

# MAISON des seniors



## PROGRAMME

SEPTEMBRE À FEVRIER 2026



## LES ATELIERS DE LA MDS

### ATELIERS « JEUX DE SOCIÉTÉ »

Tous les lundis à la Maison des Séniors - 14h30 à 17h

### ATELIERS « LE POTAGER DE LA MDS »

Tous les vendredis à la Maison des Séniors - 9h à 10h30

### ATELIERS « COMPOSITION FLORALE »

Tous les mercredis aux Serres municipales - 16h à 18h

♦ 8 personnes • Sous réservation à la Maison des Séniors

En partenariat avec les services des Parcs et Jardins

### ATELIERS « DANSE DE SALON »

Durant 1h en début d'événement dansant à la Maison des Séniors

♦ Inscription sur place

### ATELIERS « CHORALE »

à la Maison des Séniors

♦ Inscription sur place

### ATELIERS « BIENVENUE À LA RETRAITE »

Les vendredis 7, 21 et 28 novembre 2025 à la Maison des Séniors - 10h à 12h

Pour les nouveaux retraités, en partenariat avec NEOSILVER du PRIF

## LA CULTURE DE LA MDS

### CONFÉRENCE « DÉCOUVERTE DE RODIN »

Conférence le 7 octobre 2025 à la Micro-folie - 16h à 17h

### ATELIERS ET CONFÉRENCE « DÉCOUVERTE DE NIKI DE SAINT PHALLE »

• Ateliers les vendredis 7, 14, 21 et 28 novembre 2025 à la Maison des Séniors

• Conférence le 10 octobre 2025 à la Micro-Folie

10h à 12h (ateliers et conférence)

Ateliers culturels et conférence sur la thématique de Niki de Saint Phalle, en partenariat avec la MAISON DES ARTISTES - Isabelle Rivagorda et MICRO FOLIES - Clément Lehot.

### ATELIERS « CULTURE DU COEUR »

• mardis 9 et 30 septembre 2025

• mardi 14 octobre 2025

• mardis 18 et 25 novembre 2025

• mardis 2 et 16 décembre 2025

Lieu selon les réservations en groupe ou en individuel

14h30 à 16h30 (sur rendez-vous de 30 minutes)

♦ Sur rendez-vous pendant les horaires des permanences

# LES SORTIES DE LA MDS

## VISITE DU SÉNAT

**LUNDI 6 OCTOBRE 2025**

Départ en transport du parvis de la mairie - 13h30 à 17h30

5€ par participant (transport non inclus, prévoir l'achat des titres de transport)

**- Sous inscription et déclaration d'identité**

## VISITE DE L'ARBORETUM À LA MAISON DE CHATEAUBRIAND

**JEUDI 16 OCTOBRE 2025**

Départ en car de la Maison des Séniors - 13h30 à 17h30

5€ par participant

## VISITE DU SÉNAT

**VENDREDI 17 OCTOBRE 2025**

Départ en transport du parvis de la mairie - 9h à 13h

5€ par participant (transport non inclus, prévoir l'achat des titres de transport)

**- Sous inscription et déclaration d'identité**

## VISITE DES MACARONS DE RÉAU

**JEUDI 13 NOVEMBRE 2025**

Départ en car de la Maison des Séniors - 14h à 17h30

5€ par participant

## VISITE DES MACARONS DE RÉAU

**VENDREDI 14 NOVEMBRE 2025**

Départ en car de la Maison des Séniors - 13h30 à 17h30

5€ par participant

## VISITE DU GRAND NOËL DE VAUX-LE-VICOMTE

**JEUDI 4 DÉCEMBRE 2025**

Départ en car de la Maison des Séniors - 14h à 20h

5€ par participant



**La visite de Notre-Dame de Paris sera proposée en petit groupe aux personnes déjà inscrites, avec un tarif de 5€.**

# LES ÉVÉNEMENTS DE LA MDS

**MARDI 23 SEPTEMBRE 2025**

**INSCRIPTIONS « SORTIES SÉNIORS 2025 - JUIN / DÉCEMBRE »**

à la Maison des Séniors - De 10h à 12h30 et de 14h à 16h

Se munir de votre chéquier, pièce d'identité et avis d'imposition précédent. Possibilité de pique-niquer sur place.

**DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 OCTOBRE 2025**

**«LA SEMAINE BLEUE 2025»**

Semaine dédiée aux séniors, en cours de construction avec divers partenaires (ASAV, Séniors évasions, AAQN, Résidence Les vignes, Résidence BEAUREGARD, Résidence Arthur Rimbaud).

**MARDI 4 NOVEMBRE 2025**

**«LA MDS FAIT SON LOTO»** à la Maison des Séniors - 14h30 ou de 17h30

**SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2025**

**REMISE DES COLIS DE FIN D'ANNÉE** à la Maison des Séniors

→ Envoi de courrier spécifique prévu.

**MARDI 9 DÉCEMBRE 2025**

**INSCRIPTIONS « SORTIES SÉNIORS 2026 - JANVIER/JUIN »**

à la Maison des Séniors

De 10h à 12h30 ou de 14h à 16h

Se munir de votre chéquier, pièce d'identité et avis d'imposition précédent.

**JEUDI 18 DÉCEMBRE 2025**

**LE THÉ DANSANT DE LA MDS** à la Maison des Séniors - 14h à 17h30

**JEUDI 8 JANVIER 2026**

**« LA MDS FAIT SES GALETTES »** à la Maison des Séniors

De 14h30 à 17h

**JEUDI 5 FÉVRIER 2026**

**« LA MDS FAIT SES CRÊPES »** à la Maison des Séniors

De 14h30 à 17h

# SPORTS SENIORS

## Pass sports seniors

La Maison des Séniors propose le «PASS sports seniors» permettant de pratiquer de 1 à 5 activités physiques et de bien-être par an et par personne, dans la mesure des possibilités d'accueil. Le tarif annuel est calculé selon les ressources mensuelles, à l'aide de l'avis d'imposition de l'année précédente.

Tarifs des activités par saison (selon les ressources mensuelles)

Tranche	Ressources mensuelles	Tarifs des activités par saison
<b>A</b>	<1034€	<b>33€</b>
<b>B</b>	1035 - 1234€	<b>44€</b>
<b>C</b>	1235 - 1434€	<b>53€</b>
<b>D</b>	1435 - 1634€	<b>68€</b>
<b>E</b>	1635 - 2032€	<b>72€</b>
<b>F</b>	Au delà de 2033€	<b>77€</b>

## Inscriptions et paiements

Les lundis et vendredis matins de 9h30 à 11h30.

Les activités physiques démarreront à partir du 15 septembre 2025.



## ACTIVITÉS SPORTIVES DÉTAILLÉES

### **TAI CHI KHIEN (ASSOCIATION SONG LONG)**

Maison des Seniors, 2 rue Charles Péguy

Les lundis de 9h30 à 10h30 (débutant) et 10h30 à 11h30 (confirmé)  
Initiation à l'Art Vietnamien de relaxation.

### **SOPHROLOGIE (ASSOCIATION TERRES EN COULEUR)**

Maison des Seniors, 2 rue Charles Péguy

Les lundis de 16h à 17h

Gestion du stress et détente avec des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

**MARCHES & BALADES** urbaines et conviviales au départ de la maison des séniors  
2 mardis par mois à la Maison des Seniors, 2 rue Charles Péguy

Les mardis 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre et 2 et 16 décembre 2025, 6 et 20 janvier 2026, 3 et 17 février 2026, 10 et 24 mars 2026, 7 avril, 5 et 19 mai et 9 et 23 juin 2026.

**GYM AUTONOMIE** une activités physique adapté qui permet de conserver une mobilité articulaire et de la tonicité musculaire

Maison des Seniors, 2 Rue Charles Péguy

Les jeudis de 9h à 09h55 - Gym cardio

Les jeudis de 10h à 10h55 - Gym douce

Les jeudis de 11h à 11h55 - Gym chaise

Les jeudis de 12h à 12h55 - Gym danse

**YOGA SENIORS** Postures et exercices de respiration apportant un bien-être physique et mental

Maison des Seniors, 2 rue Charles Péguy

Les mardis de 16h à 17h - Débutant

Les jeudis de 16h à 17h - Confirmé

**MARCHE NORDIQUE** Initiation à la marche nordique avec le service des sports  
Départs depuis différents lieux de la ville.

Les vendredis de 9h30 à 11h30

**AQUAGYM** Un activité physique dans l'eau permet de conserver en douceur une mobilité articulaire et de la tonicité musculaire

Piscine Municipale, 18-20 Avenue de l'Europe

Les vendredis de 12h15 à 13h00

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
suivez la Maison des Séniors sur WhatsApp !**



**SCANNER LE QR CODE**