

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

JUILLET-AOÛT 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

POUR LE MOIS DE JUILLET

Les inscriptions débuteront à partir du mardi 24 juin
de 14h à 16h au Club des anciens

LES BEAUX
JOURS!

"Les beaux jours à Lugny"

organisés par l'Espace Arc-en-Ciel
Les 9, 16, 23, 30 juillet et le 6 août de 16h à 18h
Gratuit – sans inscription
Moments de convivialité et jeux de société

MARDI 1
10H-12H

Crochet ? Tricot, on est tous accro !

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

JEUDI 3
10H30-14H

Pétanque suivi d'un pique-nique

RDV au Boulodrome (rue de Lugny)
Sur inscription - Gratuit - Apporter votre jeu
Rejoignez-nous pour une partie de pétanque suivie
d'un pique-nique convivial ! Que vous soyez novice ou
expert, venez vous amuser.

JEUDI 3
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 €

**ufolep**
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

VENDREDI 4
9H-10H

Pilates adapté aux seniors

Apporter tapis de sol, chaussettes antidérapantes,
serviette et bouteille d'eau
Club des Anciens. Sur inscription. 6 €

LUNDIS 7, 21, 28
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

MERCREDIS
2, 9, 16, 23, 30
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
2, 9, 16, 23, 30
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

MARDI 8

Départ à 9h30
sur le parking
de la mairie

Retour prévu vers 18h

Journée à Barbizon

Cette sortie nécessite une bonne condition physique et d'être autonome.

Déjeuner en autonomie.

Célèbre village des peintres, où vous aurez l'opportunité de visiter le musée départemental des peintres de Barbizon. Vous pourrez découvrir quatre œuvres exceptionnelles du musée d'Orsay.

Une sortie à ne pas manquer pour les amoureux de l'art et de la nature !

Le service vous fournira un document répertoriant les lieux à visiter.



JEUDIS 10, 17
11H30-14H

Moissy Plage et pique-nique

RDV à proximité du centre aquatique
Sur inscription. Gratuit

Apporter son pique-nique
Venez profiter d'une journée à Moissy Plage, où le plaisir et la convivialité seront au rendez-vous !



VENDREDI 11

Départ à 9h
sur le parking
de la mairie

Retour prévu vers 15h

Le service jeunesse et le service seniors organisent une sortie au vélorail

Une activité alliant aventure, sport et convivialité !

Préparez-vous à vivre une expérience unique au cœur de la nature, tout en pédalant sur des voies ferrées.

Cette sortie au vélorail sera non seulement un moment de plaisir et de découvertes, mais aussi l'occasion d'apprendre à se connaître les uns les autres par le biais de jeux. Prévoir son pique-nique. Sur inscription.

Tarif selon quotient familial.

QF 1 : 2 €, QF 2 : 4 €, QF 3 : 6 €, QF 4 : 8 €



MARDI 22
10H-15H



VENDREDI 25
10H-12H

MARDI 29
RDV à la gare
de Moissy à 9h30

Retour prévu vers 18h

MERCREDI 30
16H-21H



JEUDI 31
10H-12H

En cuisine avec Assiba et Keloudja, découverte du Tajine aux olives

Au Club des anciens. Sur inscription. 4 €
Venez découvrir les délices de la cuisine orientale lors de notre atelier culinaire animé par Assiba et Keloudja !
Au programme : la préparation d'un savoureux tajine aux olives, un plat traditionnel riche en saveurs et en couleurs.

Lancez, visez, marquez, venez viser juste au Mölkky (jeu de quille) animé par le service seniors

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

Journée à Montmartre

Cette sortie nécessite une bonne condition physique et d'être autonome.

Déjeuner en autonomie.

Une promenade guidée et contée au cœur du village historique de Paris, de la place du Tertre aux lieux empreints de l'effervescence artistique de l'époque.

Tarifs : QF 1 : 2€50, QF 2 : 5 €, QF 3 : 7€50, QF 4 : 10 €.

Dans le cadre des Beaux jours à Lugny, le service jeunesse, le centre social et le service seniors organisent un moment d'échanges et de convivialité

Venez partager un moment chaleureux et plein de bonne humeur. Nous nous retrouverons autour d'une partie de pétanque, suivie d'un barbecue.

L'occasion parfaite de créer du lien et de savourer l'instant ensemble.

RDV au boulodrome (rue de Lugny)

Sur inscription, 4 €. Apporter votre jeu.

Fabrication de sac à partir d'un tee-shirt

Au Club des anciens. Sur inscription. 4 €

Envie de recycler vos vieux T-shirts tout en créant un accessoire unique ? Rejoignez-nous pour un atelier amusant et écologique où vous apprendrez à transformer un T-shirt en sac tendance, sans couture !
Cet atelier est ouvert à tous, et vos petits-enfants sont les bienvenus pour partager ce moment créatif en famille.

POUR LE MOIS D'AOÛT

Les inscriptions débuteront à partir du jeudi 24 juillet
de 9h30 à 12h au Club des anciens

LUNDIS 18, 25
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

MARDI 19

**RDV à la gare
de Moissy à 9h30
Retour prévu vers 18h**

Balade au cœur du Marais

Cette sortie nécessite une bonne condition physique et d'être autonome.

Déjeuner en autonomie.

Après-midi : visite guidée au cœur du Marais, célèbre quartier de Paris. Vous vous attarderez sur les faits marquants de l'histoire de France et les hôtels particuliers parmi les plus beaux de Paris.

Tarifs : QF 1 : 2€50, QF 2 : 5 €, QF 3 : 7€50, QF 4 : 10 €.



MERCREDIS 20, 27
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

MERCREDI 27
12H-14H

Déjeuner au restaurant de la Girandière

Au menu : une entrée, un plat, un dessert

Sur inscription.

Tarif 14 € par personne, règlement sur place.

Ce déjeuner sera l'occasion de partager un moment convivial avec les résidents de la Girandière.

VENDREDI 22
10H30-14H

Pétanque suivi d'un pique-nique

RDV au Boulodrome (rue de Lugny)

Sur inscription - Gratuit - Apporter votre jeu

Rejoignez-nous pour une partie de pétanque suivie d'un pique-nique convivial ! Que vous soyez novice ou expert, venez vous amuser.



MARDI 26
12H-17H

Repas partagé suivi d'un loto

Chacun apportera de quoi grignoter à l'apéritif, un plat, du fromage et du pain ou un dessert que nous allons déguster ensemble

Au Club. Sur inscription

Nous poursuivrons l'après-midi autour d'un loto

Tarif : 4 €

JEUDI 28
Départ à 9h30
sur le parking
de la mairie

Le Centre social Arc-en-Ciel et le service seniors organisent une escapade hors du temps

Découvrez le Tacot des Lacs, une escapade hors du temps ! Au cœur de la magnifique région du sud Seine-et-Marne, entre Nemours et Fontainebleau, à Grez-sur-Loing, l'association du Tacot des Sables de Bourron-Marlotte vous invite à embarquer à bord de son authentique petit train de collection pour une balade bucolique à travers la forêt et les lacs sur une ancienne ligne de sablière.

Prévoir son pique-nique. Sur inscription

Tarif selon Quotient familial.

Retour prévu vers 17h

VENDREDI 29
10H-12H

Crochet ? Tricot, on est tous accro !

Au Club des anciens. Sur inscription. Gratuit

Apporter son matériel



PISSALADIÈRE DE MON ENFANCE

6 personnes - 1h30 de préparation - 35 minutes de cuisson

Ingrédients :



Pour la pâte :

- 375 g de farine
- ½ cube de levure de boulanger
- 1 c.à.s de sucre
- 1 c.à.s bombée de lait
- 375 ml d'huile d'olive
- ½ c.à.c de sel

Pour la garniture :



- 1 kg d'oignons
- 1 pincée de sel
- 20 filets d'anchois au sel, bien rincés et séchés
- 20 olives noires
- 3 c.à.s d'huile d'olive, sel et poivre
- Herbes de Provence, thym, 1 gousse d'ail et feuilles de laurier



Préparation :

1) Commencer à préparer la pâte en mélangeant 150 g de farine dans 20 cl d'eau tiède avec la levure, l'huile, le sucre, le lait et le sel. Laisser reposer 15 min. Ajouter le reste de farine.

2) Pétrir soigneusement et laisser lever sous un torchon à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.

3) Pour la garniture, émincer finement les oignons et les mettre à fondre dans une sauteuse à couvert pour leur faire rendre leur eau environ 15 min, puis découvrir et laisser s'évaporer le liquide. Assaisonner avec du sel et du poivre.

4) Ajouter 4 à 5 c.à.s d'huile d'olive, l'ail, le thym, le laurier, les herbes de Provence et le sucre. Cuire à feu doux jusqu'à produire une compotée (les oignons doivent être moelleux, colorés et brillants).

5) Préchauffer le four à 210 °C. Huiler un moule ou une tôle de four et étaler la pâte légèrement farinée. Sur la pâte déposer votre compotée d'oignons, décorer avec les filets d'anchois et les olives. Cuire à four chaud pendant 35 min.



IDÉE
RECETTE



Télécharger
le livre
de recettes



LES RECETTES DU PARTAGE



Invités

Qu'est-ce que tu nous
pré pares de bon pour
ce soir ? 😊

Vous

Je ne dirais qu'une chose :
apérifif dinatoire !! 🍷🍴🍷🍴



❤️ 3