

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 participation aux activités payantes.

Programme des seniors

MARS-AVRIL 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

POUR LE MOIS DE MARS

les inscriptions débuteront à partir du vendredi 20 février 2026
de 9h à 12h au Club des anciens

Le service culturel vous propose

Samedi 7 mars à 20h

"Marie, Simone et nous"

Tarif : 5 € (règlement à la Rotonde)

Marie, Simone et Nous rend hommage à ces pionnières de l'égalité, à celles qui ont montré que le sexe féminin n'avait rien de faible, qui ont tordu le cou aux injonctions et qui ont ouvert la voie pour les suivantes, pour nous.

Quand on est une adolescente de 14 ans, en 2025, beaucoup de droits nous paraissent évidents. S'instruire, travailler, voter, décider, porter le pantalon, disposer de son corps. Mais gardons en mémoire le long chemin parcouru pour obtenir ces avancées. Connaître son passé pour mieux protéger son avenir.



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.

MERCREDI 4

10H-12H



Enregistrement d'un podcast audio

Le service jeunesse, le centre social et le service seniors proposent l'enregistrement d'un podcast réunissant plusieurs générations autour du thème "regards croisés sur le partage des tâches ménagères dans le foyer". Un temps d'échange riche, favorisant la parole, l'écoute et la compréhension mutuelle.

Sur inscription.

Au service jeunesse, rue Joseph Lakanal.

LUNDI 9
10H30-12H

Pause douceur pour vos mains

Un instant de détente dédié à la beauté et au bien-être.

Au Club. Sur inscription. 4 €

MARDI 10
10H-15H

Messieurs aux fourneaux

Les tabliers changent de camp, les hommes passent derrière les fourneaux pour régaler ces dames. Bonne humeur au menu !
Au Club. Sur inscription. 4 €

MARDI 10
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, blind test, devinettes et bien plus encore... Préparez, prêts, répondez !
(Prévenir en cas d'allergies).
À la médiathèque. Sur inscription. Gratuit

MERCREDIS 11, 18, 25
10H-12H



Jardinage à la Ferme maraîchère

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

VENDREDI 13
9H30-12H30



L'art du parfum

Entrez dans l'univers fascinant des senteurs. Créez votre parfum, fabriquez un bâton d'encens et un baume parfumé pour un voyage sensoriel unique et fait main.
Au Club. Sur inscription. 6€

LUNDIS 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.
Au Club. Sur inscription. Gratuit

MARDI 17
10H-12H



Couleurs et sérénité

Coloriez, respirez, décompressez. Un moment zen, simple, coloré et très relax.
Au Club. Sur inscription. 4 €

MARDI 17
DÉPART À 14H30
SUR LE PARKING
DE LA MAIRIE

Un strike de bonne humeur

Rejoignez-nous pour une sortie conviviale au Bowling. Rire, détente et bonne humeur garantis. Sur inscription. Tarif selon quotient familial.

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

Animation sportive en partenariat avec l'UFOLEP

À travers une animation sportive adaptée, venez entretenir votre forme et améliorer votre équilibre. École de Lugny, salle de danse Patrick Dupond. Sur inscription. 6 €



MARDI 24
10H30-12H

Mystère chocolaté

Privés de la vue, les papilles s'expriment. Venez tester vos sens lors d'une dégustation de chocolats pleine de surprises et de plaisirs. Au Club. Sur inscription. 4 €

MARDI 24
14H30

Mardi Ciné "film à déterminer"

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

VENDREDI 27
10H-12H

Le plaisir de créer

Découper, assembler, façonner... Un atelier manuel pour réveiller la créativité et partager un moment convivial autour du fait main. Au Club. Sur inscription. 4 €

MARDI 31
10H-12H

Fleurs en scène

Composez, assemblez et laissez parler votre créativité. Un atelier floral pour créer une composition unique et fleurir le quotidien. Au Club. Sur inscription. 4 €



POUR LE MOIS D'AVRIL

Les inscriptions débuteront à partir du vendredi 20 mars 2026
de 9h à 12h au Club des anciens

Le service culturel vous propose

SAMEDI 4 : CINÉ CONCERT, 19H

En hommage au saxophoniste Lester Young et au pianiste Bud Powell

En 1^{re} partie, concert du Big Band de Sénart

En 2^e partie, diffusion du film *Autour de minuit* de Bertrand Tavernier

>>> La Rotonde - Tarifs cinéma

SAMEDI 11 : CONCERT ANNIVERSAIRE, 19H

Autour de Bizet et Ravel

Par l'orchestre des Jeunes Musiciens de Sénart et les chorales d'enfants du conservatoire de Moissy-Cramayel

>>> La Rotonde - Gratuit

SAMEDI 18 : HUMOUR AVEC LE PPU COMÉDIE SHOW, 20H30

>>> La Rotonde - 10 € (règlement sur place)

MERCREDIS 1, 8, 15, 22 **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.

MERCREDIS 1, 8, 15, 22 **10H-12H**

Jardinage à la Ferme maraîchère

Chaque semaine, venez jardiner à la Ferme maraîchère en compagnie de Damien notre maraîcher.

Au programme : plantation, désherbage, récolte, paillage. Rendez-vous à la Ferme maraîchère.

Sur inscription. Gratuit

JEUDIS 2, 9, 16

Groupe 1 : 10h à 11h

Groupe 2 : 11h15 à 12h15

Animation sportive

en partenariat avec l'UFOLEP

À travers une animation sportive adaptée, venez entretenir votre forme et améliorer votre équilibre.

École de Lugny, salle de danse Patrick Dupond.

Sur inscription. 6 €

LUNDIS 13, 20
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

VENDREDI 3
10H-12H

Le plaisir de créer

Découper, assembler, façonner... Un atelier manuel pour réveiller la créativité et partager un moment convivial autour du fait main.

Au Club. Sur inscription. 4 €

MARDI 7
10H-12H

Venez découvrir et échanger avec l'association "Club Moisséen Informatique"

Elle propose de l'initiation à l'informatique, découverte d'internet, initiation à l'utilisation des tablettes et des smartphones.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

JEUDI 9
10H-12H

Lancez, visez, marquez ! Venez viser juste au Mölkky (jeu de quilles finlandaises)

Rendez-vous au Bouldrome (rue de Lugny).

Sur inscription. Gratuit



VENDREDI 10
10H30-12H30

Visite virtuelle de l'exposition "Rite d'initiation" du quai Branly

Les rites de passage rythment la vie des hommes, en Afrique, en Asie, en Océanie comme aux Amériques. Tribales ou religieuses, les initiations donnent accès au monde des adultes ou à une société secrète.

Observez une sélection d'œuvres (statues, masques, costumes, objets de culte, objets du quotidien, etc.).

Celles-ci vous permettront d'approcher la diversité des situations à travers le monde et de mettre en regard les pratiques contemporaines et celles de certaines cultures représentées dans les collections du musée.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

 **MUSÉE DU QUAI BRANLY**
JACQUES CHIRAC

LUNDI 13

Départ à 14h sur le parking de l'église

Retour prévu vers 17h



L'association "Rando Nature et Loisirs" et le service seniors s'associent pour vous proposer une sortie nature

Un parcours accessible, encadré et rythmé par la bonne humeur, pour bouger en douceur et tisser des liens.

Circuit en boucle de 11 kilomètres passant par l'espace de la Motte et Lieusaint.

Prévoir de bonnes chaussures de marche, de l'eau et un en-cas, casquette et vêtement de pluie selon météo.

MARDI 14 12H-17H



Repas partagé suivi d'une après-midi jeux de cartes (tarot, belote, rami)

On commence par un bon moment gourmand suivi d'une après-midi jeux de cartes !

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

MARDI 21 10H-15H



Atelier cuisine saine et savoureuse

Embarquez pour un atelier cuisine savoureux facile à refaire chez soi :

- Carottes râpées à la vinaigrette à l'orange
- Dalh de lentilles corail et riz
- Crème de coco et chocolat

Au Club des anciens. Sur inscription. 4 €

VENDREDI 24

Rendez-vous parking de la mairie à 14h

Retour prévu vers 17h

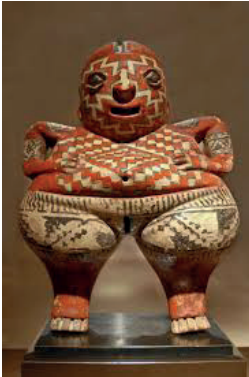
Sortie autour du macaron

Découverte des macarons de Réau avec démonstration de fabrication et goûter. Une sortie gourmande pour apprendre, observer et surtout se faire plaisir.

Au menu : café ou thé, une boule de glace au choix et 2 macarons.

Tarifs : QF1 : 2€13 - QF2 : 4€27 - QF 3 : 6€40 - QF4 : 8€54

Vendredi 10 avril - musée du quai Branly



Vendredi 24 avril - macarons de Réau

