

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

NOVEMBRE 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

LUNDIS

2, 9, 16, 23, 30

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 présenter sa programmation.

Au Club - Sur inscription - Gratuit.

MERCREDIS

4, 11, 18, 25

10H-12H

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.

JEUDIS

12, 26

14H-16H30

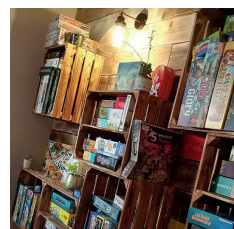
Sortie : découvrez des commerces locaux

Salon de thé, torréfacteur, bar atypique.

Ce mois-ci, "Le détour" à Melun.

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

Sortie en minibus. Sur inscription. Gratuit.



JEUDIS

5, 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 avec engagement jusqu'au mois de décembre.

Tarif : 6 €.



MARDI

10 ET 24

10H-12H

Atelier "Remue-méninges"

Musclez votre cerveau avec des ateliers thématiques amusants et décontractés.

Au Club. Sur inscription. Gratuit.

VENDREDI

13 ET 27

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.

MARDI 3

14H-16H

Atelier cuisine

Atelier pâtisserie "brownie gourmand"

Au Club. Sur inscription. Tarif : 4 €.



MARDI 3
10H-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.

MERCREDI 4
14H10-17H

À la découverte du patrimoine de "Grand Paris Sud"

Visite guidée de l'église de Saint-Germain-lès-Corbeil.
Rendez-vous sur le parking à côté de "La Source". Sortie en minibus. Sur inscription. Gratuit.



VENDREDI 6
10H-16H

Sortie parisienne

Découverte du "59 rue de Rivoli", maison d'artistes atypiques à deux pas de l'Hôtel de Ville de Paris.
Rendez-vous à 10h à la gare de Moissy. Bonne condition physique requise. Pique-nique ou restauration libre sur place. Prévoir une bouteille d'eau ainsi que des habits adaptés à la météo.
Sortie en transport en commun. Sur inscription. Gratuit.

MARDI 10
14H-16H

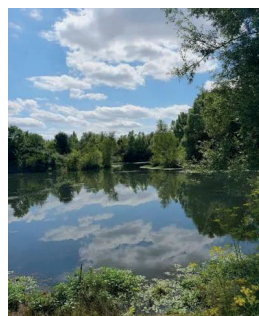
Club de lecture - Présentation du projet

Découverte ou redécouverte d'ouvrage de littérature.
Au Club. Sur inscription. Gratuit.

LUNDI 16
14H-16H

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 sera "le circuit des étangs" sur une distance de 8 km avec un départ à 14h du parking Gabriel Péri. 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.



MARDI 17
10H30-12H

Dingbat

Avec Chantal, venez jouer avec les formes et les mots.
Au Club. Sur inscription. Gratuit.

MARDIS 17 ET
24 NOVEMBRE
ET 1, 8, 15
DÉCEMBRE
14H-16H

Atelier sécurité routière et mobilité avec Delta7

Conférence et mise en situation pour améliorer votre conduite et vous sentir en confiance derrière un volant.
Au Club. Sur inscription, engagement sur les 5 séances. Gratuit.

MERCREDI 18
14H10-17H

À la découverte du patrimoine de "Grand Paris Sud"

Visite guidée des "Archives départementales"
de Seine-et-Marne.

*Rendez-vous sur le parking à côté de "La Source".
Sortie en minibus. Sur inscription. Gratuit.*

JEUDI 19
12H-16H

Repas partagé et dégustation du Beaujolais nouveau

Dégustation de la cuvée 2026 autours d'un repas partagé.
Au Club. Sur inscription. Gratuit.

"l'abus d'alcool est dangereux pour la santé"

VENDREDI 20
9H30-12H

Inscription pour le mois de décembre

Au Club.



MARDI 24
14-30

Mardi Ciné seniors

"Les Misérables", de Fred Cavayé.
Cinéma de la Rotonde.
Sur inscription. Tarif : 3€50 sur place.



MERCREDI 25
14H30-17H

Spectacle musical "Voyage, voyages"

Au MAS du Mée-sur-Seine.
Venez découvrir cette comédie musicale
tendre et mordante, dans la lignée
des grandes comédies de boulevard.
*Rendez-vous sur le parking à côté de
"La Source".
Sortie en bus. Sur inscription.
Tarifs selon QF - QF1 : 5,40 € - QF2 : 10,80 €
QF3 : 16,20 € - QF4 : 21,60 €*

