

# PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

## FÉVRIER 2026

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

#### LUNDI

**16 FÉVRIER 15H-16H30**

→ Atelier créatif  
spécial Mardi gras  
Avec Ouarda



#### MARDI

**3 FÉVRIER 15H-16H30**

→ Quiz culture générale  
avec Ouarda

**17 FÉVRIER 15H-17H**

→ Mardi gras à la maison des seniors  
Après-midi ludique et festive,  
goûter convivial, Dégustation  
à l'aveugle, Chamboule tout,  
Baby-foot, jeux...  
Avec Ouarda

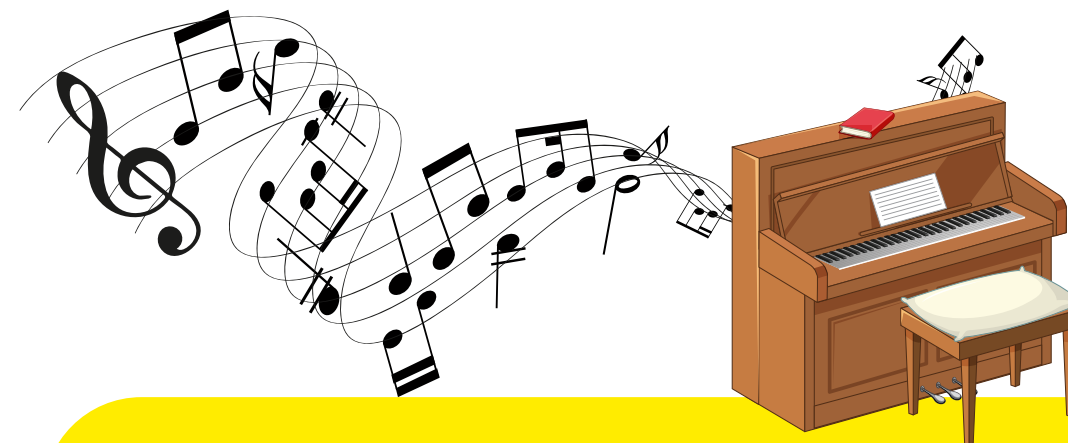
**24 FÉVRIER 10H30-11H30**

→ Deuxième séance de gym  
douce  
Présentation de l'activité

#### JEUDI

**12 FÉVRIER 16H-17H30**

→ Groupe d'expression  
culturelle : Présentation  
d'ouvrages  
Avec Mme Lima de la  
médiathèque d'Epône



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

**6 FÉVRIER 15H-16H**

→ Poursuite de l'Atelier  
en avant la musique

**13 FÉVRIER 15H-16H**

→ Atelier en avant la musique

#### 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**

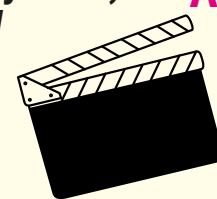
→ GYM DOUCE



**LES MERCREDIS 15H-16H30**

→ SÉANCE CINÉMA (résidents Cytises)

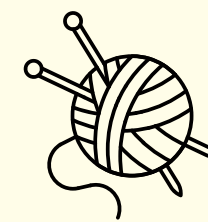
Entrée libre. Projection sur grand  
écran dans la salle d'animation  
de la Maison des seniors



**LES DIMANCHES APRÈS-MIDI**

**À PARTIR DE 15H**

→ LE TRICOT-THÉ



**ACTUALITÉS**

→ Baby-foot  
en libre-service



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