



PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE L'ANIMATION SENIORS DE SURESNES

Juin 2026

Espace Loisirs, en accès libre

- ✓ Espace Verdun, 12 rue de Verdun
- ✓ Espace Payret-Dortail, 4 allée des Myosotis
- ✓ Espace Caron, 27 rue Caron

Chaque semaine, sur inscription annuelle (forfait requis/ possibilité de faire un cours d'essai)

Gymnastique adaptée : mardi 10h-11h, 11h-12h aux Sorbiers, jeudi 9h30-10h30 et 10h30-11h30 à Payret-Dortail et vendredi 10h-11h et 11h-12h au gymnase Beltrame.

Ateliers remue-méninges : tous les mercredis à 14h à l'espace Loisirs Payret-Dortail et les vendredis à 10h espace Loisirs Caron

Chorale : tous les jeudis de 15h15 à 16h45 au Conservatoire Georges Gourdet

Activités du mois

Les inscriptions aux activités se feront par 📞 au 01 41 18 18 46 à partir du 20 mai 2026 à 9h

Danse thérapie 3 sur 3 🧑‍🤝‍🧑

Participez à une expérience immersive de lâcher-prise, d'exploration et de partage à travers le mouvement et la danse, avec Clémence Viau, psychologue. Aucun prérequis.

Rdv à 10h - **Espace loisirs seniors Payret-Dortail.**

**Lun 1
juin**

Stage de Yoga adapté 🧘

Participez à un cycle de 6 séances de yoga adapté tous *les lundis du 1 juin au 6 juillet*, à raison d'1h par semaine, pour travailler en douceur la respiration, la souplesse et la détente.

Rdv à 14h - **Espace loisirs seniors Payret-Dortail.**

Randonnée : Sous les terrasses de Saint-Germain-en-Laye 🥾🥾

Une agréable randonnée de 10 km entre nature et beaux points de vue, sous les célèbres terrasses de Saint-Germain-en-Laye.

Rdv à 13h30 — **Tram T2 arrêt Suresnes Longchamp.**

**Mar 2
juin**

Jeu d'énigmes 🧠

Relevez des défis de logique et de réflexion à travers des énigmes stimulantes, accessibles à tous.

Rdv à 14h - **Espace Loisirs Caron**

**Mer 3
juin**

Marche douce : Grand lac du Bois de Boulogne

Profitez d'une marche douce autour du Grand lac du Bois de Boulogne, dans un cadre verdoyant et apaisant, à un rythme accessible à tous.

Rdv à 13 h 45 – **Arrêt de bus 244 rue des Bourets Pont de Suresnes direction Porte Maillot**



**Jeu 4
juin**

Atelier décoration goûter dansant sur le thème du soleil et la fête de la musique 🎵

Venez participer à un atelier créatif pour préparer ensemble les décorations du prochain goûter dansant et embellir la salle pour l'événement.

Rdv à 10h - **Espace loisirs seniors Payret-Dortail.**

**Ven 5
juin**

Incription à la sortie Circuit croisière, la Venise du Gâtinais à Montargis

Rdv à 14h - **Espace Loisirs Seniors Verdun**

<p>Lun 8 juin</p>	<p>Quiz culture générale 🧠</p> <p>Testez vos connaissances sur des thèmes variés et amusez-vous à relever des défis qui stimulent la mémoire et la curiosité.</p> <p>Rdv à 14h – Espace Loisirs Caron</p>
<p>Mar 9 juin</p>	<p>Défilé de mode intergénérationnel avec le MUS 👗</p> <p>Autour de l'univers du couturier Charles-Frederick Worth, seniors et enfants collaborent pour imaginer et créer des costumes. Ensemble, ils participent aux différentes étapes du défilé — dessin, confection, mise en scène — avant de défiler tous ensemble lors d'un moment festif et créatif.</p> <p>Rdv à 14h – MUS de Suresnes</p>
<p>Mer 10 juin</p>	<p>Randonnée pique-nique : la Promenade Bleue, du Parc Lagravère à Bougival 🥾🥾</p> <p>Une jolie balade de 12 km le long de la Seine, idéale pour profiter des berges et partager un pique-nique au fil de l'eau.</p> <p>Rdv à 10h00 — Tram T2 arrêt Suresnes Longchamp.</p>
<p>Jeu 11 juin</p>	<p>Marche douce : Parc Edmond-de-Rothschild à Boulogne 🥾</p> <p>Partez pour une marche douce au parc Edmond-de-Rothschild, un lieu agréable et arboré, idéal pour une promenade tranquille en plein air.</p> <p>Rdv à 13 h 45 – Arrêt de bus 241 Suresnes De Gaulle direction porte d'Auteuil</p> <p>Tournoi de scrabble 📖</p> <p>Venez tester votre vocabulaire et votre stratégie lors d'un tournoi de scrabble stimulant. Deux tournois seront organisés dans deux espaces différents, et les 3 premiers de chaque tournoi repartiront avec un lot</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs seniors Verdun</p>
<p>Ven 12 juin</p>	<p>Goûter dansant sur le thème du soleil et la fête de la musique 🎵☀️</p> <p>Venez célébrer l'arrivée de l'été autour d'un goûter dansant festif, rythmé par la musique et placé sous le signe du soleil et de la bonne humeur.</p> <p>Rdv à 13h30 – Salle des fêtes</p>
<p>Lun 15 juin</p>	<p>Atelier culinaire 🍳</p> <p>Venez cuisiner ensemble lors d'un atelier gourmand pour partager recettes, astuces et plaisir de préparer un bon plat.</p> <p>Rdv à 10h00 - Espace loisirs seniors Payret-Dortail.</p> <p>Aromathérapie : Automassage des membres supérieurs 🧘</p> <p>Découvrez des gestes simples d'automassage pour soulager les tensions, améliorer la circulation et prendre soin au quotidien.</p> <p>Rdv à 15h - Espace loisirs seniors Payret-Dortail.</p>
<p>Lun 15 juin</p>	<p>Quiz calcul mental 🧮</p> <p>Venez stimuler votre logique et votre rapidité à travers des jeux et défis de calcul mental accessibles à tous.</p> <p>Rdv à 14h – Espace Loisirs Caron</p>

	<p>Conférence le Goût de prévenir avec Saveurs et vie 🍷</p> <p>Venez rencontrer une diététicienne de Saveurs et Vie pour une conférence interactive sur la prévention de la dénutrition, avec des conseils pratiques et la possibilité de bénéficier d'un suivi individuel pour ceux qui le souhaitent.</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs Caron</p>
<p>Mar 16 juin</p>	<p>Sortie Art et Culture : Musée des Archives 🥾</p> <p>Une visite culturelle pour découvrir un lieu riche en histoire et en documents remarquables, dans une ambiance conviviale.</p> <p>Rdv à 13h45 — Arrêt Rue des Bourets / Pont de Suresnes.</p>
<p>Mer 17 juin</p>	<p>P'tit Bac 🧠</p> <p>Stimulez votre mémoire et votre esprit de compétition avec le célèbre jeu du P'tit Bac.</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs seniors Verdun</p>
<p>Jeu 18 juin</p>	<p>Ciné-débat 🎬</p> <p>Visionnage d'un film suivi d'un échange guidé autour des grands thèmes qu'il aborde, pour réfléchir et partager ensemble.</p> <p>Rdv à 14h30 - Espace Loisirs seniors Verdun</p>
<p>Ven 19 juin</p>	<p>Karaoké & goûter partagé 🎤</p> <p>Chantez vos chansons préférées et partagez un goûter apporté par chacun pour un moment musical et gourmand.</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs seniors Verdun</p>
<p>Lun 22 juin</p>	<p>Cinéma ** 🎬</p> <p>Apportez vos coupons de cinéma.</p> <p>Rdv à 13h30 – Cinéma Le Capitole</p>
	<p>Tournoi de scrabble 📖</p> <p>Venez tester votre vocabulaire et votre stratégie lors d'un tournoi de scrabble convivial et stimulant.</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs Caron</p>
<p>Mar 23 juin</p>	<p>Randonnée/ Pique-nique : Les Bords de Marne et le Parc départemental de la Haute-Île 🥾🥾</p> <p>Une balade de 10 km entre rivière et espaces naturels, parfaite pour une journée détente avec pique-nique.</p> <p>Rdv à 10h00 — Tram T2 arrêt Suresnes Longchamp</p>
<p>Jeu 25 juin</p>	<p>LOTO ** 🎰</p> <p>Suspense, rires et petits lots à gagner ! Venez tenter votre chance dans une ambiance festive et chaleureuse.</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs seniors Payret-Dortail</p>
<p>Ven 26 juin</p>	<p>Inscription sortie à la mer à Honfleur</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs seniors Verdun</p>
<p>Lun 29 juin</p>	<p>Dictée 📝</p> <p>Venez exercer votre mémoire et votre orthographe lors d'une dictée conviviale, suivie d'un temps d'échange autour des mots et de la langue française.</p>

Rdv à 14h - **Espace Loisirs Caron**

**Mar 30
juin**

Repas partagé et anniversaire du mois 🍰

Venez partager un repas apporté par chacun et célébrer ensemble les anniversaires du mois autour d'un moment gourmand et festif.

Rdv à 11h30 - **Espace loisirs Caron**

Café numérique – Gérer son agenda et ses rendez-vous 📅

Apprenez à utiliser l'agenda de votre téléphone pour organiser facilement vos rendez-vous et ne plus rien oublier.

Rdv à 14h30 - **Espace Loisirs Caron**

**Forfait sorties du CCAS requis*

**** sortie à la journée*

*** Forfait activités culturelles requis*

Le programme est susceptible d'évoluer en fonction des conditions météorologiques.

Événements :

🎵 **Chorale intergénérationnelle à l'EHPAD La Chesnaye**

Une chorale intergénérationnelle est organisée avec le Conservatoire Georges Gourdet à l'EHPAD La Chesnaye **le vendredi 19 juin à 14h30**, au 25 route des Fusillés de la Résistance à Suresnes. Venez partager un moment musical et de l'échange entre générations. Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire auprès de l'Animation seniors au **01 41 18 18 46**.

🎮 **Quiz santé numérique – Mon espace santé**

Un quiz santé numérique aura lieu le jeudi 9 juillet à l'Espace Loisirs Seniors Payret-Dortail, en partenariat avec le CMM Raymond Burgos. Cette animation ludique et interactive permettra de mieux comprendre et utiliser **Mon espace santé**, l'outil numérique dédié au suivi médical. L'inscription se fait auprès de l'Animation seniors au **01 41 18 18 46**.



suresnes