

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

MAI-JUIN 2026



©T.-Cochet-Peduzzi

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 MAI

les inscriptions débuteront à partir du vendredi 24 avril 2026
de 9h30 à 12h au Club des anciens

Le service culturel vous propose

- Du 7 au 17 mai, l'exposition "Esclavage et abolition : une histoire de France"
- Le 9 mai, journée de Commémoration de l'esclavage, égrenée de contes et d'une conférence du Musée du quai Branly.



À 20h30 : diffusion du film
"Furcy, né libre" en présence
du réalisateur Abd Al Malik



programme complet
sur moissy-cramayel.fr



LUNDI 4
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 7 km en forêt de Bréviande.

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

Sur inscription. Gratuit

MARDI 5
10H30-12H

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...

Prêts, préparez, répondez !

Prévenir en cas d'allergies.

À la médiathèque. Sur inscription. Gratuit



MARDI 5
10H-15H



La boîte mystère

Vous découvrirez des ingrédients surprises et vous devrez relever le défi par équipe de préparer une entrée, un plat et un dessert. Créativité et esprit d'équipe seront au rendez-vous avant la dégustation finale.

Au Club. Sur inscription. 4 €

MERCREDIS
6, 13, 20, 27
10H-12H



Jardinage à la Ferme maraîchère

Chaque semaine, venez jardiner en compagnie de Damien notre maraîcher.

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

MERCREDIS
6, 13, 20, 27
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 7, 21, 28
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 €

VENDREDI 15
14H30-16H30



Visite des Jardins Moisséens

Découverte des Jardins Moisséens et présentation de l'association.

Merci de ne pas porter de parfum, notamment en cas de récolte de miel.

Rendez-vous Allée Parmentier, les jardins se trouvent à côté des transports Pedretti.

Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 15
14H-17H

Atelier numérique "Je réalise mes démarches administratives"

Atelier organisé par Moissy Emploi Formation.

Inscription au 01 64 88 15 90.

L'atelier se déroulera à La Source.

LUNDI 18

Groupe 1 : 10h à 11h

Groupe 2 : 11h à 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 26

10H À 12H

Initiation à la calligraphie avec l'association Au fil des mots

Découvrez l'art de la belle écriture lors d'un atelier d'initiation à la calligraphie. Un moment créatif pour apprendre les bases et réaliser de jolis mots.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

MARDI 26

14H30

Mardi Ciné "film à déterminer"

Cinéma de la Rotonde. Sur inscription.

3€50 sur place

MERCREDI 27

DÉPART EN SOIRÉE
SUR LE PARKING
DE LA MAIRIE
HORAIRE À DÉFINIR

Comédie musicale "Monopolis" par la Compagnie du Lac, au Millénaire

Une soirée placée sous le signe du spectacle, de la musique et de la bonne humeur.

Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 29

9H30-12H

Atelier "Santé en ligne" en partenariat avec Delta 7 et la CPAM

L'axe principal traité durant cet atelier sera :

- Les "démarches en ligne" en abordant les services dématérialisés de l'Assurance Maladie par le biais du site Ameli.

Nous aborderons également les faux mails et sms se faisant passer pour l'Assurance Maladie afin d'éviter les fraudes.

Merci d'apporter votre propre outil numérique (smartphone, tablette,...) durant l'atelier.

Prêt de tablettes numériques (IPad) pendant la séance pour les personnes non équipées d'un outil numérique, si besoin.

Au Club. Sur inscription. Gratuit



POUR LE MOIS DE JUIN

les inscriptions débuteront à partir du mardi 19 mai 2026
de 9h30 à 12h au Club des anciens

Le service culturel vous propose

SAMEDI 6 JUIN À 19H, au boulodrome **"Les pieds tanqués"**

Une pièce drôle et subtile sur la mémoire de la Guerre d'Algérie, interprétée par des comédiens remarquables.



LUNDIS 1, 8, 15, 22, 29
10H-11H30



Atelier "Plus de pas" **en partenariat avec le PRIF**

L'atelier "Plus de pas" est un atelier qui sensibilise les participants aux bienfaits de l'activité physique quotidienne, notamment la marche. Avec des petits défis à relever avec les podomètres fournis. Chaque séance inclus également un temps d'échange pour des conseils pratiques au quotidien.

Votre inscription vous engage sur l'ensemble des 5 séances.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

MARDI 2
10H30-15H



Dictée conviviale en partenariat avec **la médiathèque de Grand Paris Sud**

Participez à une dictée dans une ambiance détendue pour jouer avec les mots et faire travailler la mémoire.

L'atelier se poursuivra par un repas partagé pour prolonger ce moment convivial.

Au Club. Sur inscription. Gratuit

MERCREDIS 3, 10, 17
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 3, 10, 17
10H-12H



Jardinage à la Ferme maraîchère

Chaque semaine, venez jardiner en compagnie de Damien notre maraîcher.

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

Sur inscription. Gratuit

JEUDIS 4, 11, 18, 25
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 €

VENDREDI 5
10H-12H



Matinée d'information sur les dispositifs de l'AGIRC-ARRCO

Marie-Claire Gavinet, assistante sociale dédiée aux seniors au sein du CCAS, vous présentera les dispositifs de l'Action Sociale de l'AGIRC-ARRCO : prévention, accompagnement, aides au maintien à domicile... Un temps d'échange convivial pour poser vos questions et repartir avec des informations utiles et concrètes ! Au Club. Sur inscription. Gratuit

LUNDI 8
14H

Randonnée en forêt de Rougeau de 7 km

Co-voiturage : RDV à 14h sur le parking du CCAS.

MARDI 9
9H-17H



"Y'apa d'âge 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. Hangar de Lugny. Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 12
DÉPART À 9H
SUR LE PARKING
DE LA MAIRIE
RETOUR PRÉVU
VERS 18H

Sortie à l'Espace Rambouillet dans les Yvelines

Jun au grand air ! Partez à la découverte des cerfs, daims et rapaces de l'espace Rambouillet et profitez d'une journée pleine de surprises. Bonne condition physique. Déjeuner libre (pique-nique ou restauration sur place). Tarifs : QF 1 : 3€60 - QF 2 : 7€20 - QF 3 : 10€80 - QF 4 : 14€40

MARDI 16
10H-12H



Matinée pétanque

Rejoignez-nous pour une partie de pétanque convivial ! Que vous soyez novice ou expert, venez vous amuser.

Rendez-vous au boulodrome, rue de Lugny.

MARDI 23
14H30

Mardi Ciné "film à déterminer"

Cinéma de la Rotonde. Sur inscription.

3€50 sur place

MERCREDI 24
12H-16H



Le service lance l'été avec le thème "Cap sur les Antilles"

Préparez vos pailles et laissez-vous emporter sous les tropiques le temps d'un repas haut en couleurs ! Venez habillés avec un haut coloré.

Nous nous chargeons de l'apéritif et du repas.

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

Hangar de Lugny. Sur inscription. Gratuit

VENDREDI 26
10H-12H

Création parfumée en cire végétale

Atelier créatif pour réaliser des créations en cire végétale (suspension parfumée pour armoires)

Un moment convivial pour fabriquer de jolies créations à emporter chez soi.

Au Club. Sur inscription. 6 €

LUNDI 29
11H30-12H30



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

MARDI 30
10H-12H



Atelier origami

Chantal vous initie à l'art du pliage japonais.

Patience, précision et poésie au bout des doigts.

Au club. Sur inscription. Gratuit

La programmation de l'Espace Seniors sur les réseaux sociaux !



Moissy-Cramayel

16 mars à 18:25 · 🌐

...

[ESPACE SENIORS]

📷 Retour en images sur quelques temps forts des animations de l'espace seniors des dernières semaines avec au programme : des ateliers organisés notamment dans cadre du mois des droits des femmes mais aussi la traditionnelle table de restauration 🍽️, un atelier cuisine 👨‍🍳, un atelier bien-être ou encore un atelier de conception de parfum 🌸



La suite des photos sur : facebook.com/Moissy77