

Vos recommandations / idées :



AGENDA SENIORS

2026

DÉCOUVREZ, PARTAGEZ ET
PROFITEZ DE NOS ACTIVITÉS
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



ASSOCIATION DE LA MAISON DE LA PLAINE
10, PLACE CULCHETH - 95320 SAINT-LEU-LA FORÊT
TÉL : 01 39 95 12 33 - MAISONDELAPLAINE@ORANGE.FR



Informations pratiques



MAISON DE LA PLAINE

Accueil et inscriptions

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 18h30

Séance d'essai possible.

Adhésion obligatoire : 20 € pour les Saint-Loupiens,
35 € pour le public extérieur.



Notre engagement

- ✓ Rompre l'isolement
- ✓ Encourager une mobilité active
- ✓ Favoriser le bien-être
- ✓ Encourager les actions intergénérationnelles

Un espace d'échange, de partage et de convivialité
dans une ambiance bienveillante et dynamique.



Renseignements

☎ 01 39 95 12 33

📍 Centre Social et Culturel
10 place de Culcheth
95320 Saint-Leu-la-Forêt



Vos recommandations / idées :



Handwriting practice lines for recommendations and ideas.



Notez vos recommandations

Et retournez-nous votre fiche
de suggestion !

FICHE DE SUGGESTION



Déposez votre fiche remplie
dans la boîte à idées
ou remettez-la à l'accueil.

- ✓ Activités / Sorties / Ateliers
- ✓ Services
- ✓ Améliorations à apporter

BOÎTE À IDÉES

BOÎTE
À IDÉES



Activités hebdomadaires

(hors vacances scolaires)



Café des seniors

Chaque vendredi de 14h à 16h.

Sans inscription.

Temps de partage et de convivialité autour d'un café.

Venez jouer, échanger et partager vos idées dans une ambiance agréable et positive.

Plusieurs animations seront également proposées tout au long de l'année.



Ateliers d'échanges créatifs

Chaque lundi de 14h à 16h.

Sans inscription.

Un atelier d'échanges créatifs est un rendez-vous inspirant.
pour partager, créer et booster
votre imagination ensemble.



Sorties de proximité

8 Places / Sur inscription / prix : 25€ pour chaque sortie

1

Déjeuner et visite
de l'Abbaye de Royaumont

le mardi 16 juin de 10h à 17h30.



2

Déjeuner et visite
de la Cathédrale Notre Dame de Paris

le mercredi 17 juin de 10h à 17h30.



3

Déjeuner et visite
de la Basilique du Sacré-Cœur

le mercredi 15 octobre de 10h à 17h30.



4

Déjeuner et visite
du château de la Renaissance

le jeudi 16 octobre de 10h à 17h30.



Activités ponctuelles

sans inscription



ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL LA VOIX DES AÎNÉS

TOUSSAINT

Un jeune part à la rencontre d'un senior pour révéler son parcours et ses souvenirs dans un podcast enregistré, afin de créer un véritable pont entre les générations.



ATELIER MASSAGE

VENDREDI 11 DÉCEMBRE 2026 · 14H À 16H

Découvrez le massage spécial seniors adapté à leurs besoins spécifiques, avec l'association Cosmabe.



Animation Karaoké

Vendredi 26 juin et vendredi 9 octobre de 14h à 16h

► Venez chanter, danser ou simplement écouter pour les plus timides d'entre vous.



Ateliers couture



Chaque jeudi de 14h à 16h.

Sans inscription.

Un temps pour créer, échanger et laisser parler votre imagination dans une ambiance conviviale.



Permanences numériques individuelles

Chaque mardi de 14h à 16h sur rendez-vous.

À compter du 24 mars 2026.

Naviguer sur internet ?
Communiquer avec vos proches ?
Les permanences sont ouvertes
à toutes et à tous.



Activités ponctuelles

(Sur inscription)

Jardinons ensemble !

Le 1/04 et le 15/04 de 14h à 16h.

Seniors et enfants exploreront ensemble les plaisirs du jardinage au potager.



A la découverte du Tai Chi

21/04 & 24/04 de 14h à 15h30.

Initiez-vous en douceur à cet art du mouvement pour harmoniser corps et esprit.

5€



Plus de PAS

Les lundis de juin de 10h à 11h

L'atelier Plus de PAS vous permet de :

- ▶ Connaître les avantages et les bienfaits de la marche,
- ▶ Vous motiver à progresser et débiter la marche,
- ▶ Et vous donner les clés pour rester en forme.



Faites voyager votre cerveau

Les vendredis de juin : 5, 12, 19 et 26, de 10h à 12h



À travers des ateliers ludiques et interactifs, Embarquez pour un voyage passionnant à la découverte de votre mémoire.



SECOURISME

LES BONS RÉFLEXES QUI SAUVENT

MARDI 1^{er} DÉCEMBRE • 9H30 À 12H

Apprenez les gestes essentiels pour réagir en cas d'urgence et gagner en confiance.

