

PROGRAMME DE LA MAISON DES CYTISES

octobre 2026



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

LUNDI

12 octobre de 14h à 16h

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

→ **Lundi 26 octobre 14h-17h**

→ **Sortie au Cinéma de Maule**

→ *Film : ni vue ni connue*

→ *Lieu de ramassage: la maison des seniors*

MARDI

13 octobre-20 octobre-27
octobre 10h30-12h

Ateliers Mem'hop- Travail de
la mémoire par le mouvement avec
Baptiste-Coach sportif adapté

13 octobre 15H-16H30

**Poursuite des ateliers "Les 5 sens
en éveil "**

JEUDI

15 octobre –15h-17h

Atelier écriture avec Vincent
Jeux de mots , créativité et
expression écrite.

VENDREDI

30 octobre –15h –17h

Activité intergénérationnelle

*Halloween avec les enfants de l'accueil de
loisirs de la commune- lecture de contes
d'halloween et distribution de friandises.*



DIMANCHE

**TOUS LES DIMANCHES
APRÈS MIDI À 15H**

→ **Poursuite 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 MARDIS 9H-12H

→ **VÉLO SANTÉ**
Activité en autonomie, accès libre



LES MERCREDIS

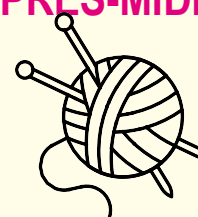
10H-11H ET 11H-12H

→ **GYM DOUCE** sauf vacances
scolaires



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES GRATUITES

**LES DIMANCHES APRÈS-MIDI
À PARTIR DE 15H**
→ **LE TRICOT-THÉ**



→ **Baby-foot**
en
libre-service



Informations et inscriptions : La Maison des Cytises - 12 chemin de l'aumône

Tél. : 01 30 90 17 63 de 9h à 17h30 | maisondesseniors@epone.fr | Parking gratuit

