

PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

NOVEMBRE 2025

Les
Cytises
Maison des seniors

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

LUNDI

17 NOVEMBRE 15H-16H

- Atelier bien être, soins des mains et relaxation.
Avec Ouarda

MARDI

4 NOVEMBRE 15H-16H

- Atelier numérique
Aide à l'utilisation du smartphone /ordinateur tablette
Avec Ouarda

JEUDI

13 NOVEMBRE 16H

- Point culture
avec Mme LIMA. Discussions culturelles, jeux, créativité

27 NOVEMBRE 16H-17H

- Quizz culture générale.
Avec Ouarda

VENDREDI

14 NOVEMBRE 10H30-11H30

- Marche en groupe au parc de Porcheville
Avec Ouarda

SAMEDI

13 DÉCEMBRE À 16H

- Théâtre de Noël
« Association de bienfaiteurs »
par la compagnie des monstres de l'association courant d'art. Entrée libre

ATELIER MÉMOIRE À LA SUITE DE LA CONFÉRENCE DURANT LA SEMAINE BLEUE

SÉANCE 1 - VENDREDI 7 NOVEMBRE DE 15H À 16H30

- Les voyages forment la jeunesse: la mémoire des événements passés. Animée par Severine psychologue diplômée de l'association Brain-up. Sur inscription

SÉANCE 2 - VENDREDI 14 NOVEMBRE DE 15H À 16H30

- Bien mémoriser, la construction des souvenirs. Sur inscription

SÉANCE 3 - VENDREDI 21 NOVEMBRE DE 15H À 16H30

- Les trous de mémoire, lorsque la mémoire s'envole

SÉANCE 4 - VENDREDI 5 DÉCEMBRE DE 15H À 16H30

- Jouer avec la créativité de votre cerveau, s'évader.



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES GRATUITES

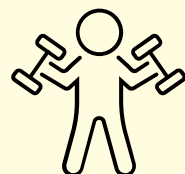
LES MARDIS 9H-12H

- **VÉLOS SANTÉ**
Activité en autonomie, accès libre



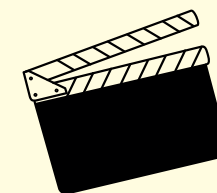
LES MERCREDIS 10H-11H

- **GYM DOUCE**
(complet) deuxième séance en cours d'organisation



LES MERCREDIS 14H-16H

- **SÉANCE CINÉMA***
Entrée libre. Projection sur grand écran dans la salle d'animation de la Maison des seniors
Films diffusés ce mois :
5 novembre : Caramelo
12 novembre : Arnaque à la carte
19 novembre : Les heures sombres
26 novembre : Supercondriaque



LES DIMANCHES

15H-17H

- **LE TRICOT-THÉ**
Animée 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
Tél. : 01 30 90 17 63 de 9h à 17h30 - maisondesseniors@epone.fr - Parking à disposition

épône
MA VILLE, MA VIE.