

EPINAY SUR-SEINE

# GUIDE DU CLUB SENIOR

Ateliers, animations, séjours...



Sept. > Dec.  
2020



# SOMMAIRE

## LES ATELIERS

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

## LA CONFÉRENCE

- 10 Conférence du Docteur Besse

## LES SÉJOURS

- 12 La Tunisie
- 13 Les séjours ANCV

## LES GRANDS RENDEZ-VOUS

- 15 Le spectacle des seniors
- 16 La Semaine Bleue
- 17 Le loto des seniors  
Les colis festifs et ballotins de chocolats

18

## LES INFORMATIONS PRATIQUES



Port du masque obligatoire sur l'ensemble de nos manifestations

Cette programmation est susceptible d'être modifiée en raison de la situation sanitaire. Les photos publiées ont été prises avant mars 2020.

# ÉDITO

Nous sommes très heureux de vous présenter cette édition actualisée du guide des activités proposées par la Ville aux seniors pour la période de septembre à décembre 2020.

La crise sanitaire que connaît notre pays nous a malheureusement conduits à devoir annuler ou reporter un certain nombre d'activités.

Mais grâce à la mobilisation de chacun, nous avons été en mesure de rouvrir le Club Senior dès le mois de juin pour continuer à proposer des sorties et événements adaptés à tous.

Alors n'hésitez pas ! Inscrivez-vous à la conférence et aux ateliers, et ne manquez surtout pas les virtuoses danseurs de cabaret au spectacle des seniors le 6 octobre prochain !

Des sorties au dessin en passant par le loto et les activités de loisir, tout a été fait pour vous offrir un maximum de possibilités et d'occasions réjouissantes dans les meilleures conditions de sécurité.

Autant de perspectives réjouissantes pour continuer à découvrir, apprendre, bouger, s'aérer, et tout simplement partager ensemble des moments de convivialité.

Sachez enfin que Bernadette Gautier, déléguée aux Seniors, et moi-même restons plus que jamais à votre écoute.

Excellente rentrée 2020 à toutes et tous.



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



**BERNADETTE GAUTIER**  
Adjointe au Maire déléguée  
aux Seniors



# LES ATELIERS



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

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Ils font presque partie du patrimoine culturel français, tout le monde les connaît de près ou de loin. Ces jeux de société vous feront passer d'agréables après-midis au Club Senior. Retrouvez-vous autour de grands classiques avec des lettres ou avec des chiffres, mais aussi de grands classiques de culture générale.

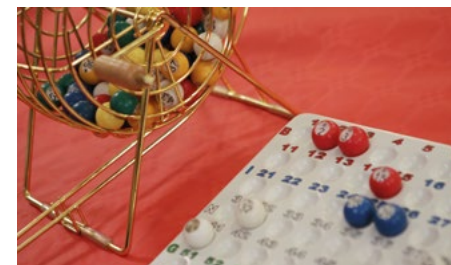
### Quiz

Êtes-vous incollable en culture générale ? Dans une ambiance conviviale, venez tester vos connaissances en histoire, littérature, peinture, actualité, vie pratique...

À vous de jouer !

**Lundi** 23 septembre

→ De 14h à 16h30 au Club Senior



## DANSE

Pratiquée comme un art ou comme un sport, la danse apporte des bénéfices indéniables au corps et à l'esprit. Au Club Senior vous pourrez vous initier ou vous perfectionner en danse de salon, danse country et danse orientale. Entrez dans la danse !

### Danses de salon

Vous vous intéressez aux danses de salon ? Le Club Senior vous accueille dans une ambiance sympathique où vous pourrez partager de bons moments dans la convivialité.

Valse, polka, java, tango ou encore charleston sont autant de danses qui vous tendent les bras.

**Mardis** 29 septembre, 20 octobre, 10 novembre et le 1<sup>er</sup> décembre

→ De 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h au Club Senior

### Danse country / Madison

Mettez votre stetson ou votre robe à franges et imaginez-vous sur le continent nord-américain ! Avec cet atelier, vous pratiquerez la danse country à 4, 6, 8 ou même plus !

**Mardi** 29 décembre

→ De 14h à 15h30 au Club Senior

### Danse orientale

Très populaire, la danse orientale se veut gracieuse et expressive. Laissez-vous entraîner par ses rythmes envoûtants et joyeux.

**Mardi** 3 novembre

→ De 14h à 15h30 au Club Senior



## ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES

Profitez de votre temps libre pour pratiquer un loisir auquel vous n'avez jamais eu assez de temps à consacrer, découvrir de nouvelles activités et rencontrer de nouvelles personnes. Moments de détente et interactions assurés au sein des ateliers créatifs et artistiques du Club Senior!

### Activités manuelles

Création d'objet déco en origami, fabrication de cartes, réalisation de scrapbooking ou de patchwork... Les activités manuelles et créatives feront appel à votre dextérité.

**Mercredis** 21 et 28 octobre, 9 et 16 décembre

→ De 14 h à 17 h au Club Senior

### Ateliers « recyclage »

En participant aux ateliers ludiques « recyclage », devenez un as du tri et adoptez l'art de la récup'.

**Vendredi** 13 novembre

→ De 14 h à 16 h 30 au Club Senior

### Ateliers artistiques

Aquarelle, dessin, pastel, encre de Chine

Exprimez-vous par les formes, les matières et les couleurs et développez votre imaginaire en utilisant les techniques d'aquarelle et l'encre de Chine.

**Vendredis** 16 octobre et 11 décembre

→ De 14 h à 16 h 30 au Club Senior

→ À 14 h 30 sur les berges de Seine



## BIEN-ÊTRE



Alliez bien-être et santé en pratiquant la relaxation, la méditation et en participant aux ateliers de socio-esthétique.

### Relaxation

À travers différents exercices de relaxation, lâchez prise et retrouvez la sérénité.

Tous les **Judis** sauf pendant les vacances scolaires à partir du 17 septembre.

→ De 13 h 30 à 14 h 30 au Club Senior

**Vendredis** 24 et 25 septembre, 23 et 30 octobre, 6, 20 et 27 novembre, 4 et 18 décembre

→ De 13 h 30 à 14 h 30 ou de 14 h 30 à 15 h 30 au Club Senior

### Méditation

Fondée sur quelques exercices simples de prise de conscience et de respiration, la méditation est reconnue pour agir positivement sur l'attention, la mémoire, le sommeil...

**Vendredis** 18 septembre et 2 octobre

→ De 13 h 30 à 14 h 30 ou de 14 h 30 à 15 h 30 au Club Senior

### Socio-esthétique

Prenez soin de vous dans une dynamique de bien-être physique et psychique, en douceur.

**Vendredis** 15 septembre, 24 novembre et 8 décembre

→ De 14 h à 15 h ou de 15 h à 16 h au Club Senior

## SANTÉ



Les ateliers mémoire et prévention des chutes s'inscrivent dans le cadre d'actions d'éducation à la santé et à la prévention. Bon pied bon œil, stimulez votre mémoire et vos fonctions motrices!

### Mémoire et prévention des chutes

Entretenez votre mémoire, travaillez votre souplesse, votre équilibre et votre tonicité musculaire à travers des exercices ludiques et pratiques. Tous les **Judis** sauf pendant les vacances scolaires

→ De 14 h 30 à 17 h au Club Senior

Tous les **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. 10)

**Mercredi** 4 novembre

→ De 14 h à 15 h 30 au Club Senior

### Visite du jardin potager Vavilov

**Lundi** 21 septembre

→ Départ du Club Senior à 13h30

### Rallye photo à la Réserve écologique

**Lundi** 28 septembre

→ Départ du Club Senior à 13h30



## ATELIERS NUMÉRIQUE

Le Club Senior vous accompagne au sein d'ateliers collectifs à la pratique du numérique, sur les outils utilisés au quotidien : ordinateur, tablette, smartphone.

### Initiation à l'informatique

Vous souhaitez apprendre les rudiments de l'informatique ? Découvrez à votre rythme les notions de base grâce à ces cours d'initiation. Tous les **Vendredis** sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 10h à 11h au Club Senior

### Perfectionnement en informatique

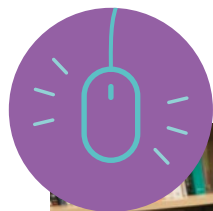
Surfez, naviguez et échangez sur le Net, tout en évitant ses écueils et pièges ! Tous les **Vendredis** sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 11h à 12h au Club Senior

### Initiation et perfectionnement à la tablette numérique

Vous découvrirez l'objet, l'approche tactile, puis la personnalisation (paramétrage) et enfin l'utilisation des applications. Tous les **Vendredis** sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 13h30 à 15h30 au Club Senior

### Utilisation d'un smartphone

Avec cet atelier, votre smartphone n'aura plus de secret pour vous et vous en ferez un véritable allié, utile au quotidien. Un **Vendredi** par trimestre sauf pendant les vacances scolaires  
→ De 13h30 à 15h30 au Club Senior



# LA CONFÉRENCE



## CONFÉRENCE 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 à garder une bonne qualité de vie.

### Le retraité doit-il avoir peur de l'hypertension artérielle ?

**Mercredi 4 novembre**  
→ À 14h au Club Senior



# LES SÉJOURS



- 12 La Tunisie
- 13 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 Tunisie

**Du 11 au 18 mai 2021**

Situé au nord-est de l'île de Djerba et proche de la ville de Houmt Souk, vous séjournerez à l'hôtel Lookéa Playa. Dans un cadre préservé en bordure d'une belle plage de sable fin, cet établissement 4 étoiles dispose de piscines extérieures, d'un centre de thalassothérapie et d'un mini-golf. Vous partirez à la découverte de Tataouine et de Chenini et admirerez la beauté des paysages tunisiens.

→ 28 places - Voyage en avion -  
Chambres de 2 personnes -

→ Conditions générales,  
préinscription, pièces justificatives  
et tarifs : p. 18

*Le séjour en Tunisie prévu initialement en 2020 est reporté en 2021. Les personnes inscrites en 2020 sont donc prioritaires sur ce séjour. Ouverture des inscriptions le mardi 9 mars 2021.*



## 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 ». Il permet 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 2020 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



- 15 Le spectacle des seniors
- 16 La Semaine Bleue
- 17 Le loto des seniors /  
Les colis festifs et ballotins  
de chocolats

## LES GRANDS RENDEZ-VOUS

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



### Le spectacle des seniors

Revue cabaret

**Mardi 6 octobre**

Strass, plumes et paillettes, danses et chants, chaque année la Ville d'Épinay-sur-Seine vous offre un spectacle de cabaret enjoué et magique pour passer un après-midi inoubliable. Réservez vite vos places pour le cru 2020 !

→ 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.

- 12h45 angle rue Gounod/avenue de la République
- 12h55 carrefour des Mobiles (angle rue Geneviève)
- 13h05 Maison du Théâtre et de la Danse (75/81, avenue de la Marne)
- 13h15 avenue de Lattre-de-Tassigny (station-service)
- 13h25 angle avenue Joffre/rue Lefèvre
- 13h35 place Oberursel

**Pour le retour, départ à 17 h 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)

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



## LA SEMAINE BLEUE DU 5 AU 15 OCTOBRE 2020

Organisée chaque année début octobre, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans la société. Sorties, visites et ateliers permettent aux seniors de se retrouver et de partager de bons moments. Cette année, le Club Senior prolonge la Semaine Bleue jusqu'au 15 octobre. Voici le programme de l'édition 2020!

### Parc zoologique de Paris

VU DANS  
LE GUIDE DES  
ESCAPADES  
2020

#### Lundi 5 octobre

Mammifères, oiseaux, reptiles, amphibiens, poissons et invertébrés : environ 180 espèces et plus de 2 000 animaux à découvrir, un véritable tour du monde de la biodiversité animale.

→ Départ en car à 12h30 devant le Club Senior - Tarif : 4 €  
48 places - Niveau   
Inscriptions à partir du 28 septembre 2020

### Le Musée Rodin à Meudon

VU DANS  
LE GUIDE DES  
ESCAPADES  
2020

#### Mercredi 7 octobre

Venez découvrir la villa des Brillants où Rodin vécut les 20 dernières années de sa vie, la galerie des plâtres et la tombe de l'artiste surmontée du *Penseur*.

→ Départ en car à 13h devant le Club Senior - Tarif : 4 €  
48 places - Niveau   
Inscriptions à partir du 28 septembre 2020

### Atelier Tremplin

NOUVEAU

À la retraite, une nouvelle vie commence... Être à la retraite ne signifie pas rester inactif, bien au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets. L'atelier Tremplin s'adresse aux nouveaux retraités et se décline en 6 modules répartis sur 3 journées. L'occasion d'échanger d'échanger, de partager et de rencontrer

de nouveaux retraités qui ont les mêmes préoccupations et interrogations que vous.

Les ateliers se déroulent sur 3 journées :

#### Jeudi 1<sup>er</sup> octobre (1<sup>er</sup> journée)

Thèmes abordés :

- Qu'est-ce que la retraite pour chacun ?
- Préserver et stimuler sa santé

#### Jeudi 8 octobre (2<sup>e</sup> journée)

Thèmes abordés :

- Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie
- Démarches administratives et juridiques

#### Jeudi 15 octobre (3<sup>e</sup> journée)

Thèmes abordés :

- Bilan du stage et perspectives pour sa retraite
- Lien social, comment le développer ?


→ De 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h au Club Senior  
Gratuit - 15 places

### Circuit « Royal » en petit train

VU DANS  
LE GUIDE DES  
ESCAPADES  
2020

#### Vendredi 9 octobre

De l'île de la Cité à l'île Saint-Louis en passant par le Marais, profitez d'une promenade idyllique.

→ Départ en car à 7h30 devant le Club Senior - Tarif : 4 €  
48 places - Niveau   
Inscriptions à partir du 28 septembre 2020

Pour plus d'informations, contactez le Club Senior au 01 58 34 69 88

## LE LOTO DES SENIORS

### Lundi 12 octobre

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 - Tarif : 1 € le carton réservation



## LES COLIS FESTIFS & BALLOTINS DE CHOCOLATS

### Mercredi 9 décembre

Quelques semaines avant les fêtes de fin d'année, les Spinassiens âgés de 60 ans et plus sont conviés à l'Espace Lumière pour la remise d'un ballotin de chocolats ou d'un colis festif.

→ De 9h30 à 18h à l'Espace Lumière  
Sous conditions d'âge - Renseignements au CCAS au 014971985

## 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 :

#### • Le spectacle des seniors

Conditions à remplir :

- avoir 65 ans et plus
- 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 (fournir un bulletin de situation)
- avoir 60 ans et plus
- 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.

### Les ateliers

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

Pour cela, vous devez :

- être retraité
  - avoir 60 ans et plus
  - 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
  - fournir le bulletin de situation
- 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 et plus
- habiter à Épinay-sur-Seine

Le jour de l'inscription, vous devrez :

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

médecin traitant attestant que vous êtes apte à partir en séjour et daté de moins de 2 mois avant la date de départ

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

→ Renseignements au Club Senior au 0158346988

### Grille tarifaire des séjours

Tarif N°	Quotient familial ressources comprises		TUNISIE
	Entre	et	Tarifs Chambres doubles
1	<<<	903€	307€
2	903,01€	933€	366€
3	933,01€	968€	426€
4	968,01€	1008€	485€
5	1008,01€	1053€	545€
6	1053,01€	1103€	614€
7	1103,01€	1158€	683€
8	1158,01€	1218€	752€
9	1218,01€	1283€	832€
10	1283,01€	1353€	911€
11	1353,01€	>>>	990€
			<b>Supplément Chambre seule</b>
			120 €
			<b>Forfait annulation</b>
			100 € en raison du séjour

#### Rédaction

Ville d'Épinay-sur-Seine

#### Photos

Depositphotos,  
Jean-Christophe Lemasson,  
iStock / Getty Images

#### Mise en page

B. Jouini

#### Impression

Public imprim  
Septembre 2020



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)