

# PROGRAMME

## de l'Espace Séniors Louis-Poizeaux

### DE JANVIER À AVRIL 2026



#### OUVERTURE

Du lundi au vendredi  
de 14h à 17h

Pour les jeux libres  
(rami, tarot, belote, poker,  
échecs, dames...)

# JANVIER

Inscriptions pour les activités de janvier  
du mardi 2 décembre 13h30 au jeudi 4 décembre 18h

## Lundi 5

Cinéma - 14h  
À L'Avant-Scène - Sur invitation



## Mardis 6, 13, 20 et 27

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

## Mercredi 7

- Repas à la restauration en compagnie des enfants  
de l'ALSH "L'Oasis"  
De 2€ à 4€ - Sur inscription  
- Le numérique avec Éric, solutions pour  
smartphone, tablette...

## Jeudi 8

Tournoi de scrabble

## Vendredi 9

Réunion d'information pour le séjour de printemps  
aux Baléares à 10h

## Dimanche 11

Vœux du Maire à la population  
Salle René-Cassin à 16h

## Mercredi 14

Paroles et Tartines "Bien vieillir avec de l'arthrose"  
Gratuit - Sur inscription

## Jeudi 15

Sortie "Bowling"  
RDV à 13h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
De 7,60€ à 14,80€ - Sur inscription



## Du lundi 19 au vendredi 24

Inscriptions au repas des "séniors"



## Lundi 19

Tournoi de belote

## Jeudi 22

Loto

## Du 25 janvier au 1er février

Séjour d'hiver aux 7 Laux au cœur des Alpes

## Mercredi 28

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

## Jeudi 29

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

# FÉVRIER

Inscriptions pour les activités de février  
du mardi 13 janvier 13h30 au jeudi 15 janvier 18h

## Lundi 2

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



## Mardis 3, 10 et 17

Stage de tricot  
Gratuit - Sur inscription



## Mercredi 4

- Repas à la restauration en compagnie des  
enfants de l'ALSH "L'Oasis"  
De 2€ à 4€ - Sur inscription  
- Le numérique avec Éric, solutions pour  
smartphone, tablette...

## Jeudi 5

Tournoi de scrabble

## Mercredi 11

Paroles et Tartines "Présentation de la saison  
culturel à Paray-Vieille-Poste" en partenariat avec  
le service Développement Artistique et Culturel  
Gratuit - Sur Inscription

## Jeudi 12

Loto

## Dimanche 15

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



## Lundi 16

Tournoi de belote

## Mercredi 18

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

## Jeudi 19

Sortie Nocturne "Terre des celtes"  
Concert du groupe IVARH, voyage musical  
envoûtant flirtant avec la tradition et le rock...  
à 20h à l'Espace René-L'Helguen d'Athis-Mons  
RDV à 19h30 au stade Pierre-de-Coubertin  
De 4€ à 8€ - Sur inscription

# MARS

**Inscriptions pour les activités de mars**  
**du mardi 10 février 13h30 au jeudi 12 février 18h**

## **Mercredi 4**

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

## **Mardis 10 ou 17**

Stage "Créer votre composition floral pour embellir votre intérieur"

Gratuit - Sur inscription

## **Mercredi 11**

- Repas à la restauration en compagnie des enfants de l'ALSH l'Oasis

De 2€ à 4€ - Sur inscription

- Paroles et Tartines "Spécial jardin"



Gratuit - Sur inscription

## **Jeudi 12**

Sortie enregistrement TV : "Tout le monde veut prendre sa place"

RDV à 12h au stade Pierre-de-Coubertin

Gratuit - Sur Inscription

## **Lundis 16 et 30**

Tournoi de belote

## **Jeudi 19**

Loto

## **Lundi 23**

Cinéma 14h

L'Avant-Scène - Sur invitation



## **Mardi 24**

Tournoi de Scrabble

## **Mercredi 25**

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

## **Jeudi 26**

Café visite à l'espace Camille-Lambert

RDV à 14h30 au stade Pierre-de-Coubertin

Gratuit - Sur Inscription

# AVRIL

**Inscriptions pour les activités d'avril**  
**du mardi 10 mars 13h30 au jeudi 12 mars 18h**

## **Mercredi 1er**

- Repas à la restauration en compagnie des enfants de l'ALSH l'Oasis

De 2€ à 4€ - Sur inscription

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

## **Jeudi 2**

Tournoi de Scrabble

## **Mardis 7 ou 14**

Stage : "L'art du parfumeur"

Création de parfum, d'encens et de baume

Gratuit - Sur inscription

## **Mercredi 8**

Paroles et Tartines "Surprise musicale et théâtrale" en partenariat avec le service Développement

Culturel et Artistique

Gratuit - Sur Inscription

## **Jeudi 9**

Loto

## **Lundi 13**

Tournoi de belote

## **Mercredi 15**

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

## **Jeudi 16**

Sortie : "Balade gourmande"

Visite guidée de Lyons-La-Forêt, un des plus beaux villages de France, déjeuner dans un restaurant traditionnel Bistronomique et visite d'une exploitation réputée pour sa production de cidre et de calvados

RDV à 7h30 au stade Pierre-de-Coubertin

De 25,70€ à 51,40€ - Sur Inscription



Repas des séniors

## Dates des inscriptions pour les activités :

### Activités de janvier :

du mardi 2 décembre 13h30 au jeudi 4 décembre 18h

### Activités de février :

du mardi 13 janvier 13h30 au jeudi 15 janvier 18h

### Activités de mars :

du mardi 10 février 13h30 au jeudi 12 février 18h

### Activités d'avril :

du mardi 10 mars 13h30 au jeudi 12 mars 18h

## Venez vous inscrire ou vous réinscrire !

Ouvert du lundi au vendredi de 13h30 à 17h

Les activités démarrent à 14h  
(sauf indications contraires)

Renseignements : 01 60 48 80 00

Eric : 06 87 02 04 45

Ruis : 06 16 42 21 43

Télécharger le programme sur  
[www.paray-vieille-poste.fr](http://www.paray-vieille-poste.fr)

