

Programme des animations **Juillet 2025** à la Maison des seniors

Les activités régulières gratuites

Mardi

VÉLOS EN LIBRE SERVICE

9h - 12h



Activité en autonomie, accès libre

Mercredi

GYM DOUCE UNIQUEMENT LE 2/07

10h - 11h

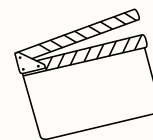
(reprise en septembre)



Ouverte aux débutants
animée par Kilian Coach de sport adapté
Séance d'essai possible

SÉANCE CINÉMA*

14h-16h



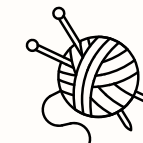
Entrée libre
Projection sur grand écran dans la salle
d'animation de la Maison des seniors

Dimanche

LE TRICOT-THÉ

15h-17h

Nouveauté



animé par Anne-Sophie Léger,
résidente de la Résidence Les Cytises

Tricot, crochet pour débutants ou
confirmés.

Thés, tisanes, infusions, cafés et petits
gâteaux

Vous trouverez du matériel sur place si
vous n'avez pas d'ouvrage en cours.

Sur inscription



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

La Maison des Seniors
12 chemin de l'aumône

au 01 30 90 17 63 de 9h à 17h30
maisondesseniors@epone.fr

Parking à disposition

*Films diffusés ce mois :

- Le 2 juillet : **Radin !**

Programme des animations **Juillet 2025** à la Maison des seniors

Les activités du mois gratuites (sauf mention) et obligatoirement sur inscription

Lundi

LUNDI 21 JUILLET

15h-16h30

Conférence santé

prévention des chutes et
informations pour le maintien à
domicile.

Animé par Ouarda

Mardi

MARDI 8 JUILLET

15h-16h30

Atelier Créatif

Peinture sur cadre photo
sur inscription
Animé par Ouarda

MARDI 22 JUILLET

15h-16h

Partages d'expressions d'antan

Devinettes, charades.
animé par Ouarda

Jeudi

JEUDI 3 JUILLET

15h-16h

Atelier numérique

trucs et astuces pour faciliter
l'utilisation du smartphone ou
de la tablette.
Animé par Ouarda

JEUDI 17 JUILLET

14h-16h

Après-midi ludique avec Nadia

Jeux à disposition
Air hockey
speed tangram
puissance 4 3D
Bilboquet
Memory pion
sur inscription

JEUDI 24 JUILLET

15h-16h

Quizz culture générale
animé par Ouarda

Vendredi

VENDREDI 4 JUILLET

15h-16h

Chants et écoute musicale

animé par Ouarda

VENDREDI 11 JUILLET

12h-16h

Sortie pique-nique

(prévoir le sien)
entrée payante
à la ferme de Rosay
sur inscription prévoir un
chapeau cadre verdoyant idéal
pour la marche et se relaxer +
rencontre avec les animaux de
la ferme
Annulation si forte chaleur

VENDREDI 18 JUILLET

10h30-12h

Activité intergénérationnelle
autour du jeu avec les jeunes de
l'Espace jeunesse d'Epône



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

La Maison des Seniors
12 chemin de l'aumône

01 30 90 17 63 de 9h à 17h30
maisondesseniors@epone.fr

Parking à disposition