

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 OCTOBRE 2026



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

**Du 5 au 9 octobre 2026
à Moissy-Cramayel**

**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**



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

PROGRAMME SPÉCIAL DE LA SEMAINE BLEUE

LUNDI 5 - 10h-12h ENTRE NOUS CAFÉ

ÉDITION "SEMAINE BLEUE"

Pour cette semaine spéciale, "l'Entre nous café" ne forme qu'un seul groupe afin de pouvoir présenter à tous le déroulé de la semaine et partager vos bons gâteaux. Bonne humeur et gourmandise au rendez-vous !
Au Club. Sur inscription. Gratuit.

LUNDI 5 Groupe 1 : 14h-15h Groupe 2 : 15h30-16h30 ATELIER DE COMPOSITION FLORALE

En partenariat avec "Dfleurs au naturel", venez composer votre bouquet à rapporter chez vous. Chez votre artisan fleuriste situé place du Souvenir.
Sur inscription. Gratuit.

MARDI 6 10h-11h30 MÉDIATION ANIMALE

En partenariat avec "Pattatrap" et la crèche familiale. Rencontre intergénérationnelle autour des soins prodigués aux animaux..
Au Club. Sur inscription. Gratuit.



MARDI 6

14h-16h (horaire à confirmer) ATELIER "SABLÉS"

Avec Alasay's, vous allez apprendre à réaliser vos sablés comme des chefs.
Au Club. Sur inscription. Gratuit.



MERCREDI 7 - 12h-16h30 REPAS PARTAGÉ

AVEC ANIMATION MUSICALE

Avec Arc-en-Ciel, partageons un repas qui sera suivi d'une prestation musicale par Magic Lydo. Convivialité, musique et danse au rendez-vous.
Au Club. Sur inscription. Gratuit.

JEUDI 8 - 14h-17h

Relèverez-vous le défi Fort Boyard ? Comme à la télévision, relevez les défis qui vous seront proposés afin de résoudre l'énigme du Père Fouras.
*Départ en bus à 14h pour Brétigny-sur-Orge.
Sur inscription. Gratuit.*



VENDREDI 9 - 11h-17h REPAS-SPECTACLE "CHEZ MA COUSINE"

Niché au cœur de Montmartre, découvrez ce célèbre cabaret pour un déjeuner suivi d'un spectacle. Prévoir 5 € pour le funiculaire ou, pour les plus courageux, grimper les 220 marches pour accéder aux hauteurs de Montmartre.
Sur inscription. Gratuit.

JEUDIS

1, 8, 15

Groupe 1 :

10H-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. Tarif : 6 €.

JEUDIS

1 ET 22

14H-16H30

Sortie : découvrez des commerces locaux

Salon de thé, torréfacteur, bar atypique.

Rendez-vous sur le parking à côté de "La Source".

Sortie en minibus. Sur inscription. Gratuit.

VENDREDI 2

10H-12H

Atelier cuisine : "truffade"

Plat traditionnel auvergnat où la pomme de terre rencontre le cantal.

Au Club. Sur inscription. Tarif : 4 €.

LUNDIS

12, 19, 26

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 présenter sa programmation.

Au Club - Sur inscription - Gratuit.

LUNDI 12

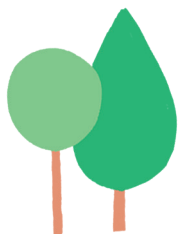
14H-16H30

Sortie nature

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.

Le parcours se fera à "l'Espace naturel de la Motte" sur une distance de 10 km. Prévoir de bonnes chaussures de marche, de l'eau, un en-cas, une casquette et/ou un vêtement de pluie selon la météo. Bonne condition physique requise.

Sur inscription. Gratuit.



MARDIS

13, 20, 27

12H-12H

Atelier numérique et sécurité en ligne avec Delta 77

Atelier de prévention et d'information sur les bonnes pratiques à adopter avec différents outils numériques.

Au Club. Sur inscription. Gratuit.

MARDIS
13 ET 27
14H-16H

Atelier "Remue-méninges"

Musclez votre cerveau avec des ateliers thématiques amusants et décontractés. *Au Club. Sur inscription. Gratuit.*

MERCREDIS
14, 21, 28
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 le quotient familial.

JEUDI 15
10H-16H



Sortie parisienne : visite du XVI^e arrondissement

Rendez-vous à 10h à la gare de Moissy. Bonne condition physique requise. Pique-nique ou restauration libre sur place. Prévoir une veste pour la visite, une bouteille d'eau ainsi que des habits adaptés à la météo.

Sortie en transports en commun. Sur inscription. Gratuit.

VENDREDI 16
10H-12H

Atelier cuisine : "hachis parmentier"

Plat traditionnel parisien né au XVIII^e siècle.

Au Club. Sur inscription. Tarif : 4 €.

MERCREDI 21
14H10-17H

À la découverte du patrimoine de "Grand Paris Sud"

Visite guidée de la "Ferme de Varâtre" à Lieusaint.

Rendez-vous sur le parking à côté de "La Source".

Sortie en minibus. Sur inscription. Gratuit.

JEUDIS
22 ET 29
10H-12H

Gym douce

Entretenez votre corps avec une pratique douce à la portée de tous. *Au Club des Anciens. Sur inscription. Gratuit.*

VENDREDI 23
9H30-12H

Inscription pour le mois de novembre

Au Club.

MARDI 27
14H30

Mardi Ciné seniors "Notre salut"

Cinéma de la Rotonde. Sur inscription.

VENDREDI 30
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.*

DU LUNDI 19
AU JEUDI 22
10H-12H

Poum Tchack Academy

Développez votre sens du rythme au sein de la Poum Tchack Academy. En partenariat avec le service Jeunesse et l'Espace Arc-en-Ciel, suivez une semaine de formation rythmique avec comme finalité une représentation des acquis à La Rotonde.

Au service jeunesse. Sur inscription.

Engagement sur la semaine. Gratuit.

VENDREDI 23
19H
(REPRÉSENTATION)