

# PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

## DÉCEMBRE 2025

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

#### LUNDI

8 DÉCEMBRE DE 15H-17H

→ LOTO de noël  
Avec Ouarda

22 DÉCEMBRE À DE 15H-16H

→ Quizz culture générale  
thème de noël  
Avec Ouarda

#### MARDI

2 DÉCEMBRE 15H

→ Atelier créatif : décoration de  
couronne de noël  
Avec Ouarda

9 DÉCEMBRE 15H-16H30

→ Réflexologie plantaire  
Avec Mme BROQUET  
praticienne diplômée

16 DÉCEMBRE 14H-17H

→ Marché de noël à la maison  
des seniors  
Vente de vêtements, bijoux,  
gâteaux et confiseries, mise  
en lumière des créations des  
résidents

#### JEUDI

11 DÉCEMBRE 16H-17H15

→ Point culture  
Activités culturelles et ludiques  
avec Mme LIMA  
de la médiathèque

#### VENDREDI

19 DÉCEMBRE 15H-17H

→ Goûter de noël en musique  
Piano à disposition : chocolat  
chaud, crêpes confiseries

26 DÉCEMBRE 15H 16H

→ Chants et écoute musicale  
Avec Ouarda

#### SAMEDI

6 DÉCEMBRE 15H

→ Concert de piano et guitare

13 DÉCEMBRE 16H

→ Théâtre de noël  
« Association de bienfaiteurs »  
par l'association courant d'art



Dans la salle d'animation un piano est à disposition pour les seniors épônois, n'hésitez pas à réserver un créneau pour venir en jouer.

#### LES MARDIS 9H-12H

→ VÉLOS SANTÉ  
Activité en autonomie, accès libre



#### LES MERCREDIS 10H-11H

→ GYM DOUCE  
(complet) sauf vacances scolaires  
Deuxième séance hebdomadaire organisée  
à partir du 24/02/26 le mardi à 10h30



#### LES MERCREDIS 15H-16H30

→ SÉANCE CINÉMA\*

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

##### Films de noël :

- 3 décembre : Un château pour Noël
- 10 décembre : French Lover
- 17 décembre : Ténor
- 24 décembre : Bonjour l'esprit de Noël !
- 31 décembre : À la recherche du Bonheur



#### LES DIMANCHES APRÈS-MIDI À PARTIR DE 16H

→ 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](mailto:maisondesseniors@epone.fr) - Parking à disposition