Programme des animations Novembre 2026

Les Cytises
Maison

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

LUNDI

2 novembre de 14h à 16h
→ Atelier Scrabble avec l'association d'Épône

→ **Lundi 16 novembre 15h-17h**
→ Quizz culture générale sur grand écran et goûter convivial avec Ouarda

→ **Lundi 30 novembre : 15h-17h**
→ Club de lecture : Temps d'échanges convivial autour des lectures des participants avec Mr DEMAISON

MARDI

3,10,17,24 novembre 10h30- 11h30
Ateliers Mem'hop- Travail de la mémoire par le mouvement avec Baptiste-Coach sportif adapté

3,10,24 novembre de 15h à 17h
Prévention santé
Poursuite des ateliers "Les 5 sens en éveil "

JEUDI

Jeudi 5 novembre : 15h-17h
Atelier créatif avec Mme Léger
Création de fleurs en argile

Jeudi 12 novembre 14h :
Rendez- vous Ciné à la médiathèque d'Epône film : "le brio"

Jeudi 19 novembre: 15h-16h30
Atelier numérique aide à l'utilisation du smartphone avec Ouarda

Jeudi 26 novembre : 15h
Visionnage de l'histoire agricole d'Epône

VENDREDI

6 novembre: 14h
Thé dansant à la salle du bout du monde

DIMANCHE

TOUS LES DIMANCHES APRÈS MIDI À 15H
→ **Poursuite de l'activité « tricote un sourire » dans le cadre du tricot-thé du dimanche avec Mme Anne-Sophie Léger.**
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 sauf vacances scolaires**



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

épone
MA VILLE, MA VIE.