

# PROGRAMME DE LA MAISON DES SENIORS

## JUIN 2026

Les  
**Cytises**  
Maison des seniors

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

#### LUNDI

8 JUIN 15H-16H

→ Atelier mémoire interactif  
Avec Ouarda

19 JUIN 15H-16H30

→ Le café partagé  
Goûter convivial ouvert à tous



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.

#### MARDI

2 JUIN, 16 JUIN, 30 JUIN 15H-16H30

→ Quizz culture générale  
Avec Ouarda

23 JUIN 15H -16H30

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



#### VENDREDI

5 JUIN 10H30-11H30

→ Marche matinale au parc de Porcheville  
Avec Ouarda  
Lieu de ramassage : la maison des seniors

19 JUIN 15H-16H30

→ Les causeries musicales - célébration de la fête de la musique  
Avec Mr Braine  
Échanges, célébrations de la musique et chanson française.

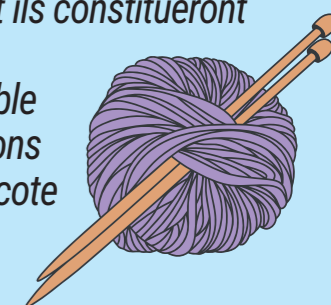


#### DIMANCHE

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  
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.