

Les activités, qu'elles soient payantes ou gratuites, se font uniquement sur inscriptions à La Source.

Merci de vous munir de votre avis d'imposition 2022 pour le calcul de votre quotient familial pour les activités payantes.

Programme des seniors

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023



Sortie à Giverny lors de la visite des jardins et de la maison de Claude Monet

Espace Seniors

La Source (à côté de l'église) - Place du Souvenir - BP 24 - 77557 Moissy-Cramayel cedex
01 64 88 15 17 ou 06 24 97 86 90 - seniors@ville-moissycramayel.fr - www.moissy-cramayel.fr

POUR LE MOIS DE SEPTEMBRE

les inscriptions débuteront à partir du lundi 28 août
de 9h à 12h au Club des Anciens

LES LUNDIS

4, 18, 25
10H-11H30

Entre nous café

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

LES MARDIS

5, 19, 26
10H-12H

Jardinage à la ferme urbaine

RDV à la Ferme urbaine
Sur inscription. Gratuit

MERCREDI 6

12H-16H

Table de resto et jeux (Belote, Tarot, Scrabble)

Sur inscription. Tarif selon Quotient familial

LES JEUDIS

7, 14, 21, 28

Groupe 1 : 10h à 11h

Groupe 2 : 11h15 à 12h15

Animation sportive

Ecole de Lugny, salle de danse B.
Sur inscription : 5 € la séance

VENDREDI 8

Groupe 1 : 10h à 11h

Groupe 2 : 11h30-12h30

Musclons notre cerveau

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 15

10H-11H30

Si on chantait ?

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 22

10H-12H

Crochet ? Tricot, on est tous accro !

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit
Apporter son matériel

VENDREDI 29

10H-12H

Jouons à la ludothèque

A la ludothèque. Sur inscription. Gratuit

SEMAINE BLEUE : DU 2 AU 7 OCTOBRE

Tout au long de cette semaine, venez habillé avec une touche de bleue

Les inscriptions débuteront à partir du vendredi 22 sept. de 9h à 12h au Club des Anciens

LUNDI 2	9h à 10h30 (1 ^{re} séance) 11h à 12h30 (2 ^e séance)	Pilates adaptée aux seniors La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription
	14h à 16h	Marche Nordique Bleue Départ du parking de la piscine Gratuit. Sur inscription
MARDI 3	9h à 10h30 (1 ^{re} séance) 11h à 12h30 (2 ^e séance)	Atelier Créatif "Boucles d'oreilles en origami" Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription
MERCREDI 4	12h à 16h	Repas partagé Chacun apporte un plat ou un dessert que nous allons déguster ensemble Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription
JEUDI 5	9h30 à 12h	Conférence "Bien vieillir chez soi" Animée par Claudia Berthelier, Directrice du PAT Melun Suivi du verre de l'amitié Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription
	14h30 à 16h30	Boules Lyonnaises Rendez-vous sur le terrain de pétanque
VENDREDI 6	9h à 10h30 (1 ^{re} séance) 11h à 12h30 (2 ^e séance)	Sophrologie Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription
	14h30	Loto Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription
SAMEDI 7	Rdv à 15h30 sur le parking de la mairie	Sortie au théâtre pour la représentation de "Tout va bien se passer" Théâtre de la Grande comédie - Paris - Sur inscription. Tarif selon quotient familial

POUR LE MOIS D'OCTOBRE

les inscriptions débuteront à partir du
vendredi 22 septembre de 9h à 12h au Club des Anciens

LES MARDIS 10, 17
10H-12H

Jardinage à la ferme urbaine

RDV à la ferme urbaine. Sur inscription. Gratuit

LES MERCREDIS
11, 18, 25
12H-16H

Table de resto et jeux (Belote, Tarot, Scrabble)

Sur inscription. Tarif selon Quotient familial

LES JEUDIS
12, 19

Animation sportive

Ecole de Lugny, salle de danse B.

Sur inscription : 5 € la séance

Groupe 1 : 10h à 11h
Groupe 2 : 11h15 à 12h15

VENDREDI 13

Musclons notre cerveau

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

Groupe 1 : 10h à 11h
Groupe 2 : 11h30 à 12h30

LUNDI 16
10H - 15H

Atelier "cuisine salée" et dégustation de nos réalisations

Au menu : Pasteis de Bacalhau (Beignet de Morue) - Brandade de Morue - Podium (flan) - RDV au service jeunesse à côté du club des anciens - Sur inscription 3 €

JEUDI 19
DÉPART À 14H30
SUR LE PARKING
DE LA MAIRIE

Bowling

Sur inscription. Selon Quotient Familial

SAMEDI 21
DÉPART 9H30
SUR LE PARKING
DE LA MAIRIE

Tous en rose

(manifestation organisée par UFOLEP)

Marche de 6 km entre Melun et Le Mée-sur-Seine/
8 € pour les adultes (règlement auprès d'UFOLEP)

MARDI 24
ET JEUDI 26
10H - 11H30

Atelier créatif pour Halloween

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

Venez avec vos petits enfants si vous le souhaitez