

# GUIDE DU CLUB SENIOR

Ateliers, animations, séjours...



2019

# SOMMAIRE

## LES ATELIERS

- 05 Jeux de société
- 06 Danse / Chant
- 07 Ateliers créatifs et artistiques
- 08 Bien-être / Santé
- 09 Numérique

## LES CONFÉRENCES

- 11 Ciné-conférences /  
Conférences du Docteur Besse

## LES SORTIES

- 13 La Philharmonie de Paris /  
Le château de Maisons-Laffitte
- 14 Le jardin du Luxembourg /  
L'exposition « Toutânkhamon,  
le Trésor du Pharaon »
- 15 Une journée royale à  
Chambord / La croisière  
« La vallée des  
Impressionnistes »
- 16 L'Armada de la liberté à Rouen /  
Une journée à Senlis
- 17 Une journée à Deauville /  
Une journée en baie de Somme
- 18 Les trésors de Troyes / Une  
croisière sur le canal Saint-  
Martin
- 19 Les jardins de Bagatelle /  
Un déjeuner-spectacle  
au Paradis Latin
- 20 Le marché de Noël  
de Strasbourg

## LES SÉJOURS

- 22 La Croatie
- 23 Pleubian / Le Pradet
- 24 Les séjours ANCV

## LES GRANDS RENDEZ-VOUS

- 26 Les repas des seniors /  
Les thés dansants
- 27 Le spectacle des seniors
- 28 La Semaine Bleue
- 29 Le loto des seniors /  
Les colis festifs et ballotins  
de chocolats / Le marché  
de Noël

30

## LES INFORMATIONS PRATIQUES

# ÉDITO

Parce qu'à Épinay-sur-Seine, il n'y a pas d'âge pour profiter de la vie, nous avons le plaisir de vous présenter ce nouveau guide dédié aux activités proposées par la Ville aux seniors. Vous y trouverez toutes les informations utiles sur l'ensemble des activités culturelles et de loisirs proposées par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

De nombreuses sorties sont encore programmées cette année, avec notamment une visite de la Philharmonie de Paris ou du château de Maisons-Laffitte, des croisières sur l'Oise ou sur le canal Saint-Martin, des journées découverte à Senlis ou à Troyes... Vous pourrez également vous inscrire aux incontournables ateliers artistiques, bien-être, numériques ou de danse, et participer aux traditionnels thés dansants ou spectacle des seniors.

Enfin, n'oublions pas les séjours à l'étranger ou en France dans les centres de vacances de la Ville, qui vous permettront de vous dépayser, de profiter d'agréables moments et de vous reposer à des prix très abordables.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et une année riche en activités.



**HERVÉ CHEVREAU**  
Maire d'Épinay-sur-Seine  
Président du CCAS  
Conseiller départemental  
de la Seine-Saint-Denis



**DANIELLE LE GLOANEC**  
Adjointe au maire  
chargée des Seniors

# LES ATELIERS



- 05 Jeux de société
- 06 Danse / Chant
- 07 Ateliers créatifs et artistiques
- 08 Bien-être / Santé
- 09 Numérique

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Bingo ! L'après-midi, c'est jeux de société au Club Senior. Mini-loto, jeux de cartes, quiz... il y a en a pour tous les goûts. Et si vous étiez de la partie ?

### Mini-loto

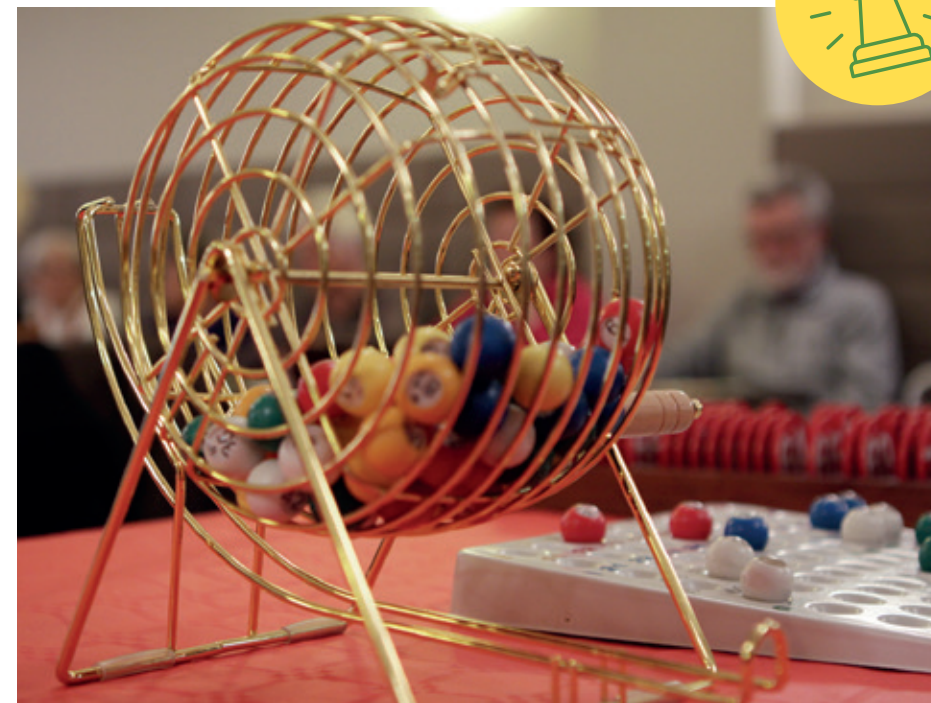
**Lundis** 14 janvier, 18 mars,  
13 mai et 23 septembre  
→ De 14h à 16h30 au Club Senior

### Quiz

**Mercredi** 16 janvier et  
**jeudi** 19 septembre  
→ De 14h à 16h30 au Club Senior

### Concours de belote

**Lundis** 4 février et 21 octobre  
→ De 14h à 16h30 au Club Senior





## DANSE

Vous souhaitez apprendre ou vous perfectionner en valse, tango, madison, danse country ou orientale ? Ces ateliers sont pour vous.

### Danses de salon

**Mardis** 8 janvier, 19 février, 5 mars, 2 avril, 21 mai, 18 juin, 17 septembre, 22 octobre, 12 novembre et 3 décembre  
→ De 14 h à 15 h 30 ou de 15 h 30 à 17 h au Club Senior

### Danse country / Madison

**Mardis** 29 janvier, 23 et 30 avril, et 10 septembre  
**Mercredis** 2 octobre et 27 novembre  
**Jeudis** 28 février et 7 mars  
**Vendredis** 4 janvier et 3 mai  
→ De 14 h à 15 h 30 au Club Senior

### Danse orientale

**Mardis** 12 février, 11 juin et 29 octobre  
→ De 14 h à 15 h 30 au Club Senior



## CHANT

Débutant ou déjà chanteur, venez partager une expérience artistique autour de la découverte de répertoires et de musiques. Un atelier convivial où chacun peut trouver sa place.

**Mardi** 28 mai,  
**Mercredis** 9 janvier, 20 février, 24 avril, 26 juin, 4 septembre, 30 octobre, 13 novembre et 11 décembre  
**Vendredi** 1<sup>er</sup> mars  
→ De 14 h à 17 h au Club Senior



## ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES

Lieux d'apprentissage et d'expression plastique, ces ateliers vous permettent de découvrir différentes techniques d'arts créatifs et la cuisine sans cuisson. Des après-midi dédiés au plaisir de faire !

### Activités manuelles

**Mercredis** 2 et 30 janvier, 6 et 13 février, 3 et 17 avril, 19 juin, 25 septembre, 16 et 23 octobre, 20 novembre  
→ De 14 h à 17 h au Club Senior

### Ateliers culinaires sans cuisson

**Mercredis** 6 mars, 5 juin  
**Jeudi** 10 octobre  
→ De 14 h à 17 h au Club Senior

### Ateliers artistiques

Aquarelle, dessin, pastel, encre de chine  
**Vendredis** 11 janvier, 8 février, 29 mars, 12 avril, 24 mai, 21 juin, 13 septembre, 4 octobre, 15 novembre, 6 décembre  
→ De 14 h à 15 h 30 ou de 15 h 30 à 17 h au Club Senior  
**Dimanche** 30 juin  
→ À 14 h 30 sur les berges de Seine





## BIEN-ÊTRE

Des activités relaxantes destinées à favoriser la détente, prévenir les douleurs et stimuler les sens pour retrouver toute son énergie et développer son autonomie dans un cadre convivial.

### Relaxation

**Jeudis** toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 13 h 30 à 14 h 30 au Club Senior

### Socio-esthétique

**Mardis** 22 janvier, 26 février, 26 mars, 16 avril, 14 mai, 4 juin, 3 septembre, 26 novembre, 17 décembre  
→ De 14 h à 15 h ou de 15 h à 16 h au Club Senior



## SANTÉ

Toutes les semaines, des exercices variés et ludiques vous aident à réactiver et entretenir les différentes fonctions de votre mémoire et à prévenir les chutes.

### Mémoire et prévention des chutes

**Jeudis** toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 14 h 30 à 17 h au Club Senior  
**Vendredis** toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 10 h à 12 h 30 au Club Senior

### Conférence du Docteur Besse (lire p. 11)

**Mercredis** 20 mars, 22 mai, 6 novembre  
→ De 14 h à 15 h 30 au Club Senior

### Atelier « Plus de pas » avec le PRIF\*

**Mercredis** 6 février de 11 h à 12 h, 13 février de 10 h 30 à 12 h, 20 février de 10 h 30 à 12 h, 27 février de 10 h à 11 h 30, 6 mars de 10 h 30 à 12 h, 13 mars de 10 h 30 à 12 h  
→ Club Senior

\* Prévention Retraite en Île-de-France



## NUMÉRIQUE

Débutant ou internaute aguerri, les outils numériques et les nouvelles technologies n'auront plus de secret pour vous avec ces ateliers.

### Initiation à l'informatique

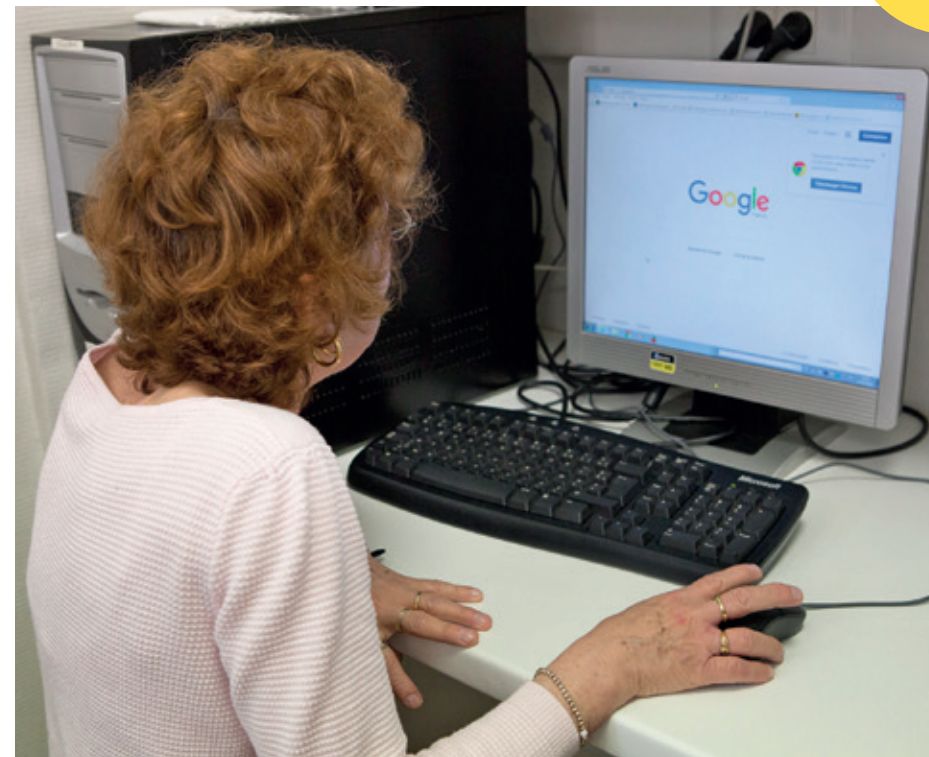
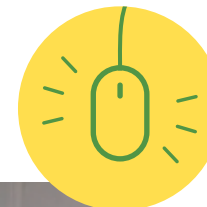
**Vendredis** toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 10 h à 11 h au Club Senior

### Initiation et perfectionnement à la tablette numérique

**Vendredis** toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 13 h 30 à 15 h 30 au Club Senior

### Perfectionnement en informatique

**Vendredis** toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 11 h à 12 h au Club Senior



# LES CONFÉRENCES



11 Ciné-conférences  
Conférences du Docteur Besse

## CINÉ-CONFÉRENCES

Avec le cycle « Connaissance du monde », découvrez, au cinéma Méga CGR, les terres lointaines que vous rêvez de visiter et la vie des hommes de l'autre bout du monde. L'occasion de partager des aventures captivantes avec ceux qui les ont vécues.

### Viva Argentina !

**Mardi 5 février**

Fervent adepte du tango, André Maurice vous entraîne dans la danse et les histoires de l'Argentine profonde, un pays immense et intense.

→ À 14h 30 au cinéma Méga CGR

### Irlande

**Mardi 19 mars**

Découvrez l'un des pays d'Europe les plus fascinants et mystérieux. Ce film rend hommage à la poésie et à la magie de cette terre d'histoires, entre lumières surnaturelles et brume épaisse.

→ À 14h 30 au cinéma Méga CGR

### Les îles françaises à pied

**Mardi 9 avril**

De la Corse au Mont Saint-Michel, en passant par Porquerolles, Oléron, Ré..., venez découvrir les îles françaises, ces petites perles insoupçonnées et authentiques, intimes et émouvantes.

→ À 14h 30 au cinéma Méga CGR

Tarifs sur place : 9,50 €, réduit 9 €, spécial 5 €  
(3 € avec une contremarque à récupérer à l'accueil de l'Hôtel de Ville) - Plus d'infos au 0892 68 85 88

## CONFÉRENCES DU DOCTEUR BESSE

Perte d'autonomie, entrée dans la dépendance... le Docteur Besse met des mots sur les maux pour vous aider à rester en forme et garder une bonne qualité de vie.

### L'anxiété lors de l'avance en âge ?

**Mercredi 20 mars**

→ À 14h au Club Senior

### Le lien social pour rester en forme

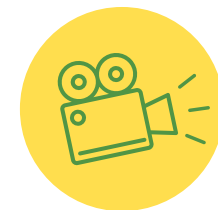
**Mercredi 22 mai**

→ À 14h au Club Senior

### Comment améliorer sa mémoire ?

**Mercredi 6 novembre**

→ À 14h au Club Senior



# LES SORTIES



- 13** La Philharmonie de Paris /  
Le château de Maisons-Laffitte
- 14** Le jardin du Luxembourg /  
L'exposition « Toutânkhamon,  
le Trésor du Pharaon »
- 15** Une journée royale à Chambord /  
La croisière « La vallée des  
Impressionnistes »
- 16** L'Armada de la liberté à Rouen /  
Une journée à Senlis
- 17** Une journée à Deauville /  
Une journée en baie de Somme
- 18** Les trésors de Troyes /  
Une croisière sur  
le canal Saint-Martin
- 19** Les jardins de Bagatelle /  
Un déjeuner-spectacle  
au Paradis Latin
- 20** Le marché de Noël de Strasbourg

## LES SORTIES

Visites d'établissements culturels en Île-de-France, croisières, journées découverte... les sorties proposées par la Ville vous permettent de vous retrouver et de découvrir de nouveaux horizons.

### La Philharmonie de Paris

**Mercredi 27 février**

Laissez-vous guider à travers l'architecture onirique de ce haut lieu de la musique que représente la Philharmonie de Paris, dont le nouveau bâtiment a été pensé par Jean Nouvel et la Cité de la musique conçue par Christian de Portzamparc.

→ Rendez-vous à 12 h 30 au Club Senior - Tarif : 4 € - 48 places - Niveau 🟢 - Inscriptions à partir du lundi 28 janvier

### Château de Maisons-Laffitte

**Mercredi 13 mars**

Envie de percer les mystères du magnifique château de Maisons ? Au cours de cette visite, l'édifice, ses grands appartements, ses escaliers dérobés, sa coupole et bien d'autres secrets vous seront dévoilés.

→ Rendez-vous à 13 h au Club Senior - Tarif : 4 € - 48 places - Niveau 🟢 - Inscriptions à partir du lundi 28 janvier





## Le jardin du Luxembourg

**Mercredi 10 avril**

Créé à l'initiative de la reine Marie de Médicis en 1612 et d'une superficie de 25 hectares, le jardin du Luxembourg se divise en une partie à la française et l'autre à l'anglaise. Venez flâner à la découverte de son grand bassin, de son verger, de sa roseraie... et de l'exposition « Les Nabis et le décor » au musée du Luxembourg.

→ *Rendez-vous à 13h au Club Senior*  
 - Tarif : 4 € - 48 places - Niveau ●●  
 - Inscriptions à partir du lundi 25 février



## L'exposition « Toutânkhamon, le Trésor du Pharaon »

**Lundi 15 avril**

C'est l'un des événements les plus attendus de 2019 ! Organisée à la Grande Halle de la Villette, cette exposition immersive célébrera le centenaire de la découverte du tombeau royal. Plus de 150 pièces exceptionnelles issues du trésor de Toutânkhamon seront présentées dans une scénographie somptueuse. Une occasion unique de redécouvrir l'histoire du plus célèbre des Pharaons !

→ *Rendez-vous à 13h 15 au Club Senior*  
 - Tarif : 4 € - 48 places - Niveau ●●●  
 - Inscriptions à partir du lundi 25 février

## Une journée royale à Chambord

**Mardi 15 mai**

Comme aux plus beaux jours de la Renaissance, vivez une journée palpitante au château de Chambord. Dans les écuries du Maréchal de Saxe, un spectacle en plein air, dont les rapaces seront cette année les vedettes, fera revivre les temps forts de la vie de François 1<sup>er</sup>. Après un déjeuner servi à table, place à la visite guidée du château, suivie d'une dégustation de biscuits solognots et d'un vin du Val de Loire.

→ *Rendez-vous à 7h au Club Senior*  
 - Tarif : 20 € - 48 places - Niveau ●●●  
 - Inscriptions à partir du lundi 25 mars



## La croisière « La vallée des Impressionnistes »

**Mercredi 29 mai**

Au cœur de la vallée de l'Oise, cette escapade fluviale vous permettra de profiter des paysages et des lumières qui ont inspiré les peintres impressionnistes. De L'Isle-Adam avec l'École des Bords de l'Oise à Auvers-sur-Oise avec Van Gogh, le guide vous fera découvrir la rivière et son patrimoine artistique.

→ *Rendez-vous à 12h 45 au Club Senior*  
 - Tarif : 4 € - 48 places - Niveau ●●  
 - Inscriptions à partir du lundi 25 mars





## L'Armada de la liberté à Rouen

**Mercredi 12 juin**

Du 6 au 16 juin, l'Armada de la liberté revient à Rouen. À cette occasion, les plus beaux et les plus grands voiliers, les bâtiments militaires les plus modernes et d'autres bateaux d'exception venus du monde entier accosteront sur les quais de la Seine. Venez les découvrir et assister au grand défilé des équipages en tenue d'apparat.

→ Rendez-vous à 7h30 au Club Senior - Tarif : 20 € - 48 places - Niveau 🍷🍷 - Inscriptions à partir du lundi 29 avril



## Une journée à Senlis

**Mardi 25 juin**

Marquée par plus de 2000 ans d'histoire, Senlis révèle un patrimoine architectural et culturel exceptionnel. Cette sortie à la journée vous propose une visite guidée de la ville, agrémentée d'un déjeuner au restaurant, et de l'abbaye royale de Chaalis.

→ Rendez-vous à 7h30 au Club Senior - Tarif : 12 € - 48 places - Niveau 🍷🍷 - Inscriptions à partir du lundi 29 avril

## Une journée découverte à Deauville

**Mardi 9 juillet**

Cette journée libre vous permettra de vous balader sur les célèbres planches posées depuis les années 1920 devant les cabines de plage, de profiter des plaisirs de la mer ou de visiter cette charmante petite ville normande qui recèle une grande diversité de genres architecturaux.

→ Rendez-vous à 6h au Club Senior  
- Tarif : 8 € - 48 places - Niveau 🍷  
- Prévoir son panier repas -  
Inscriptions à partir du lundi 27 mai



## Une journée dans la baie de Somme

**Jeudi 8 août**

Prenez place à bord du chemin de fer historique de la baie de Somme ! Ce train à vapeur vous mènera du Crotoy à Saint-Valéry-sur-Somme. Agrémenté d'un déjeuner, ce parcours de 27 kilomètres entre terre et mer vous permettra de découvrir des stations touristiques et d'admirer des paysages époustouflants.

→ Rendez-vous à 6h30 au Club Senior - Tarif : 12 € - 48 places - Niveau 🍷🍷 - Inscriptions à partir du lundi 27 mai



## Les trésors de Troyes

**Mardi 24 septembre**

Après la projection du film *Les secrets de Troyes*, vous partirez à la découverte du patrimoine de cette ville en vous baladant le long des ruelles médiévales, encadrées de maisons à pans de bois, d'hôtels particuliers et d'églises. Une visite d'1h30 agrémentée d'un déjeuner au restaurant

→ Rendez-vous à 6 h au Club Senior  
- Tarif : 12 € - 48 places -  
Niveau ●●● - Inscriptions à partir du lundi 24 juin

## Une croisière sur le canal Saint-Martin

**Lundi 7 octobre**

Du Port de plaisance de Paris-Arsenal au Parc de la Villette, cette promenade romantique et insolite dure 2h30 environ. C'est l'histoire des quartiers du « Paris des Parisiens » qui vous sera racontée au fil des eaux tranquilles de ce canal.

→ Rendez-vous à 13 h au Club Senior  
- Tarif : 4 € - 48 places -  
Niveau ●● - Inscriptions à partir du lundi 30 septembre

## Les jardins de Bagatelle

**Vendredi 11 octobre**

Situés au cœur du Bois de Boulogne, les jardins de Bagatelle sont un lieu de promenade et de détente. En plus des arbres gigantesques et d'une flore variée, les petits ponts, les rochers, les grottes, les miroirs d'eau et les cascades artificielles ajoutent charme et romantisme au lieu.

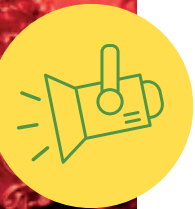
→ Rendez-vous à 13 h au Club Senior  
- Tarif : 4 € - 48 places -  
Niveau ●● - Inscriptions à partir du lundi 30 septembre

## Un déjeuner-spectacle au Paradis Latin

**Jeudi 28 novembre**

Ce déjeuner-spectacle, où vous serez sous le charme de la grande salle historique du Paradis Latin, sera animé d'une farandole de tableaux entraînants et d'attractions à vous couper le souffle. Tous les ingrédients pour un moment inoubliable !

→ Rendez-vous à 10 h 45 au Club Senior  
- Tarif : 20 € - 2 x 48 places -  
Niveau ●● - Inscriptions à partir du lundi 28 octobre





### Le marché de Noël de Strasbourg

**Décembre** (date communiquée ultérieurement)

Créé en 1570, le marché de Noël de Strasbourg est une institution en Alsace ! L'ambiance qui règne dans la ville durant cette période est unique. Dans le centre historique illuminé et décoré, quelques 300 chalets en bois proposent des décorations typiques, des spécialités régionales, de l'artisanat local...

Un événement agrémenté de multiples animations qui vous feront découvrir les riches traditions alsaciennes !

→ Rendez-vous à 6 h au Club Senior (voyage en car puis en TGV) - Tarif : 20 € - 2 x 48 places - Niveau 🍷🍷 - Inscriptions à partir du lundi 28 octobre



# LES SÉJOURS



- 22 La Croatie
- 23 Pleubian / Le Pradet
- 24 Les séjours ANCV

## LES SÉJOURS

Chaque année, la Ville vous propose des séjours à l'étranger et en France pour une durée d'1 à 3 semaines. Des voyages qui font la part belle aux animations et aux excursions.

### La Croatie

#### Du 25 mai au 1<sup>er</sup> juin

Sur la riviéra de Makarska, au cœur d'une forêt verdoyante et proche du petit village de Dvrenik, vous séjournerez à l'Hôtel-club Quercus. Cet établissement 4 étoiles, convivial et à taille humaine, offre un accès direct à la plage et dispose d'une

piscine extérieure. Ce sera votre point de départ pour des excursions à Split et Trogir.

- 28 places - Voyage en avion - Chambres de 2 personnes - Inscriptions le lundi 11 mars au Club Senior
- Conditions générales, préinscription, pièces justificatives et tarifs : p. 30



### Pleubian

#### Du 19 juin au 2 juillet

Il était une fois dans l'Ouest... Pleubian, dans les Côtes-d'Armor ! Avec ce séjour, partez à la découverte de la Bretagne et de son ambiance unique. Vous visiterez les lieux remarquables de la région, notamment le Sillon de Talbert, le phare de Héaux ou encore le Sémaphore. Un séjour iodé et reposant qui sera également agrémenté de nombreuses animations et activités diverses.

- 23 places - Voyage en car - Chambres de 2 personnes - Inscriptions le lundi 8 avril au Club Senior
- Conditions générales, préinscription, pièces justificatives et tarifs : p. 30

### Le Pradet

#### Du 6 au 20 septembre ou du 6 au 26 septembre

Préparez votre valise pour deux ou trois semaines de détente au bord de la Méditerranée. Situé à proximité de Toulon, le centre de vacances municipal du Pradet, dans le Var, vous accueillera pour un séjour dépaysant et ensoleillé. D'activités en excursions, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer. Un séjour sous le signe de la dolce vita !

- 30 places (10 pour les 15 jours et 20 pour les 3 semaines) - Voyage en avion et en car - Chambres de 2 personnes - Inscriptions le lundi 8 avril au Club Senior
- Conditions générales, préinscription, pièces justificatives et tarifs : p. 30



## SÉJOURS ANCV

150 séjours proposés toute l'année en France

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) met en place le programme « Seniors en vacances », permettant aux personnes âgées de bénéficier d'un séjour hors transport à tarif préférentiel.

### Les conditions pour bénéficier des prix ANCV :

- Être âgé de plus de 60 ans (55 ans pour les personnes en situation de handicap)
- Être retraité et/ou sans activité professionnelle
- Résider en France

### Avec l'aide financière de l'ANCV, les prix de séjours 2019 sont de :

- 242 € par personne pour un séjour 8 jours/7 nuits avec 160 € d'aide ANCV (soit 402 € sans l'aide ANCV)
- 201 € par personne pour un séjour 5 jours/4 nuits avec 135 € d'aide ANCV (soit 336 € sans l'aide ANCV)

Vous bénéficiez de l'aide financière ANCV si vous n'êtes pas imposable. Lorsque votre conjoint figure sur le même avis d'imposition que vous, il peut également bénéficier du programme et de l'aide ANCV, même s'il ne répond pas aux critères d'âge et/ou d'activité.

Le CCAS participe à hauteur de 50 €, sous forme de chèques-vacances, pour les personnes inscrites à un séjour, quelles que soient leurs ressources.

### Comment s'inscrire ?

1. Consultez les offres des séjours ANCV sur le site internet : [www.ancv.com](http://www.ancv.com), rubrique « Seniors en vacances ».
2. Retirez au Club Senior de la Ville ou auprès de l'organisme ANCV (Tél. : 32 40) un bulletin d'inscription, remplissez-le et remettez-le au Club Senior avec les pièces justificatives demandées.
3. L'ANCV validera votre séjour en vous indiquant si vous êtes bénéficiaire de l'aide financière. L'organisme vous donnera votre numéro de dossier (à conserver). Il vous permettra de réserver par téléphone votre séjour (Tél. : 32 40) auprès de l'hôtel, du village de vacances ou de la résidence de votre choix.
4. Rendez-vous au Club Senior avec le justificatif d'inscription à un séjour afin de bénéficier de l'aide du CCAS de 50 €.



# LES GRANDS RENDEZ-VOUS



- 26 Les repas des seniors / Les thés dansants
- 27 Le spectacle des seniors
- 28 La Semaine Bleue
- 29 Le loto des seniors / Les colis festifs et ballotins de chocolats / Le marché de Noël

## LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Tout au long de l'année, des événements vous sont proposés par la Ville. Repas festifs, spectacle, thés dansants... vous permettent de vous retrouver et d'échanger dans la convivialité.

### Les repas des seniors

#### Jeudi 24 et vendredi 25 janvier

Pour fêter la nouvelle année en beauté, ne manquez pas ces dates incontournables ! Au programme : un repas de fête suivi d'un après-midi dansant au son de l'accordéon avec Roberto Milési et ses musiciens.

→ À 12 h à l'Espace Lumière -  
Gratuit sur inscription auprès  
du CCAS - Tél. 0149719854



### Les thés dansants

#### Mardis 12 mars et 15 octobre

Vous aimez danser ? Deux fois par an la piste de danse de l'Espace Lumière est à vous à l'occasion du thé dansant organisé par la Ville en partenariat avec l'association Ambiance. Un moment convivial et dansant au son de l'accordéon de Roberto Milési.

→ De 14 h 30 à 19 h à l'Espace  
Lumière - Tarif : 8 € (1 entrée  
+ 1 pâtisserie + 1 boisson) - Sans  
inscription, billetterie sur place -  
Renseignements au 0148276574



Deux cars sont mis à votre disposition pour vous rendre à l'Espace Lumière.

#### Circuit n° 1

11 h 40 avenue de Lattre-de-Tassigny (station-service)

11 h 45 angle avenue Joffre/rue Lefèvre

11 h 50 place d'Oberursel (angle rue de Dijon)

#### Circuit n° 2

11 h 40 angle rue Gounod/avenue de la République

11 h 45 carrefour des Mobiles (angle rue Geneviève)

11 h 50 Maison du Théâtre et de la Danse (75/81, avenue de la Marne)

**Pour le retour, deux départs possibles à 16 h 30 et à 17 h 30**

## Le spectacle des seniors

Viva paradis

#### Mardi 9 avril

Strass, plumes et paillettes, danses et chants, chaque année la Ville vous offre un spectacle de cabaret enjoué et magique pour passer un après-midi inoubliable. Réservez d'ores et déjà vos places pour le cru 2019 !

→ Début du spectacle à 14 h 30  
à l'Espace Lumière - Gratuit  
sur inscription auprès du CCAS -  
Tél. 0149719854



Un car est mis à votre disposition pour vous rendre à l'Espace Lumière.

12 h 45 angle rue Gounod/avenue de la République

12 h 55 carrefour des Mobiles (angle rue Geneviève)

13 h 05 Maison du Théâtre et de la Danse (75/81, avenue de la Marne)

13 h 15 avenue de Lattre-de-Tassigny (station-service)

13 h 25 angle avenue Joffre/rue Lefèvre

13 h 35 place Oberursel

**Arrivée à l'Espace Lumière à 13 h 55**

**Pour le retour, départ à 17 h 30 de l'Espace Lumière**

Puis arrêt :

– avenue de Lattre-de-Tassigny (station-service)

– angle avenue Joffre/rue Lefèvre

– place d'Oberursel (angle rue de Dijon)

– angle rue Gounod/avenue de la République

– carrefour des Mobiles (angle rue Geneviève)

– Maison du Théâtre et de la Danse (75/81, avenue de la Marne)

## LA SEMAINE BLEUE DU 7 AU 11 OCTOBRE 2019

Organisée chaque année début octobre, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans la société. Sortie, visites, ateliers... permettent aux seniors de se retrouver et de partager de bons moments. Voici le programme de l'édition 2019 !

### Croisière sur le canal Saint-Martin

**Lundi 7 octobre**

Lire p. 18

→ Départ en car à 13h devant le Club Senior - Tarif : 4 € sur réservation au 0158346988 - 48 places - Niveau ●●

### Théâtre *Salutation au soleil*

**Mardi 8 octobre**

Ce spectacle musical et chorégraphique, produit par Cinquième saison production, dresse le portrait de cinq seniors épanouis. La narratrice s'incarne dans chaque personnage et raconte son histoire, en paroles, en mouvements et en chansons, au rythme des étapes de la salutation au soleil.  
→ À 14h30 à l'Espace culturel - Gratuit sans réservation

### Visite de la ferme de Chauvry

**Mercredi 9 octobre**

Une escapade dans un cadre authentique entre les forêts domaniales de Montmorency et de L'Isle-Adam.  
→ Départ en car à 13h45 devant le Club Senior - Tarif : 4 € sur réservation au 0158346988 - 48 places - Niveau ●●

### Atelier cuisine

**Jeudi 10 octobre**

→ À 14h au Club Senior - Gratuit sur réservation au 0158346988 - 12 places

### Balade dans les jardins de Bagatelle

**Vendredi 11 octobre**

Situés au cœur du Bois de Boulogne, les jardins de Bagatelle sont un lieu de promenade paysagé et romantique. (lire p. 19)  
→ Départ en car à 13h devant le Club Senior - Tarif : 4 € sur réservation au 0158346988 - 48 places - Niveau ●●

**Plus d'informations et inscriptions (pour les adhérents et non adhérents) auprès du Club Senior - Tél. 0158 34 69 88**



## LE LOTO DES SENIORS

**Mardi 5 novembre**

Chaque année, le loto des seniors fait carton plein ! Au programme : de la bonne humeur et de nombreux lots à gagner.  
Ouverture des portes à 14h  
→ Début du jeu à 15h à l'Espace culturel - Réservé aux adhérents - Gratuit sur inscription auprès du Club Senior - Tél. 0158 34 69 88

## LE MARCHÉ DE NOËL

**Les 13, 14 et 15 décembre**

Pour la première fois cette année, un stand du traditionnel marché de Noël proposera des produits fabriqués par les seniors spinassiens. L'occasion de découvrir leurs multiples talents et savoir-faire !  
→ De 11h à 20h le vendredi, de 10h à 20h le samedi, de 10h à 19h le dimanche - place René Clair

## COLIS FESTIFS ET BALLOTINS DE CHOCOLATS

**Mercredi 4 décembre**

Quelques semaines avant les fêtes de fin d'année, les Spinassiens âgés de 60 à 69 ans sont conviés à l'Espace Lumière pour la remise d'un ballotin de chocolats et ceux âgés de 70 ans et plus pour la remise d'un colis festif.  
→ De 9h30 à 18h à l'Espace Lumière - Sous conditions d'âge - Renseignements au CCAS au 0149719854



## LES INFORMATIONS PRATIQUES

### Les événements

Pour participer à certains événements, vous devez au préalable vous inscrire auprès du CCAS (7, rue Mulot) et remplir certaines conditions. C'est notamment le cas pour :

#### • Les repas des seniors

Conditions à remplir :

- avoir 65 ans
- habiter à Épinay-sur-Seine
- présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile

#### • Le spectacle des seniors

Conditions à remplir :

- avoir 65 ans
- habiter à Épinay-sur-Seine
- présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile

#### • Les colis festifs et ballotins de chocolats

Conditions à remplir :

- avoir entre 60 et 69 ans pour les ballotins de chocolats
- avoir 70 ans et plus pour les colis festifs
- habiter à Épinay-sur-Seine
- présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile

→ Renseignements au CCAS au 0149719854

### Les sorties

Pour s'inscrire aux sorties, vous devez :

- être retraité
- avoir 60 ans révolus
- habiter à Épinay-sur-Seine
- remplir une fiche de renseignements
- présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile

Si vous êtes hébergé, vous devez fournir en plus une attestation d'hébergement.

→ Renseignements au Club Senior au 0158346988

### Les ateliers

Pour participer aux ateliers, il faut être adhérent au Club Senior.

Pour cela, vous devez

- être retraité
- avoir 60 ans révolus
- habiter à Épinay-sur-Seine
- remplir une fiche de renseignements
- présenter votre pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile
- fournir une photo d'identité pour l'établissement de votre carte d'adhérent.

Si vous êtes hébergé, vous devez fournir en plus une attestation d'hébergement.

**L'adhésion au Club Senior est gratuite et sans engagement.**

→ Renseignements au Club Senior au 0158346988

### Les séjours

Pour s'inscrire aux séjours, il faut :

- avoir 65 ans
- habiter à Épinay-sur-Seine

– fournir votre revenu d'imposition de l'année pour le calcul de votre participation au coût du voyage.

Le jour de l'inscription, vous devrez :

- présenter votre pièce d'identité en cours de validité, votre carte vitale, votre carte de mutuelle ainsi qu'un justificatif de domicile

→ Renseignements au Club Senior au 0158346988

### Grille tarifaire des séjours

Tarif N°	Quotient familial ressources comprises			LE PRADET		CROATIE	PLEUBIAN
	Entre		et	Tarifs Chambres doubles		Tarifs Chambres doubles	Tarifs Chambres doubles
				3 semaines	2 semaines	1 semaine	2 semaines
1	<<<		868	398 €	313 €	308 €	266 €
2	868,01	30,00	898	475 €	373 €	367 €	318 €
3	898,01	35,00	933	553 €	433 €	427 €	369 €
4	933,01	40,00	973	630 €	494 €	487 €	421 €
5	973,01	45,00	1018	707 €	554 €	546 €	472 €
6	1018,01	50,00	1068	797 €	625 €	616 €	533 €
7	1068,01	55,00	1123	887 €	696 €	685 €	593 €
8	1123,01	60,00	1183	977 €	766 €	755 €	653 €
9	1183,01	65,00	1248	1079 €	847 €	834 €	722 €
10	1248,01	70,00	1318	1182 €	927 €	914 €	790 €
11	>>>		1318	1285 €	1008 €	993 €	859 €
				<b>Supplément Chambre seule</b>		<b>Supplément Chambre seule</b>	<b>Supplément Chambre seule</b>
				80 €		180 €	80 €
				<b>Forfait annulation</b>		<b>Forfait annulation</b>	<b>Forfait annulation</b>
				100 € en raison de l'avion		100 € en raison de l'avion	

#### Rédaction

Ville d'Épinay-sur-Seine

#### Photos

Depositphotos,  
Jean-Christophe Lemasson,  
iStock / Getty Images

#### Conception graphique

Agence Luciole

#### Impression

Public Imprim -  
février 2019



Document imprimé sur Cyclus Offset, pages intérieures 115 g et couverture 4 pages 140 g, papier recyclé fabriqué en France.



**Club Senior**

15, avenue de la République  
93800 Épinay-sur-Seine  
Tél. 0158346988

**Horaires d'ouverture**

Du lundi au jeudi de 13 h 30 à 17 h 30  
le vendredi de 9 h 30 à 12 h 30  
et de 13 h 30 à 17 h 30

[www.epinay-sur-seine.fr](http://www.epinay-sur-seine.fr)