

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

SEPTEMBRE 2026

Mercredi 16, visite guidée de la Faisanderie de Sénart



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 :

- Le 19 septembre, à La Rotonde,
projection de films au format 35 mm
"Telma et Louise" et "Usual Suspects"
- Le 19 et 20 septembre :
Journées européennes du patrimoine
- Le 26 septembre à 19h, à La Rotonde,
présentation de la saison culturelle 2026/2027
suivie du spectacle "Le siffleur"
par Fred Radix et son quatuor à cordes



LUNDIS

14, 21, 28

2 groupes

9H30-10H30

ET 11H-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 des Anciens - 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

MERCREDIS

2, 9, 16, 23, 30

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

10, 17, 24

10H-12H

Groupe 1 : 10h à 11h

Groupe 2 :

11h15-12h15

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, avec engagement jusqu'au mois de décembre - 6 €

ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

MARDI 1^{ER} SEPT.
10H-12H

Apéro'Quizz

Un moment de partage et de jeu autour de quelques douceurs.
Au Club - Sur inscription - Gratuit

MARDI 1^{ER}
14H-16H

DIY "Do it Yourself"

Un atelier où le recyclage est mis en avant. Ce mois-ci, apprenons à revaloriser nos vieux T-shirts en tote-bag ou en tawashi (éponge japonaise).
Au Club - Sur inscription - 4 €

JEUDI 3
8H30-13H30

Sortie parisienne

Visite des Catacombes parisiennes. Rendez-vous à 8h30 à la gare de Moissy.
Bonne condition physique.
Pique-nique ou restauration libre sur place.
Prévoir une veste pour la visite et une bouteille d'eau et ainsi que des habits adaptés à la météo.
Sortie en transport en commun
Sur inscription - Gratuit



VENDREDIS
4 ET 25
10H-12H

Atelier "Jeux de société"

Découverte ou redécouverte de jeux de société autour d'un café, dans la bonne humeur.
Au Club - Sur inscription - Gratuit

LUNDI 7
14H-16H30

Sortie nature

L'association "Rando Nature et Loisirs" et l'espace 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.
Prévoir de bonnes chaussures de marche, de l'eau et un en-cas, une casquette et/ou vêtement de pluie selon météo.
Bonne condition physique - Sur inscription - Gratuit



MARDI 15
10H-12H

Atelier "Remue Méninge"

Musclez votre cerveau avec des ateliers thématiques fun et décontractés.
Au Club - Sur inscription - Gratuit



MARDI 15
14H-15H15
ET
15H30-16H45

Mystère à Moissy

Résolvons une enquête au sein du club des Anciens
Deux groupes de 6 joueurs
Au Club - Sur inscription - Gratuit

MERCREDI 16
14H10-17H30

À la découverte du patrimoine de Grand Paris Sud

Visite guidée de la Faisanderie de Sénart
Rendez-vous sur le parking à côté de "La Source"
Sur inscription - Gratuit

JEUDI 17
14H-16H

Mölkky

Une alternative à la pétanque pour travailler votre précision
Rendez-vous rue des Étangs - Sur inscription - Gratuit

MARDI 22
11H30-12H30

Atelier "Memory"

Travaillez votre mémoire et entretenez vos souvenirs
Au Club - Sur inscription - Gratuit

MARDI 22
14H-16H

Atelier cuisine

Atelier "baba au rhum" suivie d'une dégustation
Au Club - Sur inscription - 4 €

JEUDI 24
10H30-16H

Sortie parisienne

Découverte du "59 rue de Rivoli", maison d'artiste atypique à deux pas de l'Hôtel de ville de Paris
Bonne condition physique.
Pique-nique ou restauration libre sur place.
Prévoir une bouteille d'eau et des habits adaptés à la météo.
Sortie en transport en commun
Gratuit



MARDI 29
14H30

Mardi Ciné

"Les héros du Louvre". Cinéma de la Rotonde.
Sur inscription.
Tarif : 3€50 sur place



*Les inscriptions pour octobre auront lieu
le vendredi 18 septembre de 9h30 à 12h au club*