

PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

AVRIL 2026

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

LUNDI

13 AVRIL 15H-17H

→ « Le café partagé » de la maison des seniors
moment convivial et échanges autour d'un goûter
Avec l'équipe de la Maison des seniors



20 AVRIL 15H-16H30

→ Atelier mémoire : stimulation de la mémoire visuelle
Avec Ouarda

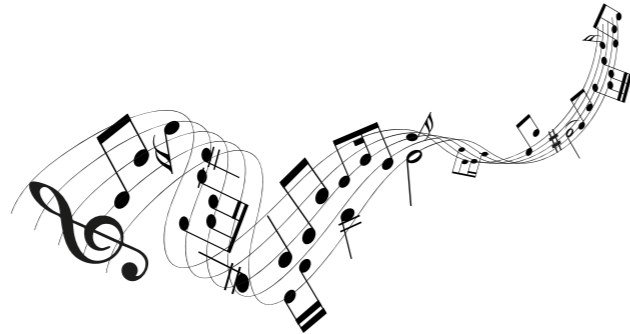
MARDI

14 AVRIL 15H-16H30

→ Quiz de culture générale
Avec Ouarda

21 AVRIL 15H-17H

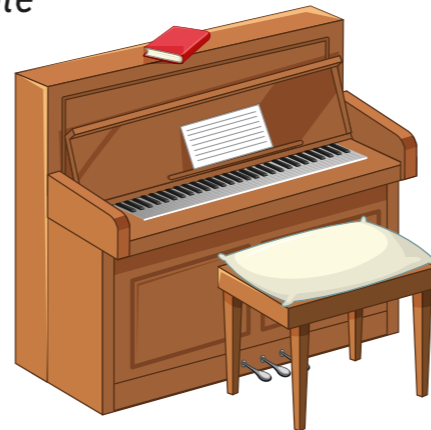
→ Atelier créatif : peinture sur verre
Avec Ouarda



JEUDI

30 AVRIL 10H30-12H

→ Le Mobil sport « bowling » à la Maison des seniors
Avec Emma Coach sportif adapté



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

10 AVRIL 15H-16H

→ Chants et écoute musicale
Avec Ouarda



24 AVRIL 14H-16H30

→ Activités en plein air : jeu de boules au parc du château et goûter convivial (selon la météo)
Avec Ouarda - point de ramassage à 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

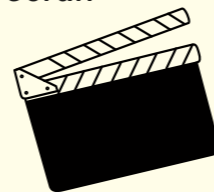
ET LES MERCREDIS 10H-11H

→ GYM DOUCE sauf vacances scolaires

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

