

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

Merci de vous munir de votre avis d'imposition 2025 pour le calcul de votre quotient familial pour les activités payantes.

Programme des seniors

JANV.-FÉV. 2026



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


Le service culturel vous propose

Samedi 31 janvier
à 20h

*"Derrière le hublot
se cache parfois du linge"*

saynètes humoristiques sur la vie de couple

10 € règlement à la Rotonde

A photograph showing a man and a woman looking out from behind a large, rectangular metal safe or vault door. The door has a prominent circular porthole window. The man, on the left, is bald and wearing a blue shirt; he is holding a microphone to his mouth as if speaking. The woman, on the right, is wearing a green headscarf and a red top; she is also holding a microphone. Above the door, there is a small sign with the word "ATTENTION" repeated in various colors. The scene appears to be part of a stage performance or a recorded skit.

POUR LE MOIS DE JANVIER
les inscriptions débuteront à partir du mardi 16 décembre 2025
de 14h à 17h au Club des anciens

POUR LE MOIS DE JANVIER
les inscriptions débuteront à partir du mardi 16 décembre 2025
de 14h à 17h au Club des anciens

10H-12H

11H-12H

10H-12H

12H-14H

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.
Au Club. Sur inscription. Gratuit

Réunion de sensibilisation sur le vol à la fausse qualité, comment se prémunir des cambriolages, les conduites à tenir sur la voie publique, arnaques internet et téléphone. Intervention d'un brigadier chef de la Police Nationale. Au Club. Sur inscription. Gratuit

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

JEUDI 8
10H-12H



"Mots doux et cartes de vœux"

Atelier créatif proposé par l'association Au Fil des mots

Prenez la plume, laissez courir vos idées et transformez facilement vos mots en une carte unique. Un moment pour écrire avec le cœur et donner vie à vos vœux en couleurs et en papier. Au Club. Sur inscription. 4 €

VENDREDI 9
9H-10H

Couleurs et sérénité

Coloriez, respirez, décompressez.

Un moment zen, simple, coloré et très relax.

Au Club. Sur inscription. 4 €

LUNDI 12
10H-11H



Chantal vous propose de découvrir le Dingbats

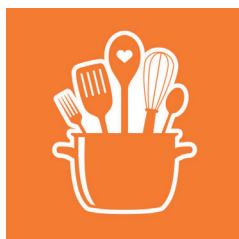
Nous vous invitons à participer à une animation conviviale autour des jeux de Dingbats, ces petites énigmes visuelles amusantes où les mots et les symboles cachent des expressions bien connues. Au Club. Sur inscription. Gratuit

LUNDI 12
Départ à 14h sur le
parking de la mairie
Retour prévu
vers 16h30

Sortie proposée par l'association Rando Nature et Loisirs

Un parcours accessible, encadré et rythmé par la bonne humeur, pour bouger en douceur et tisser des liens. Parcours de 6,5 kms, passant par les buttes d'Egrenay en empruntant les deux montées et retour vers le centre ville. Prévoir de bonnes chaussures de marche, de l'eau et un en cas, casquette et vêtement de pluie selon météo. Gratuit

MARDI 13
10H-12H



La cuisine dans tous ses états

Venez découvrir et tester vos connaissances sur la cuisine grâce à vos sens dans ce quiz mêlant pop culture, blindtest, devinettes et bien plus encore... Préparez, prêts, répondez ! (Prévenir en cas d'allergies). A la Médiathèque. Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 16

**RDV à la gare
de Moissy à 9h30**

Retour prévu vers 18h



Visite guidée des emblématiques passages parisiens

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

Déjeuner en autonomie

Après-midi : flânez dans les emblématiques

passages parisiens, des Panoramas aux Galeries.

Une visite guidée au cœur d'un patrimoine historique
préservé où créateurs et restaurateurs perpétuent le
style de vie à la parisienne.

Tarifs : QF 1 : 2€50 - QF2 : 5€ - QF3 : 7€50 - QF4 : 10€

MARDI 20

10H-12H

Oscar : le coup de pouce malin pour bien vieillir

Marie-Claire Gavinet, assistante sociale dédiée aux
seniors au sein du CCAS, vous présentera le
dispositif Oscar, conçu pour accompagner les seniors
dans leurs démarches, leurs projets et leur quotidien.
Un moment d'échange pour repartir informé(e) et
serein(e). Gratuit

JEUDIS 8, 15, 22, 29

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 €

MARDI 27

14H30

Mardi Ciné "film à déterminer"

Cinéma de la Rotonde. Sur inscription
3€50 sur place

JEUDI 29

10H-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

VENDREDI 30

Groupe 1 : 10h à 11h

Groupe 2 : 11h à 12h

Boostez votre mémoire

Nous vous proposons des exercices ludiques
et variés pour stimuler votre mémoire.
Au Club. Sur inscription. Gratuit

POUR LE MOIS DE FÉVRIER

les inscriptions débuteront à partir du mardi 27 janvier 2026
de 9h à 12h au Club des anciens

Le service culturel vous propose

6 février : 18h30

***vernissage de l'exposition du
peintre Charles Goldstein***

visible à la Rotonde jusqu'au 8 mars



10 février : 10h et 14h30

"Fatty se déchaine"

Ciné-concert autour de films muets
des années 20 avec un orchestre
8€ - Règlement à la Rotonde



14 février : 18h

"Du cœur de l'orchestre"

conférence musicale sur la vie d'un orchestre
Gratuit



LUNDIS 2, 9, 23
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.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

LUNDI 16
11H-12H

MARDI 3
10H-12H

Présentation de la Ressourcerie Endana

Découvrez une initiative locale pleine de sens !
L'association Endana sensibilise à la protection de l'environnement et au développement durable.
Donner, détourner, revaloriser : trois mots pour changer notre regard sur les objets et sur la planète !
Au Club. Sur inscription. Gratuit

MERCREDIS
4, 11, 18, 25
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.

JEUDI 5
10H-12H

"Des mots qui font battre le cœur"

Atelier créatif proposé par l'association

Au Fil des mots

Plumes en main et ciseaux affûtés, on compose une carte qui respire l'amour et l'amitié.

Pas besoin d'être un poète pour écrire un mot tendre, il suffit de mettre un peu de soi et un peu d'originalité dans le papier.

Au Club. Sur inscription. 4 €

VENDREDI 6
10H-12H

Matinée jeux – 100 % logique !

Mettez vos méninges en action ! Casse-têtes, énigmes et jeux de logique seront au rendez-vous pour titiller votre esprit tout en vous amusant.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

MARDI 10
10H30-12H

Création de mots croisés animé par la médiathèque

Venez exercer votre mémoire, enrichir votre vocabulaire et partager un moment convivial lors de notre atelier création de mots croisés personnalisés. Accessible à tous, repartez avec votre propre grille. A la Médiathèque. Sur inscription. Gratuit

MARDI 10
12H-17H

Repas partagé et Loto

On commence par un bon moment gourmand puis place au loto ! Ambiance conviviale garantie et petits lots à la clé.

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

Au club. Gratuit. Sur inscription



VENDREDI 13

10H-12H



Atelier Origami

Chantal et Maryvonne vous initient à l'art du pliage japonais. Patience, précision et poésie au bout des doigts.

Au club. Gratuit. Sur inscription

LUNDI 16

10H-11H

Chantal vous propose de découvrir le Dingbats

Nous vous invitons à participer à une animation conviviale autour des jeux de Dingbats, ces petites énigmes visuelles amusantes où les mots et les symboles cachent des expressions bien connues.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

LUNDI 16

**Départ à 14h
sur le parking de la
mairie**

**Retour prévu
vers 16h30**

**Transport en
co-voiturage**

Randonnée proposée par

l'association Rando Nature et Loisirs

Randonnée de 13 km en Forêt de Rougeau, à travers les mares et chemins balisés.

Prévoir de bonnes chaussures de marche, de l'eau et un encas, casquette et vêtement de pluie selon météo

Sur inscription. Gratuit

MARDI 17

**RDV à la gare
de Moissy à 9h30**

Retour prévu vers 18h



MUSÉE DU QUAI BRANLY
JACQUES CHIRAC

Visite guidée de l'exposition

"Dragons" au Musée du Quai Branly

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

Déjeuner en autonomie

Après-midi : 5 000 ans d'histoires et de légendes des dragons d'Asie se révèlent à travers cette exposition conçue avec le Musée national du Palais de Taipei à Taïwan.

Sur inscription. Gratuit

JEUDIS 5, 12, 19

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

MARDI 24
Horaires à définir

Shooting photos grands parents et petits enfants

Un moment complice devant l'objectif !
Sourires, tendresse et souvenirs à immortaliser.
Pensez à remplir le formulaire de droit à l'image
avant la séance !
Sur inscription. Gratuit

JEUDI 26
10H-17H

Deux générations, un même défi :

cuisiner, jouer, rigoler !
Un menu 100 % partage et bonne humeur.
Au service jeunesse. Sur inscription. 4 €

VENDREDI 27
10H-12H

Atelier manuel pour vos petits-enfants

Place à la créativité intergénérationnelle
un moment joyeux à partager main dans la main.
Au Club. Sur inscription. 4 €

