront
la précieuse matière première
de l'ensemble des futures
réalisations de l'association
« Tricote un sourire » basée à
Rouen.

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES GRATUITES

LES MARDIS 9H-12H

→ **VÉLO SANTÉ**

Activité en autonomie, accès libre



LES MERCREDIS

10H-11H ET 11H-12H

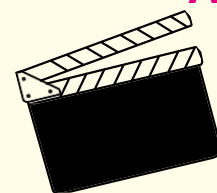
→ **GYM DOUCE**



LES MERCREDIS 15H-16H30

→ **SÉANCE CINÉMA** (résidents Cytises)

Entrée libre. Projection sur grand
écran dans la salle d'animation
de la Maison des seniors



LES DIMANCHES APRÈS-MIDI

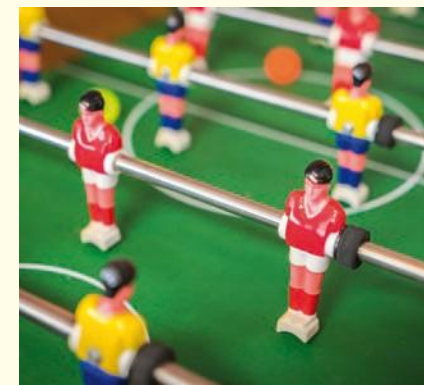
À PARTIR DE 15H

→ **LE TRICOT-THÉ**



ACTUALITÉS

→ **Baby-foot**
en
libre-service



Informations et inscriptions : La Maison des Seniors - 12 chemin de l'aumône
Tél. : 01 30 90 17 63 de 9h à 17h30 - maisondesseniors@epone.fr - Parking à disposition

épône
MAVILLE, MA VIE.