

# SENIORS, VOTRE GUIDE

## ESCAPADES & LOISIRS

2026



Sorties • Séjours • Ateliers  
Conférences • Animations

# Sommaire

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

## Modalités de pré-inscriptions aux escapades

Afin de faciliter vos démarches, vous pouvez dorénavant effectuer vos pré-inscriptions aux Escapades Seniors 2026 pour l'année entière.

Il vous suffit de remplir le formulaire situé à la fin du guide, et de le transmettre au Club Senior avant le 16 janvier 2026.

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 enverra un courrier pour vous confirmer votre inscription aux escapades pour l'année entière.

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.

**Club Senior : 01 71 29 13 80.**

**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 Spinassiennes, chers Spinassiens,

Comme le disait Montaigne : « Ce n'est pas la vie, c'est la bonne vie qu'il faut considérer. »

Et quelle plus belle façon de bien vivre que de s'évader, de partager de nouvelles activités et de vivre de grands moments ensemble ?

C'est tout le sens de ce **Guide des Escapades & Loisirs 2026**, imaginé pour vous accompagner et vous offrir, chaque année, un large programme de sorties, de loisirs et de curiosités à découvrir sans modération à Épinay-sur-Seine, à Paris et en région.

Des visites culturelles, des balades nature, des spectacles, des escapades gourmandes ou des séjours à la mer... Tout est là pour éveiller votre curiosité et nourrir votre envie d'ailleurs.

Côté « escapades », le programme s'annonce riche et varié : **déjeuner-spectacle aux Folies Gruss, exposition Henri Matisse au Grand Palais, croisière sur les canaux de Briare, visite des ateliers de la Manufacture de Sèvres** ou encore des **Gobelins**... autant de rendez-vous qui éveilleront vos sens et nourriront votre appétit de culture et d'aventure.

Pour les amateurs de découvertes plus lointaines, les journées d'excursion vous mèneront vers **les plus beaux villages de France**, ou des villes emblématiques de notre histoire comme **Rouen** ou **Roubaix**, ou encore vers les horizons inspirants des **Côtes d'Armor** et de la **Provence**.

Près de chez vous, le **Club Senior** demeure un lieu de convivialité et de partage ouvert à tous : ateliers créatifs, activités de plein air, jeux, conférences sur l'histoire de l'art ou moments intergénérationnels rythment la vie quotidienne de celles et ceux qui aiment rester actifs et curieux.

Ce guide est une invitation à **profiter pleinement de votre temps libre** à tout âge et à cultiver vos passions en solo, en couple, entre voisins ou entre amis. Profitez-en !

# Les escapades

## À Paris et en région Île-de-France

Février	• Déjeuner-spectacle au Folies Gruss (Paris)	5
Mars	• Arc de Triomphe (Paris)	6
Avril	• Exposition « Henri Matisse » au Grand Palais (Paris)	7
Juin	• Les ateliers de la manufacture de Sèvres	11
Septembre	• Paris, cité du crime	17
Novembre	• Opéra Garnier (Paris)	19
Novembre	• Manufacture des Gobelins (Paris)	20
Décembre	• Comédie musicale « Les Misérables » (Paris)	21

## En province

Avril	• Croisière-déjeuner sur les canaux de Briare	8
Mai	• Journée en Bourgogne	9
Mai	• Journée au Parc canadien	10
Juin	• Croisière-déjeuner sur l'Oise	12
Juin	• Journée découverte à Trouville-sur-Mer	13
Juillet	• Journée découverte à Veules-les-Roses	14
Juillet	• Journée découverte à Saint-Valery-sur-Somme	15
Septembre	• Journée à Rouen	16
Octobre	• Journée à Roubaix	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).





**SPECTACLE**

**Jeudi  
26 février**

Départ à 10h  
à l'Espace Lumière

## Déjeuner-spectacle aux Folies Gruss

**Sous le chapiteau du Bois de Boulogne,  
découvrez les Folies Gruss avec leur première  
comédie musicale équestre et saltimbanque !**

Après un déjeuner en musique, vous profiterez  
d'un spectacle équestre aérien inédit, imaginé  
par la Compagnie Alexis Gruss.

Sur la piste, acrobates, musiciens, écuyers,  
équilibristes, jongleurs, chanteurs et comédiens  
incarneront leur propre rôle et vous dévoileront  
leurs secrets pour donner vie à un spectacle  
grandiose.

Tous vos sens seront en éveil : à déguster...  
sans modération !



**Déjeuner  
inclus**



**FACILE**

**Tarif : 20 €**

Voyage en car  
230 places



**VISITE GUIDÉE**

**Jeudi  
12 mars**

Départ à 14h  
au Club Senior

## **L'Arc de Triomphe**

**Venez visiter l'un des plus grands arcs de triomphe au monde !**

Inspiré des arcs antiques, ce lieu hautement symbolique avec la tombe du soldat inconnu porte les noms des batailles et des généraux de la Révolution et du Premier Empire.

En visitant l'Arc de Triomphe, vous parcourrez son histoire et comprendrez mieux le sens des sculptures qui ornent ses façades.

La terrasse panoramique vous offrira une vue unique sur Paris.



**MOYEN**

**Tarif : 4 €**

Voyage en car  
48 places



VISITE



Mardi  
14 avril

Départ à 13h30  
au Club Senior

## Exposition « Henri Matisse, la couleur sans limite » au Grand Palais

**Matisse, peintre majeur du XX<sup>e</sup> siècle,  
partez à la découverte de ses œuvres !**

Henri Matisse est un peintre, dessinateur,  
graveur et sculpteur français du XX<sup>e</sup> siècle.

Il est le précurseur et chef de file du fauvisme,  
courant fondé sur la simplification des  
formes, l'utilisation de couleurs vives et  
pures juxtaposées ainsi que la diversité des  
techniques, comme la sculpture, la gravure...

Un grand nombre de ses peintures sont  
qualifiées de chefs-d'œuvre, comme :  
*L'Atelier rouge, La Danse ou encore La Desserte.*



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car  
48 places





**BALADE**

**Mardi  
21 avril**

Départ à 7h30  
au Club Senior

## **Croisière-déjeuner sur les canaux de Briare**

**Embarquez pour une croisière-déjeuner  
sur les canaux de Briare avec  
son incontournable pont-canal !**

Tout au long de cette croisière commentée, vous partirez à la découverte des trois plus anciennes écluses de France, construites sous Henri IV, traverserez son célèbre pont-canal et contemplerez la faune ainsi que la flore des canaux de Briare.

À bord de votre bateau, vous profiterez également d'un succulent repas avec des spécialités locales.



**Déjeuner  
inclus**



**FACILE**

**Tarif : 12 €**

Voyage en car  
48 places





**VISITE GUIDÉE**

**Mardi  
19 mai**

Départ à 6h  
au Club Senior

## **Journée en Bourgogne**

### **Partez à la découverte de cette région gastronomique !**

L'entreprise « Le Borvo » vous accueillera pour une visite guidée où vous verrez la transformation du saumon avec une dégustation de saumon fumé.

Créée en 1980, cette entreprise familiale fournit les plus grandes maisons telles que Lenôtre, Dalloyau ou Robuchon.

Après le déjeuner sur le site, direction Auxerre, chef-lieu de la Bourgogne où vous découvrirez l'incroyable patrimoine fluvial.



**Déjeuner  
inclus**



**DIFFICILE**

**Tarif : 12 €**

Voyage en car  
48 places



**VISITE GUIDÉE**

**Jeudi  
28 mai**

Départ à 7h  
au Club Senior

## **Journée au Parc canadien**

### **Découvrez le plus grand élevage de bisons américains d'Europe.**

Dans une clairière de la Forêt d'Eawy, vous débuterez votre journée par quelques explications sur l'élevage de bisons et sur l'utilisation du tipi par les Indiens.

Puis, vous déjeunerez dans le restaurant du parc où l'on vous servira les produits de l'élevage à travers une cuisine simple et authentique.

Ensuite, vous découvrirez à bord d'un camion militaire les troupes de bisons et de cervidés.



**Déjeuner  
inclus**



**MOYEN  
marche longue**

**Tarif : 12 €**

Voyage en car  
48 places



**VISITE GUIDÉE**

**Jeudi  
4 juin**

Départ à 13h30  
au Club Senior

## **Les ateliers de la Manufacture de Sèvres**

**Pénétrez dans les coulisses de la fabrication de la porcelaine et découvrez les savoir-faire des artisans.**

La prestigieuse manufacture de porcelaine de Sèvres est en activité depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle.

De la conception de la forme jusqu'à la cuisson, en passant par la décoration, la production des œuvres d'art en porcelaine s'opère dans vingt-six ateliers regroupant trente métiers différents, exercés par des artisans d'art.

Quelques milliers de pièces sont produites chaque année, depuis les nouvelles éditions d'œuvres du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours jusqu'aux créations les plus contemporaines. Elles sont déposées dans les grandes institutions de l'État (Palais de l'Élysée, Hôtel Matignon...) ou offertes comme cadeaux protocolaires.



**MOYEN**

**Tarif : 4 €**

Voyage en car  
48 places



**BALADE**

**Vendredi  
12 juin**

Départ à 9h30  
au Club Senior

## Croisière-déjeuner sur l'Oise

**Embarquez pour une agréable balade  
à la découverte de l'Oise.**

À bord du bateau « L'Escapade », vous découvrirez au gré des flots, l'Oise et ses paysages exceptionnels.

Vous pourrez déguster une cuisine française traditionnelle tout en écoutant les commentaires avisés du matelot.

Vous partagerez ce moment de détente et de plaisir culinaire entre amis.



**Déjeuner  
inclus**



**FACILE**

**Tarif : 12 €**

Voyage en car  
48 places





**BALADE**

**Mercredi  
17 juin**

**Départ à 6h30  
au Club Senior**

## **Journée découverte à Trouville-sur-Mer**

**Trouville-sur-Mer, ville pleine de charme et incontournable du Calvados !**

Station balnéaire très prisée de la Côte Fleurie, Trouville-sur-Mer est réputée pour son port de pêche avec ses chalutiers colorés, ses quais animés et sa halle aux poissons mais également pour sa grande plage de sable fin, son architecture avec ses villas Belle Époque et sa gastronomie de renom.

Vous pourrez admirer l'église Notre-Dame de Bonsecours avec ses magnifiques vitraux et assister à des concerts de musique classique ou profiter des activités sur la plage.



**Journée &  
déjeuner  
libres**



**FACILE**

**Tarif : 8 €**

**Voyage en car  
48 places**



**BALADE**

**Mercredi  
1<sup>er</sup> juillet**

Départ à 6h30  
au Club Senior

## **Journée découverte à Veules-les-Roses**

**Laissez-vous séduire par l'un des plus beaux villages de France.**

Niché au creux d'une vallée débouchant sur la mer, Veules-les-Roses est l'un des plus anciens villages du Pays de Caux.

Vous longerez le plus petit fleuve de France, la Veules, bordé de belles demeures à colombages et de moulins.

Sur le front de mer, vous ne résisterez peut-être pas à la dégustation de Veulaises, huîtres élevées en pleine mer.



**Journée &  
déjeuner  
libres**



**FACILE**

**Tarif : 8 €**

Voyage en car  
48 places





**BALADE**

**Vendredi  
31 juillet**

Départ à 6h30  
au Club Senior

## **Journée découverte à Saint-Valery-sur-Somme**

**Saint-Valery-sur-Somme est considérée  
comme l'un des joyaux de la Côte Picarde.**

Saint-Valery-sur-Somme, cité médiévale avec ses murailles, son clocher, ses vieilles pierres et ses fleurs sauvages, est un vrai havre de paix.

Elle offre également depuis ses remparts, une vue imprenable sur la baie de Somme où se mélange un pastel de couleurs envoûtantes.

Avec un peu de chance, vous apercevrez le long du chenal à marée montante ou descendante, le phoque veau marin montrant hors de l'eau sa moustache.



**Journée &  
déjeuner  
libres**



**FACILE**

**Tarif : 8 €**

**Voyage en car  
48 places**



**BALADE**

**Mardi 22  
septembre**

Départ à 7h  
au Club Senior

## **Journée à Rouen**

**Laissez-vous surprendre par  
« Rouen, la ville aux cent clochers »,  
et les méandres de la Seine.**

À bord d'un bateau, vous découvrirez le port de Rouen et descendrez la Seine jusqu'au petit village de La Bouille, haut-lieu de l'Impressionnisme.

Vous déjeunerez ensuite dans un restaurant du centre-ville de Rouen.

Puis, après le déjeuner, vous prendrez place à bord du petit train touristique pour découvrir les trésors cachés et incontournables des quartiers historiques de Rouen, tels que la Cathédrale, la Place du Vieux Marché ou encore la rue du Gros Horloge.



**Déjeuner  
inclus**



**MOYEN  
marche longue**

**Tarif : 12 €**

**Voyage en car  
48 places**



**VISITE GUIDÉE**

**Mardi 29  
septembre**

Départ à 13h30  
au Club Senior

## **Paris, cité du crime**

**En longeant la Seine, glissez-vous dans la peau d'un enquêteur et partez en quête de crimes.**

Votre guide vous contera les plus grandes affaires judiciaires, qui ont marqué Paris du XIV<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècles.

Qu'ils s'attaquent aux femmes, aux hommes, aux figures du pouvoir, ou à des symboles français ; qu'ils agissent seuls ou sévissent en gang, les criminels ont laissé leurs empreintes de chaque côté de la Seine.

À force de défrayer la chronique, ces grandes figures (Lacenaire, Cartouche, Mesrine) sont sorties de l'ombre pour inspirer les écrivains et cinéastes.



**DIFFICILE**

**Tarif : 4 €**

Voyage en car  
48 places





**VISITE GUIDÉE**

**Jeudi  
29 octobre**

Départ à 6h30  
au Club Senior

## **Journée à Roubaix**

**Partez à la découverte de Roubaix, surnommée la « ville aux mille cheminées », perle cachée du Nord de la France.**

Dans une ancienne usine textile, vous visiterez les caves d'affinage de la mimolette de la famille Losfeld, affineurs depuis 1871. Vous suivrez les différentes étapes de préparation et de maturation du fromage puis terminerez par une dégustation.

Ensuite, à bord de votre autocar, vous découvrirez en compagnie d'un guide conférencier le patrimoine roubaisien, comme l'Hôtel de Ville, l'église Saint Martin, le parc Barbieux et quelques exemples de patrimoine industriel réhabilité.

Puis, vous poursuivrez par une visite guidée de la Manufacture, musée de la mémoire et de la création textile.



**Déjeuner  
inclus**



**MOYEN  
marche longue**

**Tarif : 12 €**

**Voyage en car  
48 places**



**VISITE GUIDÉE**

**Mercredi  
4 novembre**

Départ à 13h  
au Club Senior

## **Opéra Garnier**

**Plongez dans un monde de splendeurs et de légendes au cœur du Palais Garnier.**

Chef-d'œuvre architectural inauguré en 1875, à la demande de Napoléon III, le Palais Garnier est l'un des monuments les plus éblouissants de Paris.

Visiter cet édifice c'est entrer dans un monde de faste et de raffinement où Charles Garnier a su créer une harmonie entre sculpture, peinture et architecture.

C'est aussi l'occasion de partir à la découverte de ce temple de la danse et de l'Opéra ainsi que sur les traces du fameux fantôme de l'Opéra !



**MOYEN**

**Tarif : 4 €**

Voyage en car  
48 places



**VISITE GUIDÉE**

**Jeudi  
26 novembre**

Départ à 13h  
au Club Senior

## Manufacture des Gobelins

**Venez découvrir les coulisses d'un savoir-faire unique dans ces ateliers.**

Créée en 1662 par Colbert, la manufacture des Gobelins fournit en tapisseries et en tapis les 600 palais de la République.

On ne compte pas moins de 80 artistes, 23 000 nuances de couleurs et 5 pièces magistrales, qui sortent chaque année.

Votre guide conférencier vous mènera au plus près du métier de licier, qui requiert un savoir-faire de haute technicité et minutie.



**MOYEN**

**Tarif : 4 €**

Voyage en car  
48 places





**SPECTACLE**

**Vendredi  
11 décembre**

Départ à 13h  
au Club Senior

## Comédie musicale « Les Misérables »

**Ne manquez pas la comédie musicale  
« Les Misérables », qui bat tous les records !**

« Les Misérables » est une comédie musicale adaptée du célèbre roman de Victor Hugo.

C'est l'histoire bouleversante de Jean Valjean, un ancien prisonnier traqué sans relâche par l'impitoyable inspecteur Javert.

Sur son chemin, il croise Fantine, une ouvrière brisée par la misère, à qui il promet de veiller sur sa fille, la petite Cosette.

L'adaptation de cette œuvre a conquis plus de 130 millions de spectateurs à travers le monde.



**FACILE**

**Tarif : 20 €**

Voyage en car  
98 places

# Les séjours

**Chaque année, la Ville vous propose des séjours en France pour une durée de huit jours à trois semaines. Des voyages qui font la part belle aux animations et aux excursions !**

## **Séjour en France** (8 jours / 7 nuits)

Les dates vous seront communiquées ultérieurement ..... 23

## **Pleubian** (Côtes d'Armor - Bretagne)

Du 15 au 29 juin 2026 ..... 24

## **Le Pradet** (Var - Provence-Alpes-Côte d'Azur)

Du 2 au 16 septembre ou du 2 au 22 septembre 2026 ..... 25

[illegible]

# Séjour en France

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

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

**Consultez les offres des séjours ANCV 2026 sur le site internet : [www.ancv.com](http://www.ancv.com), rubrique « Seniors en vacances », ou bien, rapprochez-vous du Club Senior de la Ville.**



**SÉJOUR**

**Du 15 au  
29 juin 2026**

## **Pleubian, la beauté des Côtes-d'Armor**

### **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, savourerez des produits locaux face à la mer, et profiterez de magnifiques balades sur le littoral breton.

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

**Inscriptions  
lundi 20 avril 2026  
à partir de 13h30  
au Club Senior.**

**28 places**

**Voyage en car  
Chambres pour  
2 personnes.**

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



SÉJOUR

**Du 2 au 16  
septembre  
ou du 2 au 22  
septembre 2026**

## **Le Pradet, Provence et Méditerranée...**

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 dépaystant et ensoleillé.

D'activités en excursions, vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer.

Un séjour sous le signe de la dolce vita !

**Inscriptions  
lundi 20 avril 2026  
à partir de 13h30  
au Club Senior.**

**30 places**

**Voyage en train  
et en car**

**Chambres pour  
2 personnes.**

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

# Les ateliers

Activités de plein air ..... 27

Activités artistiques et créatives ..... 29

Ateliers bien-être ..... 30

Ateliers danse et musique ..... 31

Ateliers intergénérationnels ..... 32

Conférences en histoire de l'art ..... 33

Ateliers à la Micro-Folie ..... 33

Jeux de société ..... 34

Ateliers et conférences Santé ..... 35





## Nature & Découvertes ATELIERS

### ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

**Rien de mieux qu'une journée pique-nique à la Commanderie de Presles, une partie de badminton ou un atelier nature à la Réserve écologique pour se sentir bien, en dehors de chez soi, et profiter de beaux moments de liberté...**

#### 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 abrite régulièrement des expositions sur la nature et offre un magnifique terrain de jeu : fitness, ping-pong, etc. ;
- 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 :**

- 3, 10, 17 et 24 juillet
- 7, 14, 21 et 28 août
- 4 et 11 septembre.

➤ De 10h à 12h, départ du Club Senior.

## LA CUEILLETTE DE CERGY

Venez cueillir vous-même vos fruits, légumes et fleurs, cultivés de manière traditionnelle sur cinquante-quatre hectares de champs. La Cueillette de Cergy propose également des produits fermiers : miel, fromage blanc, œufs, cidre...

### Mercredi 21 octobre

- › De 13h30 à 18h.  
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 :

- 8, 15, 22 et 29 juillet,
  - 5, 12, 19 et 26 août.
- › De 13h30 à 17h30.  
Départ au Club Senior.

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

Venez prendre l'air à Presles, ancienne commanderie devenue un centre de loisirs municipal. Au programme : jeux en plein air, balade en forêt, pique-nique, tout en étant accueillis par nos amis, hôtes de ces lieux (poules, lapins, chèvres, canards).

### Mercredi 24 juin

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

## ATELIERS DE LA MAISON DE LA RÉSERVE ÉCOLOGIQUE

Venez participer à différents ateliers : cuisine, jardinage, sciences... au sein de la toute nouvelle Maison de la Réserve écologique. Cet équipement éco-construit est dédié à la nature, à la biodiversité et à la transition écologique.

### Rendez-vous les jeudis :

- 5 février,
  - 23 avril,
  - 17 septembre.
- › De 14h à 17h.



## Créer & Partager **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, vous apprendrez à concocter de nouvelles recettes avec des produits de saison et des saveurs d'ailleurs.

**Rendez-vous les mercredis :**

- 18 mars,
- 29 avril,
- 16 septembre.

➤ De 14h à 17h au Club Senior.

#### **CALLIGRAPHIE**

**NOU  
VEAU**

Venez découvrir la calligraphie, l'art de former d'une façon élégante les lettres et autres caractères de l'écriture.

**Mercredi 28 janvier**

➤ De 14h à 17h au Club Senior.

## CONFECTION DE BIJOUX EN PÂTE FIMO

**NOU  
VEAU**

Envie de vous initier à la pâte Fimo, cette pâte à modeler qui durcit au four ? Grâce à elle, vous réaliserez des bijoux modernes en recréant des textures et des matières élégantes comme le cuir, le marbre, la nacre, le granit ...

### Mercredi 4 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 et développez votre imaginaire en utilisant les techniques d'aquarelle et d'encre de Chine.

### Rendez-vous les vendredis :

- 23 et 30 janvier, 27 février,
- 13 et 27 mars,
- 10 et 24 avril,
- 22 mai,
- 5 et 19 juin,
- 18 et 25 septembre,
- 23 et 30 octobre,
- 13 et 20 novembre,
- 4 et 18 décembre.

› De 14h à 17h au Club Senior.

## MOSAÏQUE

Venez découvrir cet art décoratif ancestral consistant 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 :

- 13 février,
- 20 mars,
- 17 avril,
- 29 mai,
- 26 juin,
- 16 octobre,
- 27 novembre,
- 11 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 décoratives ou d'autres matériaux végétaux.

### Rendez-vous les mercredis :

- 4 février,
- 22 avril,
- 3 juin,
- 30 septembre,
- 25 novembre,
- mardi 2 décembre.

› De 14h à 16h au Club Senior.

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

**Alliez bien-être et santé en participant aux ateliers de socio-esthétique.**

## SOCIO-ESTHÉTIQUE

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

### Rendez-vous les mardis :

- 6 et 27 janvier, • 7 juillet,
- 10 février,
- 10 mars,
- 7 et 28 avril,
- 5 mai,
- 2 et 16 juin,
- 8 septembre,
- jeudi 24 septembre,
- 20 octobre,
- 3 novembre,
- 15 décembre.

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



## Expression & Mouvement **ATELIERS**

### **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 :

- 13 janvier,      • 15 septembre,
- 31 mars,        • 27 octobre,
- 9 juin,           • 24 novembre.

➤ De 14h à 15h30 au Club Senior.

#### **KARAOKE**

Ce divertissement consiste à chanter en public aidé par un accompagnement musical et par le défilé des paroles sur le téléviseur.

Rendez-vous les vendredis :  
**9 janvier, 6 mars et 3 avril.**

➤ De 14h à 15h30 au Club Senior.

## LOTO DES ODEURS

NOU  
VEAU

Ce jeu est destiné au développement de l'odorat ! 30 odeurs sont enfermées dans des petites boîtes. Le but est de reconnaître chaque odeur puis de l'associer à l'image correspondante.

**Rendez-vous le vendredi 20 février.**

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

## ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

**Ces ateliers vous permettront d'échanger avec les nouvelles générations, de leur faire profiter de votre savoir-faire et de développer les relations afin d'apprendre à mieux vivre ensemble.**

### LES RENDEZ-VOUS DU MULTI-ACCUEIL « LES TROIS AMIS »

Venez partager de beaux moments avec les plus petits en jouant, en créant, en lisant des histoires ou encore en chantant des comptines !

**Rendez-vous les mercredis :**

- 7 et 21 janvier,
- 11 et 25 février,
- 4 et 25 mars,
- 15 avril,
- 6 et 27 mai,
- 10 juin.

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





## Art & Culture **ATELIERS**

### **CONFÉRENCES EN HISTOIRE DE L'ART**

**Ces conférences vous permettront  
de découvrir ou d'approfondir votre  
connaissance de l'histoire de l'Art.**

« Marseille, une grande cité  
de la Méditerranée »

**Jeudi 22 janvier**

› De 14h à 15h30 au Club Senior.

« Lisbonne, la capitale de  
l'Atlantique »

**Vendredi 2 octobre**

› De 14h à 15h30 au Club Senior.

« Florence, une grande ville d'art »

**Vendredi 6 novembre**

› De 14h à 15h30 au Club Senior.

### **ATELIERS À LA MICRO-FOLIE**

Ce nouvel espace est un musée  
numérique. Vous pouvez venir y  
explorer plus de 5 000 œuvres  
numérisées des plus grands musées  
nationaux.

**Rendez-vous les jeudis :**

- 12 février, • 11 juin,
- 1<sup>er</sup> octobre.

› De 14h à 15h30

**NOU  
VEAU**



## Détente & loisirs ATELIERS

### 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-midi au Club Senior. Retrouvez-vous autour de grands classiques avec des lettres ou des chiffres, mais aussi des questions de culture générale.**

#### MINI-LOTO

Dans une ambiance sympathique, faites carton plein !

**Rendez-vous les lundis :  
19 janvier, 13 avril et 7 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 sur le cinéma, les animaux, la nature, la nutrition, la littérature ... À vous de jouer !

**Rendez-vous : vendredi 2 janvier**

**Tous les mardis :**

- 24 février,
- 8 avril,
- 23 juin,
- 21 et 28 juillet,
- 4 et 18 août,
- 29 décembre.

**Les mercredis 2 et 9 septembre.**

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

## JEU DES ÉNIGMES

Avec ce jeu d'esprit, il faudra deviner une chose dont la signification est cachée sous des termes obscurs ou ambigus.

**Rendez-vous les mardis :**

- 20 janvier,
- 3 février,
- 3 mars,
- mercredi 1<sup>er</sup> avril,
- 26 mai,
- 11 et 25 août,
- 10 novembre.

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

## VOCABULON

Ce jeu de société convivial vous invite à découvrir le sens caché de 5 280 mots courants, extraits du dictionnaire. Venez-donc vous confronter aux meilleurs joueurs !

**Rendez-vous le lundi 23 mars.**

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

## JEU DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Mesurez vos 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 le lundi 14 septembre.**

› 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'elle consiste à trouver un mot par catégorie, commençant par une lettre tirée au hasard.

**Rendez-vous le mardi 17 février.**

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

## JEU DU NI OUI NI NON

**NOU  
VEAU**

Le but du jeu est de tirer une carte et de poser un maximum de questions à son adversaire afin de l'inciter à répondre oui ou non. Un jeu parfait pour travailler sa rapidité de réflexion !

**Rendez-vous le lundi 16 novembre.**

› De 14h à 16h30 au Club Senior.

## ATELIERS ET CONFÉRENCES SANTÉ

### ATELIERS « NUTRITION »

Grâce à ces 10 ateliers animés par des diététiciens nutritionnistes, vous acquerez les bases d'une alimentation saine et équilibrée et comprendrez ses bienfaits pour votre santé et votre bien-être en général.

**Rendez-vous les lundis :**

- 8, 15 et 29 décembre 2025,
- 12, 19 et 26 janvier 2026,
- 2, 9, et 16 février 2026.

› De 14h à 16h au Club Senior.

## CONFÉRENCES SANTÉ - BIEN-ÊTRE

Le cycle des conférences 2026 proposées sur des thématiques liées aux Seniors sont animées par un médecin gériatre. 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.

**Pourquoi et comment une personne retraitée peut-elle se protéger en cas de canicule ?**

**Mercredi 20 mai**

➤ À 14h au Club Senior

**Que faire si j'ai des varices ?**

**Mercredi 23 septembre**

➤ À 14h au Club Senior.

**Bien chez soi : comment bien vieillir à domicile ? Les mesures que les personnes retraitées doivent prévoir pour réussir leur maintien à domicile.**

**Mercredi 18 novembre**

➤ À 14h au Club Senior.

Deux autres conférences seront animées par une naturopathe qui expliquera comment apaiser différents symptômes mais également comment prévenir leur apparition grâce à l'utilisation de techniques naturelles.

**Soulager et prévenir les allergies**

**Jeudi 16 avril**

➤ À 14h au Club Senior.

**L'argilothérapie**

**Jeudi 8 octobre**

➤ À 14h au Club Senior.





# Les grands rendez-vous

**Les repas des Seniors ..... 38**

**Les thés dansants ..... 39**

**Le spectacle des Seniors ..... 39**

**La Semaine Bleue ..... 39**

**La distribution de ballotins  
et colis festifs ..... 39**



## 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, spectacle et 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 15 et vendredi 16 janvier**

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

➤ De 12h à 19h à l'Espace Lumière, (parking des laboratoires Éclair à disposition)

Renseignements au CCAS  
au 01 49 71 98 54 **ou en ligne sur**  
***l'Espace Famille et Citoyen.***

## LE SPECTACLE DES SENIORS

### Mardi 10 mars

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

- De 14h30 à 17h à l'Espace Lumière, parking des laboratoires Éclair à disposition.

*Renseignements au CCAS :*

01 49 71 98 54 **ou en ligne sur**

**l'Espace Famille et Citoyen.**

## LES THÉS DANSANTS

### Les mardis 24 mars et 13 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 unique, grâce à l'accordéon de Roberto Milesi !

- De 14h30 à 19h à l'Espace Lumière parking des laboratoires Éclair à disposition.

**Tarif : 10 €**

(1 entrée + 1 pâtisserie + 1 boisson)

Sans inscription, billetterie sur place.

*Renseignements : 01 48 27 65 74.*

## 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 DE 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 ou d'un colis festif.

### Mardi 8 décembre

- De 9h30 à 18h à l'Espace Lumière, parking des laboratoires Éclair à disposition.

*Renseignements au CCAS :*

01 49 71 98 54 **ou en ligne sur**

**l'Espace Famille et Citoyen.**

# Informations pratiques

**Les escapades, les ateliers  
& les conférences ..... 41**

**Les séjours ..... 42**

**Les évènements ..... 42**

## 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 - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 71 29 13 80.**

### 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 de retraite,
- 1 photo d'identité.

**Attention,** le nombre de sorties est limité à 3 par an et par personne, sous réserve du nombre de places disponibles. Vous pouvez être inscrit sur liste d'attente pour toutes les sorties.

**Nouveauté :** vous pouvez désormais effectuer votre pré-inscription aux Escapades en ligne, sur l'Espace Famille et Citoyen.



## 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 et 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 71 29 13 80**.

## LES ÉVÈNEMENTS

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

Renseignements au CCAS : **01 49 71 98 54**.

**Nouveauté :** vous pouvez désormais effectuer votre inscription aux évènements Senior du CCAS en ligne sur l'Espace Famille et Citoyen.

### **Seniors, restez informés et connectés !**

Pour vous informer sur la programmation des ateliers et évènements 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](http://www.epinay-sur-seine.fr) et l'information mise à jour régulièrement au sein du Club Senior.

## Modalités de pré-inscriptions aux escapades

Afin de faciliter vos démarches, vous pouvez dorénavant effectuer vos pré-inscriptions aux Escapades Seniors 2026, pour l'année entière.

Il vous suffit de remplir le formulaire ci-contre, et de le transmettre au Club Senior avant le 16 janvier 2026.

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 enverra un courrier pour vous confirmer votre inscription aux escapades pour l'année entière.

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

**Club Senior : 01 71 29 13 80.**

### Nouveauté :

vous pouvez désormais effectuer votre pré-inscription aux escapades en ligne sur l'Espace Famille et Citoyen.

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

p 5 : © Folies GRUSS / Obrajon • p 6 : Arc de Triomphe / © Sarah Sergent - PARISJETAIME  
p 7 : Henri Matisse, Marguerite au chat noir, 1910, Huile sur toile 94 x 64 x 2.3 cm,  
Don de Barbara Duthuit en mémoire de Claude Duthuit, 2013. Collection Centre Pompidou,  
Paris Musée national d'art moderne - Centre de création industrielle. Domaine public.  
Photo © Centre Pompidou, MNAM-CCI/Georges Meguerditchian/Dist.GrandPalaisRmn •  
p 8 : Canaux de Briare / Depositphotos • p 9 : Ville d'Auxerre © B. Killian • p 10 : © Parc Canadien •  
p 11 : Manufacture de Sèvres © Coyau / Wikimedia Commons CCBY-SA •  
p 12 : La Cité des bateliers © CC2V • p 13 : Ville de Trouville © Kevin Thibaud / Office de  
Tourisme et d'Attractivité de Trouville-sur-Mer • p 14 : Veules-les-Roses © Médiathèque de Normandie  
Tourisme / Sabina Lorkin / Anibas Photography • p 15 : Saint-Valéry-sur-Somme © ADRT80-FLeonardi •  
p 16 : Ville de Rouen / Depositphotos • p 17 : Île de la Cité et Île Saint-Louis / © Daniel Thierry -  
PARISJETAIME • p 18 : Hôtel de Ville de Roubaix / © Samuel AMEZ-MEL • p 19 : Opéra Garnier /  
Depositphotos • p 20 : Jacquard, tissage © Mobilier national, Chapotot • p 21 : Les « Misérables »,  
Théâtre du Châtelet © Thomas Amouroux • p 3, 29, 34, 38 : © Ville d'Épinay-sur-Seine / Alice Lavielle  
• p 27, 31, 33 : Depositphotos.

# PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ESCAPADES SENIORS 2026

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

93800 ÉPINAY-SUR-SEINE

N° Tél. : ..... N° Portable : .....

Email : .....

**Selon la catégorie, numérotez vos souhaits d'escapades par ordre de préférence, pensez également à vérifier le niveau de difficulté des sorties avant de faire vos choix :**

## **Sortie demi-journée à 4 € (numérotez de 1 à 6)**

L'Arc de Triomphe

☐

Exposition « Henri Matisse, la couleur sans limite »

au Grand Palais

☐

Les ateliers de la Manufacture de Sèvres

☐

Paris, cité du crime

☐

Opéra Garnier

☐

Manufacture des Gobelins

☐

### **Sorties découvertes à 8 € (numérotez de 1 à 3)**

Journée découverte à Trouville-sur-Mer

☐

Journée découverte à Veules-les-Roses

☐

Journée découverte à Saint-Valery-sur-Somme

☐

### **Journées avec déjeuner à 12 € (numérotez de 1 à 6)**

Croisière-déjeuner sur les canaux de Briare

☐

Journée en Bourgogne

☐

Journée au Parc canadien

☐

Croisière-déjeuner sur l'Oise

☐

Journée à Rouen

☐

Journée à Roubaix

☐

### **Sorties exceptionnelles à 20 € (numérotez de 1 à 2)**

Déjeuner-spectacle aux Folies Gruss

☐

Comédie musicale « Les Misérables »

☐

Date : ..... Signature :

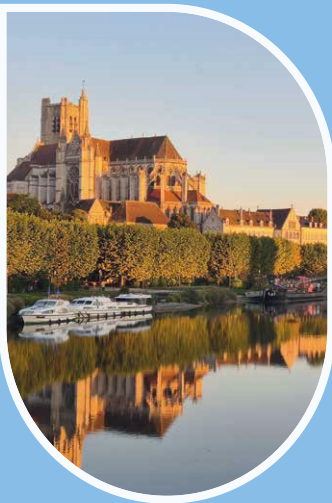
**Merci de transmettre ce bulletin de pré-inscription  
au Club Senior avant le vendredi 16 Janvier 2026.**

**Par dépôt ou par courrier à l'adresse :**

Club Senior - 15 avenue de la République - 93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : **01 71 29 13 80**

**Par mail à l'adresse : club.senior@epinay-sur-seine.fr**



## **Club Senior**

15 avenue de la République  
93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : **01 71 29 13 80**

[club.senior@epinay-sur-seine.fr](mailto: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](http://www.epinay-sur-seine.fr)**