

# L'ÉTÉ DES SENIORS 2025

## PROGRAMMATION

Inscriptions et renseignements à la Maison  
des Seniors, 1 rue des Fontaines  
ou par téléphone au 01 49 82 08 50

DATE	ACTIVITÉ	HORAIRE/LIEU
MARDI 1 <sup>ER</sup> JUILLET	KARAOKE	14H - 15H ou 15H - 16H MAISON DES SENIORS
	CONFÉRENCE ÉNERGIE Mieux chez soi l'été / Comment éviter les effets de surchauffe ?	14H30 - 16H30 MAISON DES SENIORS
	LES CLÉS DU VIEILLIR HEUREUX Apprendre à mieux dormir / Introduction à la méditation de pleine conscience	9H - 12H MAISON DES SENIORS
MERCREDI 2 JUILLET	ATELIER JARDINAGE	15H - 16H MAISON DES SENIORS
JEUDI 3 JUILLET	BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT Gym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS
LUNDI 7 JUILLET	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Avec Alexis, éducateur sportif	13H45 ou 14H45 ou 15H45 MAISON DES SENIORS
	ATELIER JARDINAGE	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MARDI 8 JUILLET	JEU DE PISTE AU PARC MONTALEAU Trouver des indices en équipe	14H - 16H
MERCREDI 9 JUILLET	VISITE DE ROLAND GARROS Avec Alexis - départ en car du parking des Fontaines Places limitées	13H45
	SORTIE À BOIS-LE-ROI Balade, pédalo, baignade... Pique-nique tiré du sac Transport en minibus - places limitées	10H30 - 19H
VENDREDI 11 JUILLET	VISIO CONFÉRENCE : LE SÉNÉGAL	14H30 - 15H30 MAISON DES SENIORS
SAMEDI 12 JUILLET	CONCERT AU PARC FLORAL Pour les 150 ans de Ravel Transport en minibus - places limitées - entrée du parc : 3,70€	13H30 - 18H30

# EN JUILLET

DATE	ACTIVITÉ	HORAIRE/LIEU
MARDI 15 JUILLET	<b>BACCALAURÉAT DE L'ÉTÉ</b> Dictée, questions, mathématiques...	14H30 - 16H30 MAISON DES SENIORS
MERCREDI 16 JUILLET	<b>QUIZ SUR MAYOTTE</b> "Sucy Solidarité Mayotte" Mini-conférence et quiz avec l'association "Partagence" Tarif : 5€ reversé au programme de post-urgence à Mayotte	14H30 - 17H MAISON DES SENIORS
JEUDI 17 JUILLET	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b> Cym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS
LUNDI 21 JUILLET	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b> Avec Alexis, éducateur sportif	13H45 ou 14H45 ou 15H45 MAISON DES SENIORS
	<b>ATELIER JARDINAGE</b>	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MARDI 22 JUILLET	<b>ATELIER BIEN-ÊTRE ET SOINS</b> En partenariat avec le Service d'Aide à Domicile	15H - 17H MAISON DES SENIORS
MERCREDI 23 JUILLET	<b>JEUX EN PLEIN AIR</b> Pétanque, ping-pong et palet breton avec Alexis et Mireille Gâteaux et boissons seront les bienvenus	14H - 16H PARC MONTALEAU
JEUDI 24 JUILLET	<b>PIQUE-NIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL</b> Avec la Maison du Rond d'Or, jeux en plein air l'après-midi	12H PARC MONTALEAU
VENDREDI 25 JUILLET	<b>VISIO CONFÉRENCE : L'OSTÉOPOROSE</b>	14H30 - 15H30 MAISON DES SENIORS
LUNDI 28 JUILLET	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b> Avec Alexis, éducateur sportif	13H45 ou 14H45 ou 15H45 MAISON DES SENIORS
	<b>ATELIER JARDINAGE</b>	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MARDI 29 JUILLET	<b>APRÈS-MIDI DANSE</b> Gâteaux et boissons seront les bienvenus	14H30 - 16H30 MAISON DES SENIORS
MERCREDI 30 JUILLET	<b>SORTIE AU PARC DES SPORTS</b> Rosalie (20min : 5€), kart à pédales (20min : 2€) et balade Collation au Châlet Gourmand Transport en minibus - places limitées, sur inscription	14H30 - 17H
JEUDI 31 JUILLET	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b> Cym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS

# EN AOÛT

DATE	ACTIVITÉ	HORAIRE/LIEU
LUNDI 4 AOÛT	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b> Avec Alexis, éducateur sportif	13H45 ou 14H45 ou 15H45 MAISON DES SENIORS
	<b>BACCALAURÉAT DE L'ÉTÉ</b> Dictée, questions, mathématiques...	14H30 - 16H30 MAISON DES SENIORS
MARDI 5 AOÛT	<b>ATELIER JARDINAGE</b>	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MARDI 6 AOÛT	<b>JEUX EN PLEIN AIR</b> Pétanque et ping-pong avec Alexis et Mireille Gâteaux et boissons seront les bienvenus	14H - 16H PARC MONTALEAU
JEUDI 7 AOÛT	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b> Cym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS
VENDREDI 8 AOÛT	<b>VISIO CONFÉRENCE : L'ÂGE D'OR DE LA COMÉDIE MUSICALE</b>	14H30 - 15H30 MAISON DES SENIORS
LUNDI 11 AOÛT	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b> Avec Alexis, éducateur sportif	13H45 ou 14H45 ou 15H45 MAISON DES SENIORS
	<b>ATELIER JARDINAGE</b>	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MARDI 12 AOÛT	<b>JEU DE PISTE AU PARC MONTALEAU</b> Trouver des indices en équipe	15H - 17H
MARDI 19 AOÛT	<b>ATELIER BIEN-ÊTRE ET SOINS</b> En partenariat avec le Service d'Aide à Domicile	15H - 17H MAISON DES SENIORS
MERCREDI 20 AOÛT	<b>PIQUE-NIQUE AU PARC MONTALEAU</b> Jeux d'extérieur avec Mireille l'après-midi	12H MAISON DES SENIORS
JEUDI 21 AOÛT	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b> Cym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS
VENDREDI 22 AOÛT	<b>VISIO CONFÉRENCE : UNE HISTOIRE DES VILLES</b>	14H30 - 15H30 MAISON DES SENIORS

DATE	ACTIVITÉ	HORAIRE/LIEU
LUNDI 25 AOÛT	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b> Gym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MARDI 26 AOÛT	<b>QUIZ DE L'ÉTÉ</b> Culture générale	15H - 16H MAISON DES SENIORS
MERCREDI 27 AOÛT	<b>SORTIE AU PARC FLORAL</b> Jardin des papillons, rosalie (30min : 2,40€) et promenade Transport en minibus - places limitées, sur inscription - entrée : 3,70€	14H - 18H30
JEUDI 28 AOÛT	<b>BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT</b> Gym en visio avec Mireille l'animatrice et un coach	15H - 16H MAISON DES SENIORS
DIMANCHE 31 AOÛT	<b>MAGIE AU PARC DES SPORTS AVEC HIRO</b> Spectacle de 30min. Transport en minibus (aller-retour domicile) - places limitées Sur inscription	16H ou 17H

## Mais aussi...

TOUS LES JEUDIS	<b>DESSIN LIBRE</b> Avec SLA	14H30 - 17H MAISON DES SENIORS
TOUS LES VENDREDIS	<b>CINÉMA</b> Avec le Club Montaleau	14H - 16H MAISON DES SENIORS
DU 25 AU 28 AOÛT	<b>MINI-SÉJOUR EN FRANCHE-CONTÉ</b>	COMPLET