

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

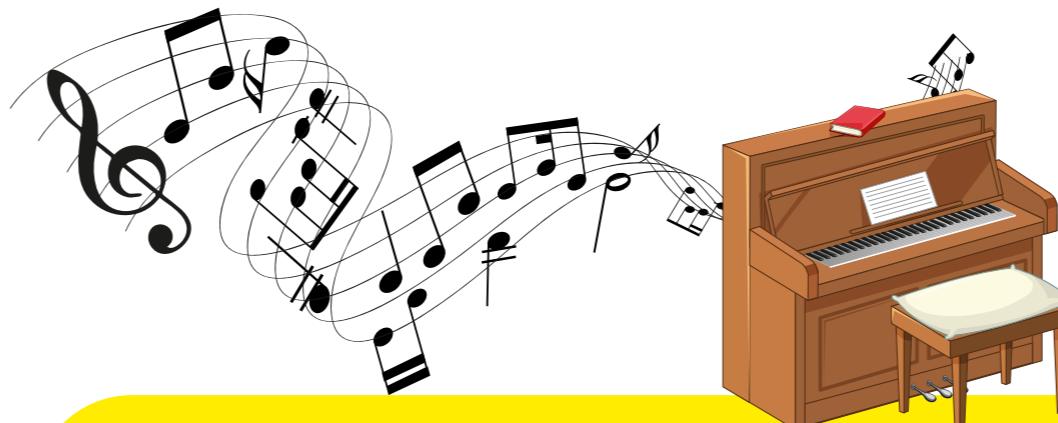
- 3 FÉVRIER 15H-16H30
→ Quiz culture générale avec Ouarda

- 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



VENDREDI

- 6 FÉVRIER 15H-16H
→ Poursuite de l'Atelier en avant la musique
13 FÉVRIER 15H-16H
→ Atelier en avant la musique

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.

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 MARDIS 9H-12H

- VÉLOS SANTÉ
Activité en autonomie, accès libre



LES MERCREDIS 10H-11H

- GYM DOUCE



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES GRATUITES

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