

PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

MAI 2026

Les
Cytises
Maison des seniors

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

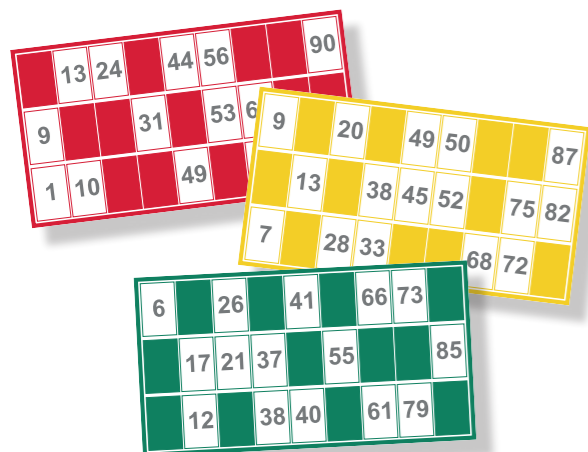
LUNDI

11 MAI 15H-16H30

→ Jeu de mémoire sur grand écran

18 MAI 14H-16H

→ Loto de printemps à la Maison des seniors
4 euros les 2 cartons
Avec Ouarda



MARDI

12 MAI 15H-16H30

→ Quizz culture générale
Avec Ouarda

19 MAI 15H -16H30

→ Atelier numérique aide à l'utilisation du smartphone
Avec Ouarda

IL RESTE ENCORE DE
LA PLACE POUR
LA GYM-DOUCE
LES MARDIS MATIN

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.

JEUDI

21 MAI 10H-12H

→ Vente de parfums et créations
par Mme Rossignol Laetitia



VENDREDI



29 MAI 15H-16H30

→ Blind test musical spécial année 70-80
Avec Ouarda

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

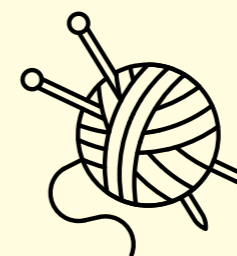


LES DIMANCHES

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

épône
MA VILLE, MA VIE.