

# PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

## DÉCEMBRE 2025

Les  
**Cytises**  
Maison des seniors

### 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 ACTIVITÉS RÉGULIÈRES GRATUITES

**LES MARDIS 9H-12H**

→ **VÉLOS SANTÉ**

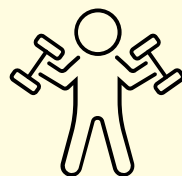
Activité en autonomie, accès libre



**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 :**

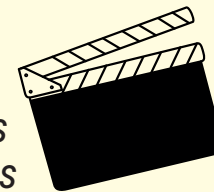
3 décembre : Un château pour Noël

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 - Parking à disposition

épône  
MA VILLE, MA VIE.