

**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 2024 pour le calcul de votre quotient familial pour les activités payantes.

# *Programme des seniors*

MAI-JUIN 2025



## Espace Seniors

La Source (à côté de l'église) - Place du Souvenir - BP 24 - 77557 Moissy-Cramayel cedex  
Tél. : 01 64 88 15 80 - seniors@ville-moissycramayel.fr - www.moissy-cramayel.fr



*A l'occasion des 80 ans de la fin de la Seconde Guerre mondiale, la ville organise différents événements*

**8 MAI**

**Cérémonie de commémoration**

11H : DÉPART DE L'ANCIEN CIMETIÈRE

**Pique-nique géant**

Chacun est invité à apporter son repas, tandis que la municipalité prendra en charge l'apéritif

13H : JARDINS DE LA MAIRIE

**Veillée pour la paix**

Une veillée aux lanternes, ponctuée de chants de paix, mobilisant les différents cultes et communautés de la ville viendra clore cette journée.

21H : JARDINS DE LA MAIRIE

**10 MAI**

**Fête de la Libération**

HANGAR DE LUGNY,  
PARC DES MAILLETES

- Dès 17h, exposition d'archives et d'objets d'époque
- 18h, concert de l'Orchestre d'Harmonie autour des standards de Jazz des années 1940
- 19h15, bal populaire avec le groupe Satin Doll Sisters
- 21h30, ciné plein air "Monsieur Batignole"

**RETROUVEZ LE PROGRAMME  
COMPLET DES ÉVÉNEMENTS**



**GRATUIT**

# POUR LE MOIS DE MAI

Les inscriptions débuteront à partir du mardi 29 avril 2025  
de 14h à 16h au Club des anciens

**VENDREDI 2**  
**9H-10H**

## **Pilates adapté aux seniors**

Apporter un tapis de sol, chaussettes antidérapantes, serviette et une bouteille d'eau  
Club des anciens. Sur inscription. 6 € la séance

**LUNDIS 5, 19, 26**  
**10H-12H**

## **Entre nous café**

L'entre nous café est ouvert à tous les seniors ayant envie de se détendre et de partager un moment convivial, d'échanger autour d'un café.  
Ce temps permet également à l'Espace Seniors de partager sa programmation.  
Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

**LUNDIS 5, 12, 19, 26**  
**10H-12H**

## **Je crée mon compte sur impot.gouv**

Les bénévoles du Club Informatique vous accompagnent dans la création de votre compte impôt.gouv dans le cadre de la déclaration d'impôt  
La Source – Salle Informatique  
Sur inscription. Gratuit

**MARDIS 6, 13, 20, 27**  
**10H-12H**

## **Sport et Nutrition en partenariat avec l'UFOLEP**

Les personnes du groupe 1 inscrites aux animations sportives du jeudi matin bénéficieront d'une séance de sport et des conseils en nutrition  
Club des anciens. Gratuit



**MARDI 6**  
**14H30-15H30**

## **Café de l'après-midi, infos en folie**

Venez rencontrer l'Association "Les ailes de Sénart" qui vous propose de réaliser un baptême de parapente en biplace. Ils pourront répondre à vos interrogations telles que : Où cela se passe t-il ? Quand cela se décide t-il ? Qui peut effectuer un vol biplace ? Quelles sont les personnes qui pilotent les parapentes ? Comment s'organise la journée ? Combien ça coûte ?  
Comment s'organiser pour participer à une sortie ?  
Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

## **MERCREDIS**

**7, 14, 21, 28**  
**10H-12H**

## **Jardinage à la Ferme urbaine**

Chaque semaine, venez jardiner à la Ferme urbaine en compagnie de Damien notre maraîcher. Au programme : plantation, désherbage, récolte, paillage  
RDV à la Ferme urbaine  
Sur inscription. Gratuit

## **MERCREDIS**

**7, 14, 21, 28**  
**12H-14H**

## **Table de restauration**

Au menu : un apéritif, une entrée, un plat, un dessert, un verre de vin et un café  
Sur inscription. Tarif selon Quotient familial

## **VENDREDI 9**

**10H30-12H**

## **Pétanque avec les seniors de la Résidence "Les Girandières"**

RDV au Boulodrome (rue de Lugny)  
Sur inscription. Gratuit

## **VENDREDI 9**

**10H30-12H**

## **Projet "Créons un livre de recettes" en partenariat avec la médiathèque**

Élaboration d'un livre de recettes de la conception à la fabrication matérielle (un atelier tous les mois)  
A la médiathèque. Sur inscription. Gratuit

## **LUNDI 12**

**RDV À LA GARE DE  
MOISSY À 10H30**

**Retour prévu vers 18h**  
**Le billet de train  
aller et retour sera  
à votre charge**

## **Journée Parisienne**

Cette sortie nécessite une bonne condition physique et d'être autonome. Déjeuner en autonomie  
Après-midi : visite libre à l'Atelier des Lumières pour 2 expositions immersives "Picasso, l'art en mouvement" et "Le Douanier Rousseau, au pays des rêves"  
Tarifs : QF1 : 3€20 ; QF2 : 6€40 ; QF3 : 9€60 ; QF4 : 12€80

## **MARDI 13**

**12H30-15H**

## **Apéro ludique, que le jeu commence animé par le service seniors**

Au programme : jeux et quiz en équipe tout en alliant la convivialité autour d'un apéritif. Nous nous chargeons des boissons sans alcool. Chacun apportera de quoi grignoter (cake salé, toasts, fromage, pain, tarte...)  
Club des Anciens. Gratuit. Sur inscription

## **JEUDIS 15, 22**

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

## **Animation sportive en partenariat avec l'UFOLEP**

A travers une animation sportive adaptée, venez entretenir votre forme et améliorer votre équilibre  
Ecole de Lugny, salle de Danse Patrick Dupond  
Sur inscription. 6 €

# POUR LE MOIS DE MAI

Les inscriptions débuteront à partir du mardi 29 avril 2025  
de 14h à 16h au Club des anciens

**JEUDI 15**  
**10H-12H**

## **Tricot, on est tous accro !**

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

**VENDREDI 16**  
**10H30-12H**

## **Que le meilleur gagne... et que tout le monde s'amuse**

(jeux de société) en partenariat  
avec la Médialudothèque  
Au club. Sur inscription. Gratuit

**MARDI 27**  
**14H30**

## **Mardi Ciné "Les règles de l'art"**

Cinéma La Rotonde. Sur inscription  
3€50 sur place

# POUR LE MOIS DE JUIN

Les inscriptions débuteront à partir du mardi 20 mai 2025  
de 14h à 16h au Club des anciens

**LUNDIS 2, 16, 23, 30**  
**10H-12H**

## **Entre nous café**

L'entre nous café est ouvert à tous les seniors ayant envie de se détendre et de partager un moment convivial, d'échanger autour d'un café. Ce temps permet également à l'Espace Seniors de partager sa programmation.  
Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

**LUNDI 2**  
**10H-12H**

## **Je crée mon compte sur [impot.gouv](https://impot.gouv.fr)**

Les bénévoles du Club Informatique vous accompagnent dans la création de votre compte [impôt.gouv](https://impot.gouv.fr) dans le cadre de la déclaration d'impôt  
La Source – Salle Informatique  
Sur inscription. Gratuit

**MARDIS 3, 10**  
**10H-12H**

### **Sport et nutrition en partenariat avec l'UFOLEP**



Les personnes du groupe 1 inscrites aux animations sportives du jeudi matin bénéficieront d'une séance de sport et des conseils en nutrition Club des anciens. Gratuit

**MARDI 3**  
**9H-17H**

### **"Y'APA D'AGE pour les jeux" organisé par l'UFOLEP**



Destiné aux seniors de plus de 60 ans. Cet événement convivial vise à favoriser le partage et la cohésion autour d'activités sportives et ludiques. Au programme : de nombreuses activités proposées tout au long de la journée. Le repas est offert par l'UFOLEP  
Sur inscription - Gratuit - Hangar de Lugny

**MERCREDIS**  
**4, 11, 18, 25**  
**10H-12H**

### **Jardinage à la Ferme urbaine**

Chaque semaine, venez jardiner à la Ferme urbaine en compagnie de Damien notre maraîcher. Au programme : plantation, désherbage, récolte, paillage  
RDV à la Ferme urbaine. Sur inscription. Gratuit

**MERCREDIS**  
**4, 11, 18**  
**12H-14H**

### **Table de restauration**

Au menu : un apéritif, une entrée, un plat, un dessert, un verre de vin et un café  
Sur inscription. Tarif selon Quotient familial.

**JEUDIS 5, 12, 19, 26**  
**Groupe 1 : 10h à 11h**  
**Groupe 2 : 11h15 à 12h15**

### **Animation sportive en partenariat avec l'UFOLEP**



A travers une animation sportive adaptée, venez entretenir votre forme et améliorer votre équilibre  
Ecole de Lugny, salle de Danse Patrick Dupond  
Sur inscription. 6 €

**JEUDI 5**  
**10H-12H**

### **Tricot, on est tous accro !**

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

**JEUDI 5**  
**14H-16H**

### **Pétanque à la résidence "Les Girandières" suivi d'un goûter**

2, avenue de l'Europe. Sur inscription. Gratuit

**MARDI 10**  
10H30-14H

### **Clôture du projet "Créons un livre de recettes"**

A la médiathèque. Sur inscription. Gratuit  
Nous clôturerons ce projet par un repas partagé à destination des personnes qui se sont investies dans le projet

**VENDREDI 13**  
10H30-12H

### **Que le meilleur gagne... et que tout le monde s'amuse**

(jeux de société) en partenariat avec la Médialudothèque  
Au club. Sur inscription. Gratuit

**MARDI 17**  
14H-17H

### **Aux fourneaux avec Antonia Bergano**

Découvrez la recette des Pastels de Nata  
Au Club des anciens. Sur inscription. 4 €

**VENDREDI 20**  
10H-12H

### **Sculpter votre imagination avec "l'atelier d'Armelle"**

Création d'une œuvre en terre selon modèle proposé  
ou sujet libre. Au Club des anciens. Sur inscription. 6 €

**MERCREDI 25**  
12H-16H

### **Le service lance l'été avec "une paëlla party" avec démonstration d'une danseuse de flamenco accompagnée de son guitariste**

Venez habillés avec un haut de couleur rouge !  
Nous nous chargeons de l'apéritif et de la paëlla  
Chacun apportera de quoi grignoter à l'apéritif,  
du fromage et du pain ou un dessert que nous allons  
déguster ensemble  
Hangar de Lugny. Gratuit. Sur inscription

**JEUDI 26**  
14H-16H

### **Lancez, visez, marquez Viser juste au Mölkky (jeu de quilles) animé par le service seniors**

RDV au Boulodrome (rue de Lugny)  
Sur inscription. Gratuit

**VENDREDI 27**  
Départ à 10h sur le  
parking de la mairie  
Retour prévu vers 17h

### **Escapade parisienne et croisière sur la Seine en bateau mouche**

Déjeuner libre  
Prenez place à bord d'un célèbre bateau mouche  
Parisien pour une visite de Paris. Vous passerez au pied  
de la Tour Eiffel, Notre Dame de Paris, La Conciergerie,  
Le Louvre, Le Musée d'Orsay...  
Tarifs : QF1 : 2€40 ; QF2 : 4€80 ; QF 3 : 7€20 ; QF4 : 9€60

# Mardi CINÉ

## Mardi 27 mai

### A 14h30 à la Rotonde

Tarif spécial  
sur inscription auprès  
de l'Espace Seniors

Espace Seniors :  
La Source (à côté de l'église)  
01 64 88 15 17 - 01 64 88 15 98  
seniors@ville-moissycramayel.fr

Cinéma La Rotonde  
Place du 14-Juillet-1789  
77550 Moissy-Cramayel  
cinema@ville-moissycramayel.fr  
Fb : @larotondemoissy  
Tél. : 01 75 06 15 40

