



SENIORS votre guide ESCAPADES & LOISIRS

Sorties • Séjours • Ateliers
Conférences • Animations

2024

Sommaire

Les escapades	04
Les séjours	22
Les ateliers	26
Les grands rendez-vous	38
Informations pratiques	41

Nouveau !

Les modalités d'inscription aux escapades évoluent !

Afin de faciliter vos démarches, vous pouvez dorénavant effectuer vos pré-inscriptions aux Escapades Seniors 2024, pour l'année entière.

Il vous suffit de remplir le formulaire situé à la fin de ce guide, et de le transmettre au Club Senior avant le 15 janvier 2024.

Vous indiquerez votre ordre de préférence pour chaque type de sortie (4€, 8€, 12€, 20€).

Ce formulaire ne vaudra pas inscription, le Club Senior vous contactera un mois avant l'escapade prévue pour vous signifier la confirmation de votre inscription.

Si l'escapade souhaitée est complète, vous serez inscrit sur une liste d'attente (et/ou inscrit sur votre second choix) et serez contacté lorsqu'une place se libère.

Bonne lecture et bonnes visites !



Hervé Chevreau

Maire d'Épinay-sur-Seine
Vice-président de
Plaine Commune



Bernadette Gautier

Adjointe au Maire,
déléguée aux Seniors

Chers Seniors,

En 2024, l'Olympisme sera à l'honneur aux portes de notre ville et c'est avec cette même ferveur que nous vous avons concocté un programme de sorties et loisirs digne des podiums !

Ce guide sera votre compagnon de route pour une nouvelle année et vous invite à composer votre parcours de découvertes à votre rythme, entre visites guidées du patrimoine régional, expositions dans les musées parisiens, déjeuner-croisière sur la Marne, spectacle au Paradis Latin, journées découverte des villes et villages de France ou séjours à la mer...

Pour faciliter vos démarches, vous pouvez désormais réaliser des pré-inscriptions annuelles aux escapades en nous retournant le bulletin situé à la fin de cette brochure.

Plus près de chez vous, du côté des ateliers et animations proposés par le Club Senior de la Ville, l'innovation est également au rendez-vous : des ateliers de maquette en 3D, de confection de bijoux ou d'écoute musicale vous attendent et des rencontres intergénérationnelles avec des tout-petits sont au programme. Profitez-en !

Enfin, n'oubliez pas le traditionnel repas des Seniors, les thés dansants et autres grands rendez-vous qui vous permettent de vous retrouver en couple ou entre amis pour passer de bons moments ensemble et danser en musique.

Nicolas Boileau le disait en son temps : « Chaque âge a ses plaisirs... », c'est pourquoi je vous invite à profiter de chaque instant pour vous épanouir pleinement en notre compagnie à Épinay-sur-Seine.

Les escapades

À Paris et dans la région Île-de-France

Janvier	• Musée des Arts forains (Paris).....	05
Février	• Spectacle « Shen Yun » (Paris).....	06
Mars	• Les coulisses du Stade de France (Saint-Denis).....	07
Mai	• Journée exceptionnelle au château de Vaux-le-Vicomte (Maincy).....	09
Juin	• Le jardin des serres d'Auteuil (Paris).....	11
Juin	• Déjeuner-croisière sur la Marne.....	12
Septembre	• Le parc France Miniature (Élancourt).....	17
Novembre	• Exposition Gustave Caillebotte au musée d'Orsay (Paris).....	19
Novembre	• Les Invalides (Paris).....	20
Décembre	• Déjeuner-spectacle au Paradis Latin (Paris).....	21

En province

Avril	• Journée « Entreprises du patrimoine vivant » à Caen.....	08
Mai	• Journée au fil du Loir à Châteaudun.....	10
Juin	• Journée découverte à Saint-Valery-en-Caux.....	13
Juillet	• Journée découverte à Berck-sur-Mer.....	14
Juillet	• Journée découverte à Dives-sur-Mer.....	15
Septembre	• Journée « Duo d'excellence » en Normandie.....	16
Octobre	• Journée à Pierrefonds.....	18

Niveaux de difficulté des sorties

Le niveau de difficulté est donné à titre indicatif et dépend de la forme physique de chacun.



Facile (pas de difficulté particulière).



Moyen (visites, déplacements et station debout).



Difficile (temps de marche importants, nombreux déplacements et parfois sites difficiles d'accès).



Mardi
23 janvier
Départ à 13h30
Au Club Senior

VISITE GUIDÉE

Musée des Arts forains

Plongez dans le monde du rêve éveillé !

Ce lieu insolite abrite une collection exceptionnelle d'accessoires, de décors de spectacles, de manèges anciens, de jeux de foire et de fêtes foraines ainsi que des automates et de nombreux objets de curiosité datant des XIX^e et XX^e siècles.

Ces pièces surprenantes et fabuleuses sont mises en scène dans différents espaces.

Votre guide-comédien actionnera pour vous certains manèges et instruments de musique mécaniques.



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places

Inscriptions :
voir page 43.

LA CHINE AVANT LE COMMUNISME

神韻晚會 2024 SHEN YUN



**Jeudi
29 février**
Départ à 13h
Au Club Senior

SPECTACLE

Spectacle « Shen Yun »

Une invitation à voyager dans le monde fascinant de la Chine ancestrale !

Vivez une expérience extraordinaire au cœur d'une civilisation perdue, et voyez ses légendes renaître sous vos yeux à travers la danse classique chinoise, un art à couper le souffle !

Pour rendre cette expérience possible, « Shen Yun » repousse les limites des arts de la scène en mariant sans pareil costumes colorés, décors digitaux hi-tech et orchestre live.

Préparez-vous pour une expérience théâtrale unique !



FACILE

Tarif : 20 €

**Voyage en car
98 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Jeudi
28 mars**
Départ à 14h
Au Club Senior

Les coulisses du Stade de France

VISITE GUIDÉE

Une visite exceptionnelle, dans les pas de Zinedine Zidane et Kylian Mbappé, pour découvrir tous les secrets du Stade de France !

Vous commencerez votre parcours par la visite des tribunes puis, en véritable privilégié, vous accéderez aux vestiaires des joueurs et emprunterez le tunnel qui mène au terrain.

En fermant les yeux, vous ressentirez l'émotion des 80 000 spectateurs lors des plus grands matchs.

La plus grande enceinte sportive et culturelle de France accueille non seulement des compétitions de haut niveau mais aussi des spectacles de grande envergure, c'est d'ailleurs Johnny Hallyday le premier artiste français à s'y être produit !



DIFFICILE

Tarif : 4 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Jeudi
25 avril**
Départ à 6h
Au Club Senior

Journée « Entreprises du patrimoine vivant » à Caen

VISITE GUIDÉE

Partez à la découverte du savoir-faire des entreprises locales reconnues et labellisées !

La journée débutera par la visite du site de production de la biscuiterie Jeannette, qui, depuis 1850, propose des madeleines artisanales pur beurre.

On vous contera son histoire tumultueuse et sa renaissance puis vous pourrez déguster cette fameuse madeleine !

Après le déjeuner, vous découvrirez la spécialité de la poterie du Mesnil de Bavent : l'épis de façtage.

Depuis 1842, elle entretient la tradition des artisans potiers avec les accessoires de toiture, les éléments architecturaux et les animaux en céramique.



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 12 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Jeudi
16 mai**

Départ à 7h30
Au Club Senior

Journée exceptionnelle au château de Vaux-le-Vicomte

VISITE GUIDÉE

Venez contempler le château de Vaux-le-Vicomte, chef-d'œuvre de l'architecture classique du milieu du XVII^e siècle.



Déjeuner inclus

À la demande de Nicolas Fouquet, surintendant des finances de Louis XIV, les plus grands artistes de la cour : Louis Le Vau pour l'architecture, André Le Nôtre pour le jardin à la française et Charles Le Brun pour la peinture, s'associent pour réaliser ce joyau du patrimoine français.

Vous visiterez les appartements privés de Nicolas Fouquet, les salons d'apparat, la grande cuisine du château mais aussi le magnifique jardin à la française.



DIFFICILE

Tarif : 20 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
28 mai**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Journée au fil du Loir à Châteaudun

VISITE GUIDÉE

***Suivez le Loir et partez à la découverte
de l'ancienne capitale du comté de Dunois
et de la petite Venise de Beauce...***

À bord d'un petit bateau électrique que vous piloterez vous-mêmes, vous partirez pour une promenade apaisante sur le Loir et les canaux de Bonneval, la petite Venise de Beauce.

Vous pourrez admirer les vestiges des anciennes fortifications, les maisons médiévales et l'ancienne abbaye Saint-Florentin.

Puis, vous déjeunerez dans un restaurant du centre-ville avant de visiter le château de Châteaudun avec son donjon circulaire et ses jardins médiévaux suspendus.



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 12 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Jeudi
6 juin**

Départ à 13h
Au Club Senior

VISITE

Le jardin des serres d'Auteuil

Au cœur du XVI^e arrondissement de Paris, venez admirer le jardin le plus exotique de la capitale !

Aménagé en 1898 par l'architecte Jean Camille Formigé, le jardin des serres d'Auteuil possède une impressionnante collection de plantes venues du monde entier, réparties dans cinq serres. Classé « jardin remarquable » et inscrit aux monuments historiques, il fait partie des quatre pôles du Jardin botanique de la ville de Paris.

Ses sept hectares de verdure raviront tous les amateurs de botanique et d'horticulture ! Vous pourrez admirer dans la serre emblématique du jardin, « le palmarium », des palmiers géants, ficus, bananiers et une grande diversité de plantes rares. Puis, vous découvrirez la serre des cactus et un petit jardin japonais.



FACILE

Tarif : 4 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
11 juin**

Départ à 9h30
Au Club Senior

Déjeuner-croisière sur la Marne

BALADE COMMENTÉE

Partez à la découverte des bords de Marne de Meaux à Germigny-L'Évêque...

Vous embarquerez sur le *Champagne Vallée*, un bateau à roue offrant une extraordinaire vue panoramique, pour une agréable balade au gré des flots.

Cette croisière commentée vous permettra d'en apprendre davantage sur l'histoire de la Marne mais aussi sur la faune et la flore qu'abrite cette rivière.

Puis, vous partagerez un délicieux repas et un moment convivial entre amis !



Déjeuner inclus



FACILE

Tarif : 12 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Vendredi
28 juin**

Départ à 6h30
Au Club Senior

BALADE

Journée découverte à Saint-Valery-en-Caux

La perle de la côte d'Albâtre !

Entre Dieppe et Fécamp, cette jolie cité balnéaire attire de nombreux visiteurs pour ses airs de campagne en bord de mer.

En vous baladant en direction du phare, vous découvrirez la maison Henri IV avec sa façade sculptée et, en la visitant, vous en apprendrez plus sur l'histoire locale, le patrimoine cauchois et l'histoire de la pêche.



Prévoir un
panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mercredi
10 juillet**

Départ à 6h30
Au Club Senior

BALADE

Journée découverte à Berck-sur-Mer

Située entre la baie de Somme et le littoral des Deux-Caps Gris-Nez et Blanc-Nez, la station balnéaire de Berck-sur-Mer est connue pour ses rencontres internationales de cerfs-volants.

Berck-sur-Mer, avec ses cabines de plage aux tons pastel et ses innombrables activités, est la destination à ne pas manquer !

Vous pourrez observer des phoques gris et veaux marins. Cette station offre également des espaces infinis, en plein cœur du Pas-de-Calais.

Sa plage est l'une des plus belles de la Côte d'Opale et les bienfaits de son air iodé ne sont plus à prouver. Elle est aussi le terrain de jeu idéal pour la pratique de multiples activités de plein-air, comme le char à voile.



Prévoir un
panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
23 juillet**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Journée découverte à Dives-sur-Mer

BALADE

***Dives-sur-Mer, une charmante cité portuaire
au cœur médiéval...***

Située aux portes du Pays d'Auge entre Cabourg et Deauville, Dives-sur-Mer est une charmante cité portuaire.

Son histoire est liée à l'épopée de Guillaume le Conquérant, qui y a rassemblé sa flotte avant de partir pour la conquête de l'Angleterre en 1066.

Le centre historique de Dives-sur-Mer est un joyau d'architecture médiévale, héritage de son passé millénaire : les halles du XV^e siècle, le manoir de Bois-Hibout du XVII^e, l'église Notre-Dame et sa partie romane du XI^e, le village d'Art Guillaume le Conquérant de la fin du XV^e... autant de joyaux à découvrir par une belle journée d'été !



Prévoir un
panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
24 sept.**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Journée « Duo d'excellence » en Normandie

VISITE GUIDÉE

Une invitation à découvrir deux entreprises connues pour l'excellence de leur savoir-faire : la chocolaterie Cluizel et la manufacture Bohin.



Déjeuner inclus

L'entreprise familiale Cluizel, installée depuis 70 ans en Normandie, est l'une des rares chocolateries à maîtriser la transformation de la fève de cacao en pâte de cacao puis en chocolat. Après la visite de la galerie retraçant l'histoire du cacao et les étapes de fabrication du chocolat, vous finirez par une dégustation commentée.

Vous déjeunerez ensuite dans un restaurant traditionnel : « Aux Barils ».

Cette journée se poursuivra par la découverte du savoir-faire du seul fabricant français d'aiguilles à coudre et d'épingles : la manufacture Bohin à Saint-Sulpice-sur-Risle.



MOYEN

Tarif : 12 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



Lundi
30 sept.
Départ à 13h
Au Club Senior

VISITE

Le parc « France Miniature » d'Élancourt

En route pour un tour de France !

Dans un parc paysager de 5 hectares, 117 monuments et sites incontournables français ont été reproduits en modèle réduit et mis en scène.

A pas de géant, vous pourrez vous balader au pied de la tour Eiffel, du château de Vaux-le-Vicomte, faire un saut à Saint-Tropez, au Mont-Saint-Michel, visiter l'amphithéâtre d'Arles, la basilique de Lourdes, Fort Boyard et bien plus encore car le voyage ne se termine pas là !



FACILE

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places

Inscriptions :
voir page 43.



**Jeudi
24 oct.**
Départ à 8h
Au Club Senior

VISITE GUIDÉE

Journée à Pierrefonds

Remontez le temps en passant une journée magique à Pierrefonds !

Vous débuterez cette journée par la visite de l'imposant château de Pierrefonds, dominant le village et la forêt de Compiègne.

Il fut construit à la fin du XIV^e siècle par Louis d'Orléans et restauré par Eugène Viollet-le-Duc pour le compte de Napoléon III.

Ensuite, vous déjeunerez dans un restaurant situé au cœur du village, et à quelques pas du lac.

Enfin, vous embarquerez à bord du petit train de Pierrefonds pour une balade commentée à travers le bourg.



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 12 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
12 nov.**

Départ à 13h
Au Club Senior

VISITE

Exposition Gustave Caillebotte au musée d'Orsay

Cette grande exposition consacrée à Gustave Caillebotte sera l'occasion de mieux connaître ce peintre français du XIX^e siècle, collectionneur, mécène, organisateur d'expositions et personnage aux nombreuses facettes qui pratiquait la philatélie, l'ingénierie navale, la régates et l'horticulture.

Vous pourrez également mieux comprendre son rôle dans l'histoire de l'impressionnisme et redécouvrir ses œuvres, notamment l'un de ses plus grands chefs-d'œuvre : La Partie de bateau.



MOYEN

Tarif : 4 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
26 nov.**

Départ à 13h30
Au Club Senior

VISITE GUIDÉE

Les Invalides

Partez à la découverte de l'un des principaux musées d'histoire et d'art militaire au monde !

Cette visite guidée débutera par l'histoire de l'Hôtel national des Invalides et vous entraînera vers les prestigieuses collections d'armes anciennes et d'armures du musée.

En seconde partie de visite, vous découvrirez l'épopée napoléonienne et l'église du Dôme, qui abrite depuis 1861 le monumental tombeau de Napoléon I^{er}.



MOYEN

Tarif : 4 €

**Voyage en car
48 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*



**Mardi
3 déc.**

Départ à 10h30
Au Club Senior

Déjeuner-spectacle au Paradis Latin

SPECTACLE

Venez vivre un moment inoubliable dans ce mythique cabaret parisien !

Niché au cœur du quartier latin depuis 1889, le Paradis Latin est devenu un lieu incontournable des distractions nocturnes parisiennes.

Avec sa revue « L'oiseau Paradis », vous assisterez à un spectacle poétique, drôle et sensuel avec plus d'une trentaine d'artistes : danseurs, créatures burlesques, acrobates, comédiens et chanteurs, qui se fondent au milieu d'une quinzaine de décors exceptionnels.

Mais, avant ce magnifique spectacle, un savoureux déjeuner, signé du chef étoilé Guy Savoy, vous sera servi dans le somptueux cadre de la grande salle historique du Paradis Latin.



Déjeuner inclus



FACILE

Tarif : 20 €

**Voyage en car
140 places**

*Inscriptions :
voir page 43.*

Les séjours

Chaque année, la Ville vous propose des séjours en France pour une durée d'une à trois semaines.

Des voyages qui font la part belle aux animations et aux excursions.

Séjour en France 23

(8 jours / 7 nuits)

Les dates seront communiquées ultérieurement.

Pleubian

Du 10 au 24 juin 2024 24

Le Pradet

Du 5 au 19 septembre ou du 5 au 25 septembre 2024 25



Séjour en France (8 jours / 7 nuits)

La France est la première destination touristique au monde, elle regorge de sites naturels et historiques exceptionnels, de charmants villages classés et de monuments insolites.

Partez à la découverte d'une région de France le temps d'une semaine !

Les informations concernant ce séjour vous seront communiquées ultérieurement.

Renseignez-vous auprès du Club Senior et dans le magazine de la Ville.

Pours vos séjours individuels, vous pouvez aussi profiter d'un grand choix de destinations et de conditions avantageuses dans le cadre du programme « Seniors en vacances » de l'ANCV.

Consultez les offres des séjours ANCV 2024 sur le site internet : www.ancv.com, rubrique « Seniors en vacances », ou bien, rapprochez-vous du Club Senior de la Ville.



Du 10 au
24 juin
2024

Pleubian

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 Sémaphore et pourrez admirer le phare des Héaux de Bréhat.

Un séjour iodé et reposant qui sera également agrémenté de nombreuses animations et activités diverses.

*Pour ce séjour, voir les conditions générales,
les pièces justificatives à fournir et les tarifs page 42.*

**Inscriptions
le mardi 14 mai
à partir de 13h30
au Club Senior.**

28 places

Voyage en car.

**Chambres pour
2 personnes.**



Du
5 au
19 sept.
ou du 5 au
25 sept.
2024

Le Pradet

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 placé sous le signe de la *Dolce Vita* !

Pour ce séjour, voir les conditions générales, les pièces justificatives à fournir et les tarifs page 42.

**Inscriptions
le mardi 14 mai
à partir de 13h30
au Club Senior.**

30 places

**Voyage en train
et en car.**

**Chambres pour
2 personnes.**

Les ateliers

Activités de plein air	27
Activités artistiques et créatives	29
Ateliers bien-être	31
Ateliers danse et musique	32
Ateliers intergénérationnels	33
Jeux de société	34
Ateliers et conférences Santé	36



Plein air

ATELIERS

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

**Rien de mieux qu'une petite promenade dans la nature, une partie de pétanque ou un atelier de jardinage pour se sentir bien, en dehors de chez soi, et profiter de beaux moments de liberté...
Sensation de bien-être garanties !**

BALADES « NATURE »

Elles se déroulent à proximité, dans les espaces naturels qui bordent la ville :

- sur les berges de Seine, où l'on peut profiter de nombreux espaces de détente et de loisirs ;

- au bord du lac d'Enghien-les-Bains, où l'on peut découvrir de nombreuses espèces d'oiseaux, des arbres centenaires et de magnifiques jardins ;
- dans le parc de L'Île-Saint-Denis, un lieu qui offre de nombreux terrains de jeux : fitness, ping-pong ;
- dans le parc départemental des Chanteraines, à Villeneuve-la-Garenne, un espace qui possède des paysages variés, une ferme pédagogique et un petit train.

Rendez-vous les vendredis :
5, 12, 19 et 26 juillet / 2, 9, 23 et 30 août / 6 et 13 septembre.

- > De 13h30 à 17h30
Départ du Club Senior.

CUEILLETTE DE FRUITS ET LÉGUMES À LA FERME DE GALLY

Mercredi 9 octobre.

- > De 13h30 à 17h30
Départ du Club Senior et
du Centre socioculturel Nelson-
Mandela, 64 avenue de la Marne.

JEUX DE PLEIN AIR

Vous profiterez des beaux jours pour jouer en extérieur à la pétanque, au croquet, aux quilles, aux fléchettes, au jeu des anneaux, au jeu des palets, au badminton, au frisbee...

Rendez-vous les mercredis : 17, 24 et 31 juillet / 7, 14, 21 et 28 août.

- > De 13h30 à 16h30
Départ au Club Senior.

MARCHE NORDIQUE (INITIATION)

Cette discipline scandinave est un sport de plein air alliant endurance, marche et renforcement musculaire.

Elle se pratique à l'aide de 2 bâtons, qui vous seront prêtés par l'association. Il est important d'être chaussé confortablement !

Rendez-vous tous les mardis : de mars à mai et de septembre à novembre.

- > De 11h à 12h
Rdv au Parc de L'Île-Saint-Denis.

PIQUE-NIQUE ET JEUX EN PLEIN AIR À LA COMMANDERIE DES PRESLES

Mercredi 3 juillet.

- > De 10h à 17h30
Départ du Club Senior et
du Centre socioculturel Nelson-
Mandela, 64 avenue de la Marne.

ATELIERS DE LA RÉSERVE ÉCOLOGIQUE

Venez découvrir la biodiversité en ville et profiter de cet îlot de verdure en participant aux ateliers de la Réserve écologique.

Lundi 13 mai :

atelier « vannerie sauvage »

- > De 14h à 16h30
Départ à 13h30 du Club Senior.

Lundi 21 octobre :

atelier du goût

- > De 14h à 16h30
Départ à 13h30 du Club Senior.



Art & Créations

ATELIERS

ACTIVITÉS ARTISTIQUES & CRÉATIVES

Profitez de votre temps libre pour 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 !

ATELIER CUISINE

Si vous aimez la cuisine simple et créative, alors vous apprendrez à concocter de nouvelles recettes avec des produits de saison et des saveurs d'ailleurs.

Rendez-vous les mercredis :
10 janvier, 21 février, 20 mars, 3 avril,
5 juin, 20 novembre et 11 décembre
et le vendredi 11 octobre.

> De 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h
au Club Senior.

MAQUETTE EN 3D

**NOU
VEAU**

Venez réaliser des modèles réduits (décors, bâtiments, véhicules) en suivant un plan et en assemblant des pièces en bois prédécoupées et collées entre elles.

Mercredi 24 janvier

> De 14h à 17h au Club Senior.

CONFECTION DE BIJOUX EN MACRAMÉ

**NOU
VEAU**

Envie de vous initier au macramé ? A l'art de fabriquer une dentelle à partir de fils noués ou tressés à la main ? Cette technique de tressage est très à la mode pour la création de bijoux.

Mercredi 6 mars

> De 14h à 17h au Club Senior.

AQUARELLE, DESSIN, PASTEL ET ENCRE DE CHINE

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

Rendez-vous les vendredis :
12 janvier, 16 février, 23 février,
22 mars, 12 avril et 19 avril, 24 mai,
7 juin, 20 septembre, 4 octobre,
15 et 29 novembre.

> De 14h à 17h au Club Senior.

MOSAÏQUE

Venez découvrir cet art décoratif qui consiste à utiliser des fragments de pierre, d'émail, de verre ou encore de céramique et à les assembler à l'aide d'enduit pour former des motifs ou des figures.

Rendez-vous les vendredis :
26 janvier, 8 mars, 3 mai, 21 juin,
25 octobre et 13 décembre.

> De 14h à 17h au Club Senior.

ART FLORAL

Venez créer des compositions florales à l'aide de fleurs, de feuilles, de fines herbes, d'herbes décoratives ou d'autres matériaux végétaux.

Rendez-vous les mercredis :
7 février, 17 avril, 19 juin, 18 septembre
et 27 novembre.

> De 14h à 16h au Club Senior.



Bien-être

ATELIERS

ATELIERS BIEN-ÊTRE

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

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...

Rendez-vous les vendredis :
29 mars, 14 juin et 8 novembre.

> De 13h30 à 14h30 ou
de 14h30 à 15h30 au Club Senior.

RELAXATION

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

Rendez-vous tous les jeudis,
hors vacances scolaires.

> De 13h30 à 14h30 au Club Senior.

Et les vendredis : 19 janvier, 2 et 9 février, 1^{er} et 15 mars, 5 et 26 avril, 17 et 31 mai, 27 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 6 et 20 décembre.

> De 13h30 à 14h30 ou de
14h30 à 15h30 au Club Senior.

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Prenez soin de vous en douceur pour améliorer votre bien-être physique et psychique.

Rendez-vous les mardis :
2 et 16 janvier, 13 février, 23 avril,
14 mai, 4 et 25 juin, 2 juillet,
17 septembre, 22 octobre,
19 novembre, 17 décembre.

> De 14h à 15h15 et de 15h15 à 16h30 au Club Senior.

Et les jeudis : 7 et 21 mars.

> De 14h à 15h15 ou de 15h15 à 16h30 au Club Senior.

ATELIERS DANSE ET MUSIQUE

Pratiquée comme un art ou 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 orientale ainsi qu'en chant.

DANSE ORIENTALE

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

Rendez-vous les mardis :
30 janvier, 20 février, 30 avril,
18 juin, 10 septembre et 1^{er} octobre.

> De 14h à 15h30 au Club Senior.

KARAOKÉ

Venez chanter en suivant les paroles sur écran, vous serez accompagné par la musique !

Rendez-vous les mardis :
27 février, 16 juillet et 27 août.

> De 14h à 15h30 au Club Senior.

ÉCOUTE MUSICALE

**NOU
VEAU**

Venez vous initier à l'écoute musicale pour découvrir l'ensemble des caractères musicaux du son : rythme, hauteur, volume sonore, timbre de voix...

**Rendez-vous les jeudis : 18 janvier,
23 mai, 26 septembre et 14 novembre.**

> De 13h30 à 14h30 au Club Senior.



Rencontres
et échanges

ATELIERS

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Ces ateliers vous permettront d'échanger avec les nouvelles générations, de partager votre savoir-faire et d'apprendre à mieux vivre ensemble.

RENCONTRES AVEC LES TOUT-PETITS

NOU
VEAU

En jouant, en créant, en lisant des histoires ou encore en chantant des comptines, partagez de beaux moments avec les enfants du multi-accueil « Les Trois Amis » !

Rendez-vous les mercredis :
3, 17 et 31 janvier, 14 et 28 février,
13 et 27 mars, 10 et 24 avril, 15 et
29 mai et 12 et 26 juin.

> De 14h30 à 16h au multi-accueil
« Les Trois Amis », 8 rue de l'Église.

ÉCHANGES AVEC LES ÉLÈVES DU LYCÉE JACQUES FEYDER

Une invitation à rencontrer les élèves d'une classe du lycée Jacques Feyder pour évoquer un thème précis et échanger vos points de vue.

Date communiquée ultérieurement.

> De 14h à 16h

PARTAGE AU SEIN DES CENTRES SOCIOCULTURELS

Une occasion de partager votre savoir-faire avec les enfants en créant des objets ou en réalisant une œuvre commune.

Rendez-vous les vendredis :
16 février et 12 avril dans le centre socioculturel Nelson Mandela, 64 avenue de la Marne.

Rendez-vous les vendredis :
23 février et 19 avril dans le centre socio-culturel Félix Merlin, 67 rue Félix Merlin.

> De 14h à 16h30
Départ à 13h30 du Club Senior.

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, des chiffres ou des questions de culture générale.

MINI-LOTO

Dans une ambiance sympathique, faites carton plein !

Rendez-vous les lundis :
8 janvier, 15 avril et 9 décembre.

> De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30
au Club Senior.

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 !

Rendez-vous les mardis :
9 juillet, 6 et 20 août.

> De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30
au Club Senior.

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Les joueurs mesurent leurs connaissances en arithmétique et en vocabulaire autour des jeux « Le mot le plus long » et « Le compte est bon ». Calcul mental et maîtrise de l'orthographe sont les maîtres mots de ce célèbre jeu.

Rendez-vous les lundis :
22 janvier et 8 avril.

> De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30
au Club Senior.

JEU DU PETIT BAC

Une partie de jeu du baccalauréat est composée de plusieurs manches, chacune d'entre elles consiste à trouver un mot par catégorie commençant par une lettre tirée au hasard.

Rendez-vous les lundis :
12 février et 23 septembre.

> De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30
au Club Senior.

LA DICTÉE

**NOU
VEAU**

Venez tester votre orthographe et votre grammaire en retranscrivant par écrit un texte lu à haute voix.

Rendez-vous les lundis :
11 mars, 10 juin et 18 novembre.

> De 14h à 16h au Club Senior.

JEU DES ÉNIGMES

**NOU
VEAU**

C'est un jeu d'esprit où il faudra deviner une chose dont la signification est cachée sous des termes obscurs ou ambigus.

Rendez-vous les mardis :
30 juillet et 13 août.

> De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30
au Club Senior.





Santé &
Vitalité

ATELIERS

ATELIERS ET CONFÉRENCES SANTÉ

Les ateliers mémoire et prévention des chutes, les conférences et les ateliers conduits avec la Prévention Retraite Île-de-France 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.

**Rendez-vous tous les jeudis,
hors vacances scolaires**

> De 14h30 à 17h au Club Senior.

**Tous les vendredis,
hors vacances scolaires**

> De 10h à 12h30 au Club Senior.

CONFÉRENCES SANTÉ

Le cycle des conférences 2024 proposées sur des thématiques liées aux Seniors sont animées par un médecin. Elles vous permettront de mettre des mots sur vos maux et vous aideront à rester en forme et à conserver une bonne qualité de vie.

Comment soulager la diminution de l'audition avec l'âge ?

Mercredi 22 mai.

> A 14h au Club Senior.

Que retenir de l'ostéoporose ? Comment éviter son aggravation ainsi que la fracture du col du fémur ?

Mercredi 25 septembre.

> A 14h au Club Senior.

Ai-je un diabète lié à l'âge ? Que dois-je faire ? Pourquoi et quelle place pour la prévention ?

Mercredi 13 novembre.

> A 14h au Club Senior.

ATELIERS

« BIEN CHEZ SOI »



Grâce aux ateliers « Bien chez soi », vous aurez toutes les informations et conseils pour améliorer votre habitat au quotidien, le rendre plus confortable, pratique et économe. Ces ateliers sont animés par un professionnel expert de l'habitat.

**Rendez-vous les mardis :
5, 19 et 26 mars, 2 et 16 avril.**

> De 14h à 17h au Club Senior.
En partenariat avec le PRIF
(Prévention Retraite en Île-de-France).

ATELIERS

« VITALITÉ »



Au menu : partage d'expériences, mises en situation et recherche de solutions simples et concrètes pour préserver son capital santé. Ces six ateliers seront animés par des intervenants experts.

Mardi 8 octobre : conférence.

**Rendez-vous pour les ateliers
les mercredis : 16, 23 et 30 octobre,
6 novembre.**

> De 14h à 16h au Club Senior,
En partenariat avec le PRIF
(Prévention Retraite en Île-de-France).

Les grands rendez-vous

Les repas des Seniors	39
Les thés dansants	40
Le spectacle des Seniors	40
La Semaine Bleue	40
La distribution de ballotins et colis festifs	40



Les grands Rendez-vous

LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Tout au long de l'année, la Ville vous propose des moments festifs pour vous retrouver en toute convivialité. Thés dansants, spectacles, repas des Seniors, animations dans le cadre de la Semaine Bleue... autant de rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte !

LES REPAS DES SENIORS

Jeudi 18 et vendredi 19 janvier.

L'occasion pour chacun de célébrer la nouvelle année en se retrouvant autour d'un menu de fêtes animé par Roberto Milesi, son accordéon et son orchestre.

> De 12h à 19h
(ouverture des portes à 11h30)
à l'Espace Lumière.

Renseignements au CCAS
au 01 49 71 98 54.

LES THÉS DANSANTS

Les mardis : 12 mars et 15 octobre.

Vous aimez danser ?

Deux fois par an, la piste de l'Espace Lumière est à vous, à l'occasion d'un thé dansant organisé par la Ville, en partenariat avec l'association Ambiance.

Un moment convivial et dansant unique, grâce à l'accordéon de Roberto Milesi !

> De 14h30 à 19h à l'Espace Lumière.

Tarif : 10 €

(1 entrée + 1 pâtisserie + 1 boisson)
Sans inscription, billetterie sur place.
Renseignements : 01 48 27 65 74.

LE SPECTACLE DES SENIORS

Mardi 19 mars.

Ne manquez pas ce nouveau spectacle-cabaret mêlant danse et musique pour un show tout en strass et paillettes. Les amateurs apprécieront !

> De 14h30 à 17h à l'Espace Lumière.

Renseignements au CCAS :
01 49 71 98 54.

LA SEMAINE BLEUE

Organisée chaque année début octobre, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans la société. Sorties, ateliers, spectacles... autant d'actions qui permettent de lutter contre l'isolement social.

> Le programme détaillé vous sera communiqué ultérieurement.

Renseignez-vous auprès du Club Senior, dans le magazine municipal et sur le site internet de la ville.

LA DISTRIBUTION DE BALLOTINS DE CHOCOLATS ET COLIS FESTIFS

Quelques semaines avant les fêtes de fin d'année, les Seniors spinassiens sont conviés à l'Espace Lumière pour la remise d'un ballotin de chocolats (60-69 ans) ou d'un colis festif (à partir de 70 ans).

Mardi 10 décembre

> De 9h30 à 18h à l'Espace Lumière.

Renseignements au CCAS :
01 49 71 98 54.



Informations pratiques

LES ESCAPADES, LES ATELIERS & LES CONFÉRENCES

Pour participer aux escapades, aux ateliers et aux conférences, vous devez au préalable vous inscrire au Club Senior.

L'adhésion est gratuite et sans engagement.

Club Senior

15 avenue de la République
Renseignements : 01 58 34 69 88.

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi de 13h30 à 17h30.

Le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Conditions d'inscription

- être retraité,
- avoir 60 ans et plus,
- habiter à Épinay-sur-Seine.

Documents à fournir

- photocopie de la pièce d'identité,
- photocopie d'un justificatif de domicile (et si vous êtes hébergé, une attestation d'hébergement),
- photocopie du bulletin de situation (retraite),
- 1 photo d'identité.

Attention, le nombre de sorties est limité à trois par an et par personne, sous réserve du nombre de places disponibles. Vous pouvez être inscrit sur liste d'attente pour toutes les sorties.

LES SÉJOURS

Pour vous inscrire aux séjours, il faut :

- avoir 65 ans et plus,
- habiter à Épinay-sur-Seine.

Le jour de l'inscription, vous devez :

- présenter votre pièce d'identité en cours de validité, votre carte vitale, votre carte de mutuelle, un justificatif de domicile,
- fournir votre dernier avis d'imposition pour le calcul de votre participation à un séjour et un certificat médical de votre médecin traitant attestant que vous êtes apte à partir en séjour (daté de moins de 2 mois avant la date de départ).

Renseignements au Club Senior : 01 58 34 69 88.

LES ÉVÉNEMENTS

Pour participer à certains événements, vous devez au préalable vous inscrire auprès du CCAS (7 rue Mulot) et remplir certaines conditions.

Renseignements au CCAS : 01 49 71 98 54.

Seniors, restez informés et connectés !

Pour vous informer sur la programmation des ateliers et événements à venir non présentée dans ce guide, vous pouvez consulter chaque mois la page Rendez-vous - Nos Aînés du magazine municipal *Épinay en Scène*, le site internet de la Ville : www.epinay-sur-seine.fr et l'information mise à jour régulièrement au sein du Club Senior.

Nouveau !

Les modalités d'inscription aux escapades évoluent !

Afin de faciliter vos démarches, vous pouvez dorénavant effectuer vos pré-inscriptions aux Escapades Seniors 2024, pour l'année entière.

Il vous suffit de remplir le formulaire ci-contre, et de le transmettre au Club Senior avant le 15 janvier 2024.

Vous indiquerez votre ordre de préférence pour chaque type de sortie (4€, 8€, 12€, 20€).

Ce formulaire ne vaudra pas inscription, le Club Senior vous contactera un mois avant l'escapade prévue pour vous signifier la confirmation de votre inscription.

Si l'escapade souhaitée est complète, vous serez inscrit sur une liste d'attente (et/ou inscrit sur votre second choix) et serez contacté lorsqu'une place se libère.

Document édité par la Direction de la Communication de la ville d'Épinay-sur-Seine.

Photos : © Ville d'Épinay-sur-Seine - Thomas Béhuret, Alice Lavielle ;

© Poterie de Bavent (p 8) ; © Meaux Marne Ourcq Tourisme - M.Jumelle (p12) ;

© Service Communication de la Ville de Berck-sur-Mer (p 14) ;

© J. Limont et Jean-Marie Mandon (p16) ; © Alix Malika (p 21) ; © Depositphotos.

Impression : Imprimerie RAS - 5 000 ex. - Novembre 2023.



Club Senior

15 avenue de la République
93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : 01 58 34 69 88

club.senior@epinay-sur-seine.fr

Horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi de 13h30 à 17h30

Le vendredi de 9h30 à 12h30

et de 13h30 à 17h30

www.epinay-sur-seine.fr