

# ANIMATIONS GRATUITES ET OUVERTES À TOUS LES SENIORS ÉPÔNOIS

**Janvier 2023 à la Maison des seniors**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>10h30</b> Groupe de parole	<b>10h00-10h30</b> Vélos- Santé	<b>10h45 -11h45</b> Gym Equilibre	<b>10h - 11h00</b> Activités diverses	<b>10h30</b> Gym douce
12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)	12h - 13h Restauration (payant)
<b>14h -16h</b> Anniversaires Jeux de mémoire	<b>14h</b> Activités et jeux de société en libre accès	<b>14h</b> Atelier sur GRAND ECRAN INTERACTIF Et/ou Cinéma Cytises	<b>14h</b> Activités et jeux de société en libre accès	<b>14h30</b> Atelier « bien dans son assiette »



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
CONTACTEZ LES CYTISES AU 01 30 90 17 63  
residencelescytises@epone.fr  
12, chemin de l'Aumône

## Et Animations complémentaires ...

Dates	Horaires	Animations
Mardi 3 Janvier	15h30	Atelier écriture
Jeudi 5 janvier	16h	Atelier Couture
Vendredi 6 janvier	14h30	Réunion d'information « Bien dans son assiette »
Mardi 10 janvier	13h15	Sortie Cinéma
	15h30	Permanence France services
Lundi 16 janvier	14h	LOTO
Mardi 17 janvier	14h30	Conférence « Bien vieillir »
Jeudi 19 janvier	15h30	Rencontre plateforme d'aide aux aidants
Vendredi 20 janvier	10h30	Atelier « bien dans son assiette »
Dimanche 22 janvier	16h	Piece de théâtre « soirée pyjama »
Jeudi 26 janvier	10h30	Prévention « troubles du sommeil »
Vendredi 27 janvier	15h	« Atelier Bien dans son assiette »