

# PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

## JANVIER 2026

Les  
**Cytises**  
Maison des seniors

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

#### LUNDI

**5 JANVIER 14H30-16H30**

→ Préparation et dégustation de la galette des rois  
Avec Ouarda

**12 JANVIER 14H-16H**

→ Bingo de la nouvelle année  
Avec Ouarda

**19 JANVIER 14H-16H**

→ Sortie visite Musée hôtel-dieu, puis la collégiale de Mantes-la-Jolie  
Avec Ouarda. Point de ramassage : la maison des seniors

**26 JANVIER 12H-14H30**

→ Sortie conviviale au restaurant buffet à volonté « panda » à Limay  
Point de ramassage : la maison des seniors

#### MARDI

**6 JANVIER DE 15H-16H30 :**

→ Quizz culture générale  
Avec Ouarda

**20 JANVIER 15H-16H30**

→ Réflexologie plantaire et palmaire  
moment de détente et de relaxation avec Mme Elodie Brocquet - Praticienne diplômée

**27 JANVIER DE 14H À 16H**

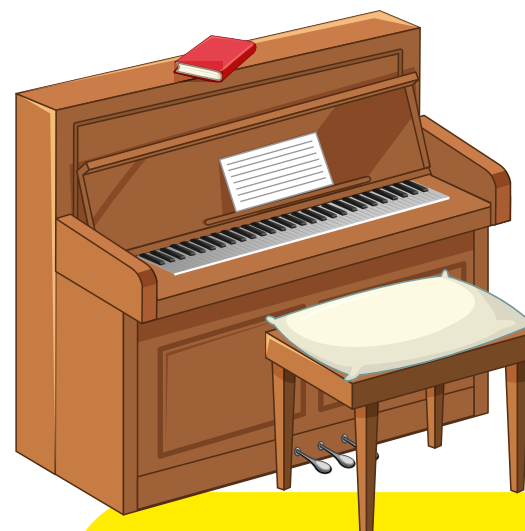
→ Visite de la chocolaterie COLAS à Maule  
Point de ramassage : la maison des seniors



#### JEUDI

**15 JANVIER 16H-17H30**

→ Activités culturelles et ludiques  
Avec Paula Lima



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.

#### VENDREDI

**9 JANVIER, 16 JANVIER, 23 JANVIER, 30 JANVIER, 6 FÉVRIER DE 15 À 16H**

→ Atelier « en avant la musique » à La Maison des seniors, proposé par la structure MOVADOM  
Animé par un musicien professionnel, exercices de la voix, travail de la respiration et chants



#### SAMEDI

**31 JANVIER À 16H**

→ Le spectacle musical « L'histoire de Marinette »  
La troupe des enchanteurs  
Représentation au chapeau

#### DIMANCHE

**TOUS LES DIMANCHES APRÈS-MIDI À 15H**

→ Lancement de l'activité « tricote un sourire » dans le cadre du tricot-thé du dimanche.  
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**

→ VÉLOS SANTÉ

Activité en autonomie, accès libre



**LES MERCREDIS 10H-11H**

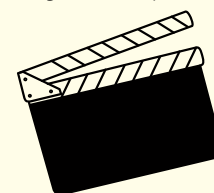
→ GYM DOUCE



**LES MERCREDIS 15H-16H30**

→ SÉANCE CINÉMA (résidents Cytises)

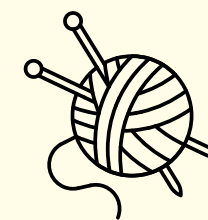
Entrée libre. Projection sur grand écran dans la salle d'animation de la Maison des seniors



**LES DIMANCHES APRÈS-MIDI**

**À PARTIR DE 15H**

→ LE TRICOT-THÉ



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.