

# PROGRAMME

de l'Espace Seniors Louis-Poizeaux  
DE JANVIER À AVRIL 2024



# JANVIER

Inscriptions pour les activités de janvier  
à partir du mardi 12 décembre

## Lundi 8

Cinéma à 14h à l'Avant-Scène  
Sur inscription

## Mardis 9, 16, 23, 30

Stage "Découverte de jeux de société"  
Gratuit - Sur inscription

## Mercredi 10

- Repas à la restauration - Sur inscription -  
Prix selon la tarification en vigueur  
- Le numérique avec Éric, solutions pour  
smartphone, tablette...

## Jeudi 11

Loto

## Vendredi 12

Réunion d'information pour le séjour de  
printemps en Europe à 10h

## Lundi 15

Tournoi de scrabble

## Mercredi 17

Paroles et Tartines :  
"Initiation à la langue des signes"  
Gratuit - Sur inscription

## Jeudi 18

Sortie : Participez à l'enregistrement de  
l'émission "Noubliez pas les paroles"  
RDV à 10h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
Gratuit - Sur Inscription

## Lundi 22

Tournoi de belote

## Mercredi 24

De fil en aiguilles, venez passer un moment  
convivial tout en tricotant

## Jeudi 25

"Je dis Culture" à 15h  
Échange culturel, prêt de livres

# FÉVRIER

Inscriptions pour les activités de février  
à partir du mardi 16 janvier

## Jeudi 1

Tournoi de scrabble

## Lundi 5

Fête de la crêpe  
14h salle René-Cassin  
Gratuit - Sur inscription

## Du 5 au 9

Inscription au repas des "seniors"

## Mardis 6 et 27

Stage : initiation au tarot  
Gratuit - Sur inscription

## Mercredi 7

- Repas à la restauration - Sur inscription  
Prix selon la tarification en vigueur  
- Le numérique avec Éric, solutions pour  
smartphone, tablette...

## Jeudi 8

Loto

## Lundi 11

Tournoi de belote

## Mercredi 14

Paroles et Tartines :  
"Régie de l'eau : qui, quand, quoi, comment..."  
Gratuit - Sur inscription

## Lundi 19

Tournoi de belote

## Jeudi 22

"Je dis Culture" à 15h  
Échange culturel, prêt de livres

## Mercredi 28

De fil en aiguilles, venez passer un moment  
convivial tout en tricotant

## Jeudi 29

Sortie "Bowling"  
RDV à 13h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
10,40 € - Sur inscription

# MARS

Inscriptions pour les activités de mars  
à partir du mardi 13 février

## Lundi 4

Tournoi de belote

## Mercredi 6

- Repas à la restauration - Sur inscription  
Prix selon la tarification en vigueur  
- Le numérique avec Éric, solutions pour  
smartphone, tablette...

## Mardis 12, 19 et Lundi 18

Stage "Art floral"

Gratuit - Sur inscription

## Jeudi 7

- Tournoi de scrabble  
- Café-visite à l'espace Camille-Lambert  
RDV à 14h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
Gratuit - Sur Inscription

## Dimanche 10

Repas des seniors  
Salle René-L'Helguen à Athis-Mons

## Mercredi 13

Paroles et Tartines :  
"Spécial jardin"  
Gratuit - Sur inscription

## Jeudi 14

Loto

## Lundi 18

Cinéma 14h à l'Avant-Scène  
Sur inscription

## Jeudi 21

Sortie "Simulateur de vol et visite guidée  
d'Orly" + déjeuner à La clé des champs  
RDV à 8h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
32€ - Sur inscription

## Mercredi 27

De fil en aiguilles, venez passer un moment  
convivial tout en tricotent

## Jeudi 28

"Je dis Culture" à 15h  
Échange culturel, prêt de livres

# AVRIL

Inscriptions pour les activités d'avril  
à partir du mardi 12 mars

## Mercredi 3

- Repas à la restauration - Sur inscription  
Prix selon la tarification en vigueur  
- Paroles et Tartines : "Autour de la musique"  
Gratuit - Sur Inscription

## Jeudi 4

Tournoi de scrabble

## Mercredi 10

Le numérique avec Éric, solutions pour  
smartphone, tablette...

## Jeudi 11

Loto

## Lundi 15

Tournoi de belote

## Jeudi 18

"Je dis Culture" à 15h  
Échange culturel, prêt de livres

## Lundis 22 et 29

Stage "Chorale"  
Gratuit - Sur inscription

## Mardi 23

Karaoké  
Gratuit - Sur inscription

Nouveauté

## Mercredi 24

De fil en aiguilles, venez passer un moment  
convivial tout en tricotent

## Jeudi 25

Sortie "Excursion en Perche Sarthois" avec  
visite commentée en petit train touristique,  
restaurant et safari découverte parmi les  
cervidés.  
RDV à 7h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
30,29€ - Sur Inscription



Déménagement temporaire  
de l'Espace Seniors au  
65 avenue d'Alsace-Lorraine  
91550 Paray-Vieille-Poste

### **Dates des inscriptions pour les activités :**

Activités de janvier : à partir du mardi 12 décembre

Activités de février : à partir du mardi 16 janvier

Activités de mars : à partir du mardi 13 février

Activités d'avril : à partir du mardi 12 mars

## **Venez vous inscrire ou vous réinscrire !**

Ouvert du lundi au jeudi de 13h30 à 17h  
Les activités démarrent à 14h  
(sauf indications contraires)

Renseignements :  
Éric : 06 87 02 04 45  
Ruis : 06 16 42 21 43  
[espace.seniors@paray-vieille-poste.fr](mailto:espace.seniors@paray-vieille-poste.fr)  
Télécharger le programme sur  
[www.paray-vieille-poste.fr](http://www.paray-vieille-poste.fr)