



Activités - Seniors



MARS 2026

Renseignements et inscriptions :



Centre Maillard : 4, rue des écoles
60850 Le coudray saint germer



03 44 81 83 00

Cotisation annuelle : 10€/famille - 15€/famille hors territoire CCPB



SCANNEZ
pour plus d'informations



CSRI.fm



Loisirs créatifs

MARDI 03 ET 17 MARS 2026

Vous pratiquez une activité manuelle ? (Tricot, couture etc...) Venez la réaliser dans la détente et la bonne humeur avec d'autres passionné(e)s.



14h00 à 17h00 | Centre Maillard



de janvier à juin 2026



12€/pers.



Atelier équilibre

VENDREDI 06 ET 20 MARS 2026

Un atelier pour améliorer sa qualité de vie, prévenir les chutes, stimuler sa mobilité, faciliter sa coordination et surtout gagner en autonomie.



14h00 à 16h00 | Centre Maillard



de mars à juin 2026



30€ les 8 séances



Bougeons ensemble sur chaise

LUNDI 09 MARS 2026

Parce que bouger fait du bien au corps comme au moral et pour rester en forme sans forcer, venez nous rejoindre à Talmontiers pour un moment de détente idéal et dans une ambiance chaleureuse.



14h00 à 16h00 | Talmontiers



de février à juillet 2026



1€/séance



Mercredi Jeux

MERCREDI 11 MARS 2026

Un après-midi animé par **Séverine et Tiffany** qui s'improviseront maîtresses de jeu pour un moment de découverte et de convivialité.
Venez jouer avec nous !



14h00 à 16h00 |  **Médiathèque**



Le 2e mercredi du mois



Intergénérationnel



Chaises Rythmiques en famille



SAMEDI 14 MARS 2026

Frappe dans tes mains, tape des pieds, bouge sur ta chaise, 1! 2! 3! en rythme !



10h00 à 11h00 |  **Centre Maillard**



Intergénérationnel



Les Arts de Papiers



MERCREDI 18 MARS 2026

Pliage de livres, origami, poésie de papier, tressage, papier mâché, kirigami, pop-up... Découvrez les arts de papier !



14h00 à 16h00 |  **Médiathèque**



L'art de la maille



JEUDI 19 ET 26 MARS 2026

Envie de vous initier au tricot et au crochet ? Jacqueline, Arlette et leurs amies vous proposent de vous apprendre à faire de jolis ouvrages de manière ludique et en toute convivialité. Possibilité prêt de crochet (en fonction des disponibilités)



14h00 à 16h30



Médiathèque



de février à juin 2026



10€/pers.



Atelier Belote & Compagnie

LUNDI 23 MARS 2026

Le rendez-vous des passionnés ! Amateurs de cartes, venez former vos duos et défier vos voisins. Ici, on joue pour le plaisir et on s'amuse en équipe. À vos jeux !



14h00 à 16h00



Centre Maillard



Éventuellement ramener vos jeux de cartes et tapis si besoin.



L'atelier créatif de Nadine

VENDREDI 27 MARS 2026

Avec Nadine, venez créer votre petite décoration personnalisée pour une touche de douceur à votre intérieur



14h00 à 16h00



Centre Maillard



3€/pers.



Bougeons ensemble

LUNDI 30 MARS 2026

Pratiquer une activité physique joue un rôle essentiel pour notre santé. Bougeons ensemble pour renforcer nos capacités musculaires, pour travailler notre souplesse tout en douceur, mais aussi pour se retrouver et passer un bon moment.



14h00 à 16h00



Centre Maillard



de février à juin 2026



5€/pers.



Marché de Gournay en Bray

MARDI 17 ET 31 MARS 2026

A la rencontre de producteurs locaux pour acheter des produits frais de saison et manger sainement.

Attention navette-ramassage en fonction de la commune de résidence

- 1^{er} mardi/mois : communes au nord du territoire
- 2nd mardi/mois : communes au sud du territoire

Renseignez-vous



09h00 à 12h00



Gournay en Bray



**Navette-ramassage
à partir de 4 personnes**



5€/pers.



LU DO'BRAY

EN PÉRIODE SCOLAIRE

Mardi et Vendredi de 16h30 à 18h30

Mercredi de 13h30 à 18h30

Sauf jours fériés

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Mardi et Vendredi de 14h00 à 18h30

Mercredi de 13h30 à 18h30

Sauf jours fériés



Les petites e-potagères

LE MERCREDI

Petits et grands cultivent ensemble le potager (semis, plantations, entretien, désherbage), partagent leurs savoir-faire et profitent d'un moment convivial et relaxant au contact de la nature.



10h00 à 12h00



Centre Maillard



Intergénérationnel

À VENIR...



Atelier généalogie

Avec l'aide de M. Alexandre, bénévole passionné, vous apprendrez à rechercher vos ancêtres et à partager vos découvertes dans une ambiance chaleureuse et participative.



Atelier sophrologie

À partir de Septembre 2026

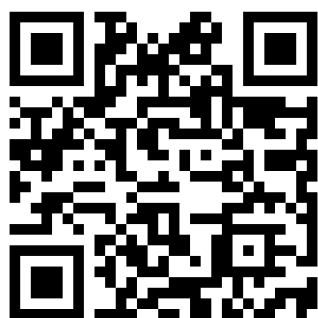
Détendez-vous, respirez et profitez d'un moment de bien-être guidé par notre intervenante dans une ambiance calme et réconfortante.



Forum "vie affective et sexuelle"

Texte en attente de Fred

CENTRE MAILLARD



SENIORS

CENTRE SOCIAL RURAL INTERCOMMUNAL FRANÇOIS MAILLARD

Association Loi 1901 - SIREN : 425 096 427

4, rue des écoles - 60850 Le Coudray Saint Germer

03 44 81 83 00 - contact@centremaillard.fr

Cotisation annuelle : 10€/famille - 15€/famille hors territoire

Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

