

# PROGRAMME

de l'espace Seniors Louis-Poizeaux  
DE MAI À SEPTEMBRE 2025



Inscriptions pour les activités de mai  
du mardi 8 avril 13h30 au jeudi 10 avril 18h

## Mardi 6, 13, et 20

Stage : Krav Maga "Initiez-vous aux postures et aux techniques de protection de cette discipline".   
Gratuit - Sur inscription.

## Mercredi 7

Repas à la restauration en compagnie des enfants de l'ALSH l'Oasis.  
De 2€ à 4€ - Sur inscription.

## Lundis 12 et 26

Tournoi de belote.

## Lundi 12

Sortie : "Promenade en forêt avec les enfants de l'école Paul-Bert et l'association Paray Rando".  
RDV à 13h à l'école Paul-Bert.  
Gratuit - Sur inscription. 

## Mercredi 14

Paroles et Tartines "Attention aux arnaques et opération tranquillité vacances" en partenariat avec la Police Municipale.  
Gratuit - Sur inscription.

## Jeudi 15

Loto.

## Mercredi 21

Réunion d'information sur les travaux du T7.  
RDV à 14h à la salle Colbert.  
Gratuit - Sur inscription.

## Jeudi 22

Sortie : "Au fil du canal d'Orléans". Visite guidée de Bellegarde, la ville de la rose. Déjeuner au restaurant et balade en halage en péniche.   
RDV à 7h30 au stade Pierre-de-Coubertin.  
De 26,75€ à 53,50€ - Sur inscription.

## Vendredi 23

Tournoi de scrabble

## Mardi 27

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

## Mercredi 28

- De fil en aiguilles, venez passer un moment convivial tout en tricotant.  
- Le numérique avec Éric, solutions pour smartphone, tablette...

Inscriptions pour les activités de juin  
du mardi 13 mai 13h30 au jeudi 15 mai 18h

## Mardi 3, 10, 17 et 24

Ateliers créatifs avec Ruis.  
Sur inscription - Gratuit.

## Mercredi 4

- Repas à la restauration en compagnie des enfants de l'ALSH l'Oasis.  
De 2€ à 4€ - Sur inscription.

## Jeudi 5

Tournoi de Scrabble.

## Jeudi 12

Loto.

## Vendredi 13

Réunion d'information pour le séjour d'automne  
RDV à 10h au CCAS.

## Lundi 16

Cinéma 14h à L'Avant-Scène.   
Gratuit - Sur invitation.

## Mercredi 18

Paroles et Tartines :  
"Causerie musicale : Autour de Verdi".   
Gratuit - Sur inscription.

## Jeudi 19

Sortie : Zoo de Thoiry.  
Visite guidée du Safari à bord du car.  
Déjeuner sur place au restaurant et visite pédestre du Zoo.   
RDV à 8h au stade Pierre-de-Coubertin.  
De 26,75€ à 53,50€ - Sur inscription.

## Samedi 21

Festi'Vertes.

## Lundi 23

Tournoi de belote.

## Mercredi 25

- De fil en aiguilles, venez passer un moment convivial tout en tricotant.  
- Le numérique avec Éric, solutions pour smartphone, tablette...

Inscriptions pour les activités de juillet, août  
à partir du mardi 10 juin

**Mardis 1er, 8, 15, 22 et 29**

Pétanque.

**Mercredi 2**

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

**Lundis 7 et 21**

Tournoi de belote.

**Jeudi 10**

Sortie à Saint-Chéron, prenez votre panier repas, boules de pétanque, livres...

Rencontre avec l'apiculteur.

RDV à 9h au stade Pierre-de-Coubertin.

Gratuit - Sur inscription.

**Jeudi 17**

Sortie : Bowling.

RDV à 13h30 au stade Pierre-de-Coubertin.

10,40€ - Sur Inscription



**Mercredi 23**

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

**Jeudi 31**

Sortie à Saint-Chéron, prenez votre panier repas, boules de pétanque, livre...

RDV à 9h au stade Pierre-de-Coubertin.

Gratuit - Sur inscription.



Pétanque tous les mardis  
de juillet et août

Inscriptions pour les activités d'août  
à partir du mardi 10 juin

**Lundis 4 et 18**

Tournoi de belote.

**Mardis 5, 12, 19 et 26**

Pétanque.

**Mercredi 6**

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

**Jeudi 7**

Sortie à Saint-Chéron, prenez votre panier repas, boules de pétanque, livres...

Rencontre avec l'apiculteur.

RDV à 9h au stade Pierre-de-Coubertin.

Gratuit - Sur inscription.

**Jeudi 14**

Sortie : Bowling.

RDV à 13h30 au stade Pierre-de-Coubertin.

10,40€ - Sur Inscription



**Jeudi 21**

Sortie à Saint-Chéron, prenez votre panier repas, boules de pétanque, livre...

RDV à 9h au stade Pierre-de-Coubertin.

Gratuit - Sur inscription.

**Mercredi 27**

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



Sortie à St Chéron

# SEPTEMBRE

Inscriptions pour les activités d'octobre  
du mardi 9 septembre 13h30 au jeudi 11 septembre 18h

**Lundis 1er, 15 et 29**  
Tournoi de belote.

**Mercredi 3**  
Le numérique avec Éric, solutions pour smartphone, tablette...

**Jedi 4**  
Tournoi de scrabble.

**Dimanche 7**  
Fête des associations : pré-inscriptions.  
Qi gong, ateliers équilibre, multisports, informatique et  
Fête de la pomme Bio.

**Mercredi 10**  
Paroles et Tartines : pré-inscriptions  
- Qi gong.  
- Ateliers équilibre.  
- Multisports.  
- Informatique.  
- Fête de la pomme Bio.  
- Présentation du voyage d'hiver.

**Jedi 11**  
Loto.

**Mercredi 17**  
Inscription voyage d'hiver.



**Mercredi 24**  
De fils en aiguilles, venez passer un moment  
convivial tout en tricotant...



Sortie Safari au  
Zoo de Thiory



WORLDS  
OF WILD  
WOW SAFARI  
THIORY

## Dates des inscriptions pour les activités :

Activités de mai :

du mardi 8 avril 13h30 au jeudi 10 avril 18h.

Activités de juin :

du mardi 13 mai 13h30 au jeudi 15 mai 18h.

Activités de juillet, août :

à partir du mardi 10 juin.

Activités d'octobre :

du mardi 9 septembre 13h30.

au jeudi 11 septembre 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)



Si vous souhaitez être contacté par le CCAS en cas d'événements exceptionnels  
tel que "plan canicule" : pensez à vous inscrire au 01 60 48 80 00

