



PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE L'ANIMATION SENIORS DE SURESNES

Juillet 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 25 juin 2026 à 9h

Marche douce Parc Georges-Brassens à Paris 15e

Découvrez le parc Georges-Brassens lors d'une marche douce, entre jardins, allées ombragées et espaces ouverts, pour un moment de détente et de mouvement.

Rdv à 13h45 - **T2 Suresnes longchamp direction Porte de Versailles**

**Mer 1
juil**

Découverte des équipements sportifs - Cour Madeleine

Venez découvrir les nouveaux équipements sportifs de la Cour Madeleine et prendre confiance dans la pratique d'une activité physique en plein air encadrée par un éducateur sportif (ETAPS).

Rdv à 14h - **Espace loisirs seniors Verdun**

**Ven 3
juil**

Inscription sortie à la mer Veules-les-Roses

Rdv à 14h - **Espace loisirs seniors Verdun**

Randonnée pique-nique : De la Ville d'Art et d'Histoire à l'Axe Majeur

Partez pour 12 km à la découverte de Pontoise, ses ruelles chargées d'histoire, puis de l'impressionnant Axe Majeur de Cergy. Une randonnée riche en paysages et en culture, idéale pour une journée complète ponctuée d'un pique-nique convivial !

Rdv à 10h — **Arrêt Rue des Bourets/Pont de Suresnes (direction Porte Maillot).**



**Mar 7
juil**

Visite autour de l'accrochage 100 œuvres en partenariat avec le Musée d'Orsay

Comment saisir et figurer les efforts des travailleurs en peinture ? Après une observation attentive de La Glèbe et de Trois hommes halant une péniche, vous découvrez comment restituer l'anatomie et le mouvement des corps.

Rdv à 14h - **MUS de Suresnes**

**Mer 8
juil**

Marche douce : Parc Suzanne LENGLEN

Parc Suzanne Lenglen : un espace vert vallonné, idéal pour se détendre, et explorer une ferme urbaine pédagogique.

Rdv à 13 h 45 - **T2 Suresnes Longchamp direction Versailles arrêt Suzanne Lenglen**

Pique-nique et "Ni oui ni non" avec le Conseil Communal de la Jeunesse

Un jeu plein de malice où il faut répondre à toutes les questions... sans jamais dire « oui » ni « non » ! Concentration, rapidité d'esprit et fous rires garantis.

Rdv à 14h - **Espace loisirs Caron**

Jeu 9 juil	<p>Balade en nature et pique-nique avec le service de la transition écologique 🌿</p> <p>Cette balade nature d'environ 2 km autour du Mont Valérien propose un parcours facile sur terrain plat, ombragé et ponctué de bancs pour se reposer. Elle permet d'observer la flore, d'écouter et reconnaître les oiseaux, tout en découvrant l'histoire du site. Un moment agréable et accessible, favorisant détente, curiosité et échanges.</p> <p>Rdv à 10h – En face du parking de l'Abbé Franz Stock, au niveau de la Croix-Rouge</p>
	<p>Quiz santé numérique – Mon Espace Santé avec le CMM – Raymond Burgos 📺</p> <p>Sous forme de quiz ludique et interactif, venez tester et enrichir vos connaissances sur Mon Espace Santé : à quoi ça sert, comment l'utiliser et pourquoi c'est utile au quotidien. Un temps d'échange pour mieux comprendre le numérique en toute sérénité.</p> <p>Rdv à 14h - Espace Loisirs Seniors Payret-Dortail</p>
Ven 10 juil	<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> <p>Rdv à 14h - Espace loisirs seniors Verdun</p>
Lun 13 juil	<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 14h - Espace Loisirs Seniors Verdun</p>
Mer 15 juil	<p>Blind test musical intergénérationnel 🎵</p> <p>Saurez-vous reconnaître les chansons en quelques secondes ? Variétés françaises et internationales, souvenirs et bonne humeur au rendez-vous pour ce jeu musical convivial et intergénérationnel.</p> <p>Rdv à 14h - Espace loisirs Caron</p>
Jeu 16 juil	<p>Repas partagé 🍽️</p> <p>Un moment chaleureux autour d'un repas où chacun apporte un plat à partager. L'occasion de se retrouver, d'échanger et de savourer ensemble un temps convivial et gourmand.</p> <p>Rdv à 11h30 - Espace Loisirs Seniors Payret-Dortail</p>
Lun 20 juil	<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>
Mar 21 juil	<p>Repas partagé 🍽️</p> <p>Un moment chaleureux autour d'un repas où chacun apporte un plat à partager. L'occasion de se retrouver, d'échanger et de savourer ensemble un temps convivial et gourmand.</p> <p>Rdv à 11h30 - Espace Loisirs Caron</p>
	<p>Sourire d'été « un air de romance » avec l'Institut des Hauts-de-Seine 🎶</p> <p>L'Institut des Hauts-de-Seine, en partenariat avec le Département des Hauts-de-Seine, est heureux de vous inviter à un après-midi gourmand et festif autour de la musique et de la danse, sur le thème : « Un air de Romance ».</p>



Rdv à 14h – **Orangerie du Relais de la Malmaison 93, Boulevard Franklin Roosevelt 92500 Rueil-Malmaison**

**Mer 22
juil**

Marche douce l'île Saint-Germain 

Prenons le temps d'une belle promenade ensemble, au parc de l'Île Saint-Germain, pour savourer l'instant présent et la joie d'être réunis.

Rdv 13h45 - **T2 direction Versailles arrêt Jacques-Henri**

**Jeu 23
juil**

Atelier décoration carte de vœux 

Un atelier créatif pour imaginer et décorer de jolies cartes de vœux. Couleurs, motifs et techniques simples seront au rendez-vous pour laisser libre cours à la créativité et repartir avec une création personnalisée.

Rdv à 14h - **Espace Loisirs Seniors Payret-Dortail**

**Ven 24
juil**

Karaoké & goûter partagé 

Chantez vos chansons préférées et partagez un goûter apporté par chacun pour un moment musical et gourmand.

Rdv à 14h - **Espace loisirs Caron**

**Lun 27
juil**

P'tit Bac 

Stimulez votre mémoire et votre esprit de compétition avec le célèbre jeu du P'tit Bac.

Rdv à 14h - **Espace loisirs Caron**

**Mar 28
juil**

Dictée 

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.

Rdv à 14h - **Espace loisirs Caron**

Atelier culinaire pastels** 

Venez mettre la main à la pâte lors d'un atelier culinaire dédié à la préparation de pastels. Découverte des étapes de la recette, partage de savoir-faire et moment gourmand dans une ambiance chaleureuse.

**Jeu 30
juil**

Rdv à 10h - **Espace loisirs Caron**

P'tit ciné 

Installez-vous confortablement pour une séance cinéma dans une ambiance conviviale. Projection suivie d'un temps d'échange pour partager impressions et souvenirs autour du film.

Rdv à 14h - **Espace Loisirs Seniors Payret-Dortail**

**Ven 31
juil**

Jeu – Avez-vous une bonne mémoire ? 

Un jeu ludique pour stimuler la mémoire tout en s'amusant : questions, exercices d'observation et petits défis accessibles à tous. Un moment convivial pour faire travailler ses neurones dans la bonne humeur, sans esprit de compétition.

Rdv à 14h - **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.



suresnes