

PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

MARS 2026

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

LUNDI

30 MARS 14H-16H

→ Loto de pâques
Avec Ouarda



MARDI

3 MARS 15H-16H30

→ Quizz culture générale
Avec Ouarda

10 MARS 15H-16H30

→ Atelier mémoire sur grand écran
Avec Ouarda

24 MARS 15H-17H NOUVEAU

→ « Le café partagé » de la maison des seniors
Moment de partage et de rencontres autour d'un goûter convivial, boissons chaudes

31 MARS 15H-16H30

→ Atelier créatif spécial Pâques
Avec Ouarda

VENDREDI

6 MARS 15H-16H

→ Chants et écoute musicale
Avec Ouarda

13 MARS 15H-16H30

→ Les causeries musicales animées par Christian Braine
les chansons françaises du XXe siècle et découverte de la musique impressionniste, chants



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.

SAMEDI

14 MARS 15H

→ Concert de l'association « Chœur gospel »
La Maison des seniors

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 MARDIS 10H30-11H30
ET LES MERCREDIS 10H-11H**

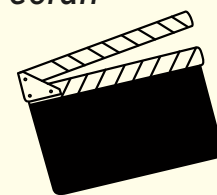
→ GYM DOUCE

NOUVEAU

LES MERCREDIS 15H-16H30

→ SÉANCE CINÉMA (résidents Cytises)

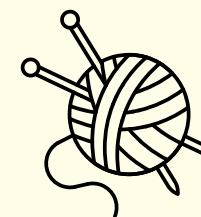
Entrée libre. Projection sur grand écran dans la salle d'animation de la Maison des seniors



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