



# SENIORS

*votre guide*

# ESCAPADES

# & LOISIRS

*Sorties • Séjours • Ateliers*  
*Conférences • Animations*

**2023**

# Sommaire

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



## **Hervé Chevreau**

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

---



## **Bernadette Gautier**

Adjointe au Maire,  
déléguée aux Seniors

---

Chers Seniors,

Vous êtes nombreux à participer aux escapades, séjours, sorties découvertes, ateliers et animations organisés par le Club Senior de la Ville. Cette année, pour faciliter vos choix, nous avons rassemblé en un seul document l'ensemble de notre programmation.

Nous espérons que ce guide complet vous apportera l'envie de profiter pleinement de votre temps libre pour vous évader, vous cultiver et vous divertir en couple ou entre amis.

Qu'il s'agisse d'escapades d'un jour pour partir à la découverte du patrimoine insolite de nos régions (Honfleur, Chartres, Versailles), de journées dédiées à la découverte des merveilles de la nature (Serre aux papillons, jardin de Claude Monet, ZooParc de Beauval) ou de séjours hauts en couleurs pour visiter la France, vous serez conquis par la variété des destinations et des thèmes à explorer.

De nouveaux ateliers et des animations de proximité vous sont également proposés au sein du Club Senior et dans les centres socioculturels de quartier.

Et de grands rendez-vous, comme les thés dansants ou les animations de la « Semaine Bleue » vous sont spécialement consacrés au cours de l'année.

Ce guide est un véritable sésame, fourmillant d'idées d'activités gratuites ou à des prix très abordables, pour que chacun puisse y trouver son bonheur. Escapades, expositions, conférences, repas, spectacles exceptionnels... vous n'avez plus qu'à faire vos choix et réserver vos places ! Nos services sont là pour vous accompagner toute l'année.

Je vous souhaite à toutes et tous de vivre une retraite heureuse et active en notre compagnie !

# Les escapades

## À Paris...

Sortie exceptionnelle « Holiday on Ice » .....	06
Les coulisses du stade Roland-Garros .....	07
Balade au cœur du Marais .....	10
Exposition « Ramsès et l'or des pharaons » .....	12
Visite des coulisses du Printemps Haussmann .....	17
Visite des Grands Boulevards .....	20
Déjeuner-croisière à bord du « Paquebot » sur la Seine .....	21

## En région Île-de-France et plus loin...

La Maison Zola - Musée Dreyfus / Médan .....	05
La Serre aux papillons / La Queue-Lez-Yvelines .....	08
Journée au château de Maintenon et visite de Chartres .....	09
Journée à Amiens .....	11
Les jardins de Claude Monet / Giverny .....	13
Journée prestige à Versailles .....	14
Journée découverte à Honfleur .....	15
Journée découverte à Mers-les-Bains .....	16
Journée au ZooParc de Beauval .....	18
Journée à Compiègne .....	19

### 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**  
**24 janvier**  
Départ à 13h30  
Au Club Senior

VISITE

## La Maison Zola Musée Dreyfus / Médan

Située à Médan, la Maison Zola - Musée Dreyfus est un lieu exceptionnel pour découvrir le destin de ces deux hommes, liés autour d'un évènement majeur de l'Histoire de France.

Grâce au succès de *l'Assommoir*, Émile Zola acquiert cette demeure en 1878. Il s'agit d'un écrin préservé permettant de se plonger dans l'intimité de l'un des auteurs français les plus populaires au monde, il y donna vie à de grands classiques tels que *Nana* ou *Germinal*.

Dans la dépendance, vous découvrirez le musée Dreyfus, dédié à la terrible affaire qui porte son nom et au scandale du texte *J'accuse...!*, qui divisa l'opinion et pour lequel l'implication publique d'Émile Zola marqua un tournant essentiel.



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
2 janvier 2023

# HOLIDAY ON ICE



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

## Sortie exceptionnelle « Holiday on Ice »

SPECTACLE

Plus de soixante-dix ans après sa création, le célèbre spectacle de patinage fait toujours rêver !

Avec son nouveau spectacle « Supernova », le groupe d'Holiday on Ice vous emmènera dans un voyage fantastique depuis la Terre vers une galaxie lointaine riche de tableaux imagés et de moments aussi éblouissants qu'exceptionnels.

Cette folle aventure commencera dans les tourbillons glacés d'une tempête de neige pour mener miraculeusement les patineurs à la rencontre de peuples méconnus et dans des lieux du cosmos encore inexplorés. C'est dans une explosion galactique haute en couleurs, une supernova, que les voyageurs reviendront sur Terre pour célébrer un final inoubliable dans une mer d'aurores boréales. Vous découvrirez les meilleurs patineurs au monde, des équipements scéniques spectaculaires et des costumes dignes des plus grandes légendes. Ce divertissement sur glace vous laissera sans voix !



FACILE

Tarif : 20 €

Voyage en car  
98 places

Inscriptions  
à partir du  
30 janvier 2023



**Mardi  
28 mars**  
Départ à 13h15  
Au Club Senior

VISITE

## Les coulisses du stade Roland-Garros / Paris

Partez à la découverte du stade Roland-Garros, temple emblématique du tennis à Paris.

En véritable privilégié, vous marcherez dans les pas des plus grands champions, ceux qui ont marqué l'histoire du tournoi de Roland-Garros, de Rafael Nadal à Steffi Graf, en passant par Björn Borg ou encore Yannick Noah.

Coulisses du stade, salles de presse, vestiaires ayant connu les derniers instants de concentration des joueurs, ce sont autant de lieux insolites que d'atmosphères uniques, dont vous ferez l'expérience lors de cette visite exclusive.



DIFFICILE

Tarif : 4 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
27 février 2023



**Mardi  
11 avril**  
Départ à 13h30  
Au Club Senior

VISITE

## La Serre aux papillons / La Queue-lez-Yvelines

Dans une ambiance de jungle équatoriale, venez découvrir les plus grands papillons du monde !

Située à une quarantaine de kilomètres de Paris, la Serre aux papillons vous promet un spectacle unique et féérique !

Déambulez aux côtés de centaines de papillons aux mille et une couleurs, originaires de Malaisie, d'Amazonie ou encore de Madagascar, volant en liberté parmi les fleurs et les plantes rares.

Grâce au parcours pédagogique, vous approfondirez vos connaissances sur les différents stades de la vie d'un papillon, de sa naissance à sa métamorphose.



FACILE

Tarif : 4 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
27 mars 2023



**Mardi  
25 avril**  
Départ à 8h  
Au Club Senior

## Journée au château de Maintenon et visite de Chartres

VISITE

Du château de Maintenon à Chartres, venez contempler les joyaux de l'architecture du pays de la Beauce.

Au cœur de la vallée de l'Eure, vous visiterez le château de Maintenon avec son magnifique jardin à la française pensé par Le Nôtre et ouvrant sur les majestueux vestiges de l'aqueduc de Vauban, l'unique ouvrage civil de l'ingénieur militaire royal.

Riche d'une histoire millénaire, ce château a appartenu à Françoise d'Aubigné, future Madame de Maintenon, qui l'a aménagé et l'a fait agrandir pour y recevoir le roi Louis XIV.

Puis après le déjeuner, vous embarquerez à bord du petit train, pour vous laisser conter l'histoire de la vieille ville de Chartres avec ses rues pittoresques portant les noms des métiers pratiqués le long de la rivière.



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
27 mars 2023



**Mardi  
9 mai**

Départ à 13h  
Au Club Senior

## Balade au cœur du Marais / Paris

VISITE GUIDÉE

Une magnifique balade au cœur de l'un des quartiers les plus emblématiques de la capitale.

Cette déambulation au cœur du Marais débutera à la station de métro Saint-Paul et se poursuivra autour de l'Hôtel de Sens et des vestiges de l'ancienne muraille de Philippe Auguste.

Témoignage d'un Paris médiéval, ce quartier saura vous séduire par ses richesses et ses lieux incontournables : de l'église Saint-Paul, située dans le village éponyme jusqu'à l'Hôtel de Sully, place des Vosges.

Votre guide vous contera les nombreux faits historiques qui ont rendu ce quartier aussi célèbre qu'émouvant.



**DIFFICILE**

**Tarif : 4 €**

**Voyage en car  
48 places**

**Inscriptions  
à partir du  
24 avril 2023**



**Mercredi  
17 mai**  
Départ à 7h  
Au Club Senior

## Journée à Amiens

VISITE

Partez à la découverte d'Amiens, ville du nord de la France connue pour sa cathédrale gothique, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité, et ses jardins flottants, les « hortillonnages ».

Aux portes de la ville et du quartier Saint-Leu, façonnés par des générations de marâchers, les hortillonnages sont constitués d'une multitude de petites parcelles cultivées, entourées d'eau, accessibles uniquement en barque grâce à un réseau de petits canaux, les « rieux », que vous emprunterez lors d'une balade commentée.

Puis, après le déjeuner, vous découvrirez un chef-d'œuvre de l'art gothique français, la cathédrale d'Amiens, monument incontournable de la capitale picarde avec ses 800 ans d'histoire.



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
24 avril 2023



**Mardi**  
**23 mai**

Départ à 12h30  
Au Club Senior

VISITE

## Exposition « Ramsès et l'or des pharaons » / la Grande Halle de La Villette

C'est l'un des événements les plus attendus de 2023 !

Après « Toutânkhamon » en 2019, la Grande Halle de La Villette, à Paris, accueille une nouvelle exposition itinérante célébrant la mémoire de Ramsès et de l'orfèvrerie imaginée par les artisans égyptiens.

Plus de 170 objets et pièces exceptionnels seront présentés.

Parmi les plus prestigieuses : la statue de Khafre en or pur, à l'image du roi, ou encore une bague à l'effigie de la reine Néfertiti.



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
24 avril 2023



**Mardi  
13 juin**

Départ à 13h  
Au Club Senior

**VISITE**

## Les jardins de Claude Monet / Giverny

Incontournables en Normandie, les jardins de Monet, à Giverny, illustrent l'âme impressionniste.

Connus pour leurs célèbres nymphéas, les jardins de Claude Monet expriment toute leur beauté dans le Clos Normand, le jardin de fleurs situé devant la maison du peintre.

Ce dernier est agrémenté d'un jardin d'eau où se dévoilent l'étang cher à l'artiste et son célèbre pont japonais.

En vous promenant, vous aurez l'impression que les tableaux du peintre prennent vie sous vos yeux.

Vous pourrez également visiter la maison de Monet, aux pièces colorées, dans laquelle il vécut pendant quarante-trois ans, de 1883 à 1926.



**MOYEN**

**Tarif : 4 €**

**Voyage en car  
48 places**

**Inscriptions  
à partir du  
22 mai 2023**



**Mardi  
20 juin**

Départ à 8h30  
Au Club Senior

VISITE

## Journée prestige à Versailles

Voyage à travers l'Histoire de France, au château de Versailles !

Découvrez le palais et ses jardins dans une ambiance magique sur les traces de Louis XIV.

Votre journée à Versailles débutera par la visite des Grands Appartements du Roi et de la Reine ainsi que la Galerie des Glaces, lieu le plus emblématique du château.

Après un déjeuner en ville, vous profiterez de la beauté des jardins à la française avec le spectacle des « Grandes Eaux Musicales », où les bosquets seront exceptionnellement ouverts et les bassins mis en eau au rythme de la musique baroque.



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 20 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
22 mai 2023



**Mercredi  
5 juillet**

Départ à 6h30  
Au Club Senior

## Journée découverte à Honfleur

BALADE

Honfleur, cité des peintres et de l'impressionnisme, est un haut-lieu du tourisme en Normandie.

Honfleur doit, en partie, sa renommée internationale à l'authenticité et au charme de ses ruelles pittoresques, de ses façades à colombages, de ses petites boutiques et de ses restaurants typiques, mais aussi à la diversité de ses monuments et à la richesse de son patrimoine culturel et artistique.

Le Vieux Bassin et la Lieutenance en sont les symboles. Ses lumières changeantes ont inspiré Courbet, Monet, Boudin et tant d'autres.

Aujourd'hui encore, plusieurs dizaines de galeries et ateliers d'artistes présentent en permanence des œuvres classiques ou contemporaines.



Prévoir un  
panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
26 juin 2023



**Jeudi  
3 août**

Départ à 6h30  
Au Club Senior

## Journée découverte à Mers-les-Bains

BALADE

Située entre Eu et Le Tréport, Mers-les-Bains est une charmante station balnéaire avec ses magnifiques villas Belle Époque et Art nouveau.

C'est l'arrivée du chemin de fer, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, et la mode des « bains de mer » qui ont permis à Mers-les-Bains de devenir une station balnéaire appréciée et reconnue.

L'esplanade, espace privilégié des promeneurs, est bordée de jolies villas colorées appartenant au quartier balnéaire où balcons ouvragés et céramiques témoignent du charme de la Belle Époque.

Au pied des falaises, les galets laissent place à une grande plage de sable à marée basse.

C'est aussi un lieu de prédilection pour les amateurs de pêche à pied.



Prévoir un  
panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
26 juin 2023



**Jeudi**  
**28 sept.**  
Départ à 13h15  
Au Club Senior

## Visite des coulisses du Printemps Haussmann / Paris

VISITE GUIDÉE

Vous parcourez les coulisses du grand magasin Le Printemps, des souterrains jusqu'au toit-jardin, et profiterez de la vue imprenable sur la capitale en passant par la célèbre coupole Art déco la plus célèbre de Paris.

En 1865, le jeune entrepreneur Jules Jaluzot crée avec sa femme, Augustine, les « Grands Magasins du Printemps » sur le boulevard Haussmann, un nouveau temple de la mode avant-gardiste dans un Paris en pleine mutation.

Cette visite vous révélera les secrets liés à l'architecture, l'histoire et le fonctionnement de cet édifice.

D'accès privés en passages confidentiels, vous pourrez admirer entre autres : les escaliers flottants et la face cachée de la majestueuse coupole de verre surplombant l'édifice.



**DIFFICILE**

**Tarif : 4 €**

**Voyage en car**  
**48 places**

**Inscriptions**  
**à partir du**  
**28 août 2023**



**Mardi**  
**17 octobre**  
Départ à 6h  
Au Club Senior

VISITE

## Journée au ZooParc de Beauval

Classé 4<sup>e</sup> plus beau zoo du monde, le ZooParc de Beauval accueille plus de 35 000 animaux.

Avec 600 espèces d'animaux différents répartis sur 44 hectares, le zoo de Beauval est l'un des parcs animaliers les plus emblématiques de France.

Parmi les animaux incontournables à découvrir lors de votre visite : le lamantin des Caraïbes, le koala, et bien sûr le panda géant !



Déjeuner inclus



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
25 septembre 2023



**Mardi  
7 nov.**

Départ à 7h  
Au Club Senior

## Journée à Compiègne

VISITE

À la lisière d'une majestueuse forêt domaniale, découvrez Compiègne, cité royale et impériale, théâtre d'évènements majeurs de l'Histoire de France.



Déjeuner inclus

Vous débuterez la journée avec la visite commentée des appartements de l'Empereur et de l'Impératrice du château de Compiègne, l'une des trois plus importantes résidences royales et impériales françaises. Vous poursuivrez avec la visite de la ville historique. Après le déjeuner, qui se déroulera dans une auberge forestière, votre guide vous conduira à la clairière de l'Armistice, au cœur de la forêt domaniale de Compiègne.

Ce lieu, totalement rénové en 2018 pour la commémoration du Centenaire de la fin de la guerre de 14-18, fut le symbole mondial de la liberté dans le monde, le 11 novembre 1918 à 5h15 du matin, lorsque fut signé le texte de l'Armistice marquant la fin de la Grande Guerre.



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
30 octobre 2023



**Mercredi  
29 nov.**  
Départ à 9h  
Au Club Senior

## Visite des Grands Boulevards / Paris

BALADE

Lieu d'animation et de divertissement très prisé des Parisiens, les Grands Boulevards recèlent bien d'autres trésors à ne pas manquer !

Le quartier des Grands Boulevards est connu pour ses passages couverts (Jouffroy, du Panorama, Verdeau...) et ses superbes galeries datant du XIX<sup>e</sup> siècle.

On y trouve également plusieurs musées comme le musée Grévin ou celui du Chocolat ainsi que la plus grande salle de cinéma d'Europe, le Grand Rex et quelques institutions comme la brasserie Bouillon Chartier depuis 1896.



Prévoir un  
panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

Voyage en car  
48 places

Inscriptions  
à partir du  
30 octobre 2023



**Mardi  
12 déc.**

Départ à 10h30  
Au Club Senior

VISITE

## Déjeuner-croisière à bord du « Paquebot » sur la Seine

Venez vivre une croisière en transatlantique sur la Seine, à bord de la réplique de l'un de ces paquebots mythiques !

« Le Paquebot » justifie son nom de palace fluvial avec son triple pont, ses bastingages et ses cheminées rouges et noires.

Empreint de l'élégance digne du temps du « Normandie » ou du « Queen Mary », le « Paquebot » est le plus grand bateau que vous verrez sur la Seine. Ses espaces portent le raffinement jusque dans leurs moindres détails et vous offrent un moment d'exception à son bord.

Tandis que Paris défilera sous vos yeux, vous savourerez un menu raffiné de la célèbre Maison Lenôtre !



Déjeuner inclus



FACILE

Tarif : 20 €

Voyage en car  
194 places

Inscriptions  
à partir du  
27 novembre 2023

# Les séjours

Chaque année, la Ville vous propose des séjours en France pour une durée de 2 à 3 semaines.

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

## NOUVEAUTÉ

### **Court séjour en France** ..... 23

(5 jours / 4 nuits)

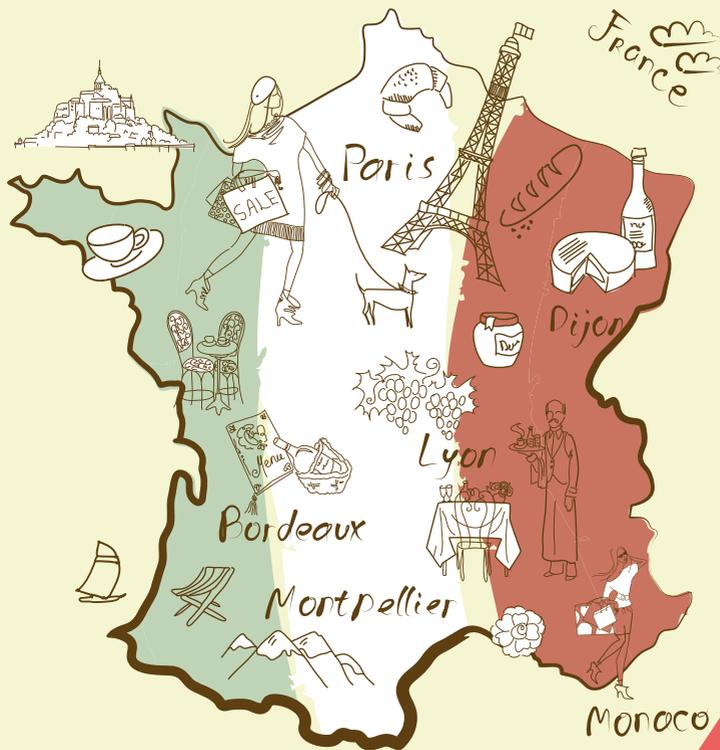
Les dates seront communiquées ultérieurement.

### **Pleubian**

Du 19 juin au 3 juillet 2023 ..... 24

### **Le Pradet**

Du 7 au 21 septembre ou du 7 au 27 septembre 2023 ..... 25



**Nouveauté :  
court séjour  
en France**

## **Court séjour en France (5 jours / 4 nuits)**

**La France regorge de sites naturels et historiques, de villages charmants et de monuments notables. Partez à la découverte d'une région de France le temps d'un court séjour !**

Les informations concernant ce séjour vous seront communiquées ultérieurement.

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

*Pour 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 2023 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.*



**Du 19 juin  
au 3 juillet  
2023**

## **Pleubian**

Partez à la découverte des Côtes-d'Armor en Bretagne !

Vous visiterez les plus beaux endroits de la région, comme le Sillon de Talbert, le phare des Héaux de Bréhat ou encore le Sémaphore.

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

*Voir p. 42 : conditions générales,  
pièces justificatives et tarifs.*

**Inscriptions  
le mardi 16 mai  
à partir de 13h30  
au Club Senior.**

**23 places**

**Voyage en car.**

**Chambres pour  
2 personnes.**



**Du  
7 au 21  
septembre  
ou du 7 au  
27 sept. 2023**

## **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* !

*Voir p. 42 : conditions générales, pièces justificatives et tarifs.*

**Inscriptions  
le mardi 16 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 chanson .....	33
Conseils économiques .....	34
Ateliers intergénérationnels .....	30 et 34
Jeux de société .....	34
Ateliers numériques .....	36
Ateliers et conférences Santé .....	36



Plein air

## 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...

### 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 :**  
**7, 21 et 28 juillet / 4, 11, 18 et 25 août / 8 septembre.**

> De 14h à 17h au Club Senior.

ATELIERS

## CUEILLETTE DE FRUITS ET LÉGUMES À CERGY

**Mercredi 4 octobre.**

- > De 13h30 à 16h30  
Départ du Club Senior et du Centre socioculturel Nelson-Mandela, 64 avenue de la Marne.

## JARDINAGE À LA RÉSIDENCE CAMILLE SAINT-SAËNS

GRATUIT

Au fil des saisons, vous pourrez semer, planter, entretenir, embellir les parterres et récolter les fruits et légumes du potager.

**Rendez-vous les mercredis : 22 mars, 26 avril et 31 mai.**

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

## JEUX DE PLEIN AIR

GRATUIT

Vous profiterez des beaux jours pour jouer en extérieur à la pétanque, au croquet, aux quilles, aux fléchettes ou au curling...

**Rendez-vous les mercredis : 12, 19 et 26 juillet / 2, 9, 16, 23 et 30 août.**

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

## MARCHE NORDIQUE (INITIATION)

GRATUIT

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 28 juin.**

- > De 10h à 16h30  
Départ du Club Senior et du Centre socioculturel Nelson-Mandela, 64 avenue de la Marne.

## ATELIERS DE LA RÉSERVE ÉCOLOGIQUE

GRATUIT

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

**Lundi 15 mai :**

atelier « vannerie sauvage »

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

**Mercredi 11 octobre :**

atelier du goût

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



Art &  
Créations

## 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 !

### AQUARELLE, DESSIN, PASTEL ET ENCRE DE CHINE

ATELIERS

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 :**  
**13 janvier, 17 mars, 14 avril, 5 mai,**  
**23 juin, 13 octobre et 15 décembre.**

> De 14h à 17h au Club Senior.

## ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES INTERGÉNÉRATIONNELS

Centre socioculturel Félix-Merlin  
**Vendredi 24 février et jeudi 27 avril.**

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

## ART FLORAL

**NOU  
VEAU**

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 :  
8 février, 24 mai et 15 novembre.**

> De 14h à 16h au Club Senior.

## CONFECTION DE BOUGIES

**NOU  
VEAU**

Avec un bloc de cire et une mèche de coton tressée, vous apprendrez à confectionner et à décorer de magnifiques bougies.

**Rendez-vous les mercredis :  
8 et 15 mars / 13 décembre.**

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

## CUISINE À LA RÉSIDENCE CAMILLE SAINT-SAËNS

**NOU  
VEAU**

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 :  
1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 12 avril, 10 mai,  
14 juin, 13 septembre et 8 novembre.**

> De 14h à 15h30 et de 15h30 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 :  
10 février, 28 avril, 9 juin,  
29 septembre et 10 novembre.**

> De 14h à 17h au Club Senior.

## PYROGRAVURE SUR BOIS

**NOU  
VEAU**

Vous découvrirez cette technique ancestrale, qui permet de personnaliser des objets en bois en gravant des motifs, des formes ou des mots de manière permanente et originale.

**Rendez-vous les mercredis :  
11 et 25 janvier / 3 mai.**

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



Bien-être

## TRICOT

NOU  
VEAU

Par le biais de cet atelier, vous pourrez réaliser votre propre ouvrage en apprenant la technique ainsi que les points de base, en utilisant simplement de la laine et des aiguilles à tricoter.

**Rendez-vous les mercredis :  
15 février, 6 septembre et 18 octobre.**

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

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

ATELIERS

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 :**  
**24 mars, 16 juin et 20 octobre.**

> De 13h30 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 : 6 janvier, 17 février,  
10 et 31 mars, 7 et 21 avril, 26 mai,  
2 et 30 juin, 22 septembre,  
17 novembre, 1<sup>er</sup> et 22 décembre.**

> De 13h30 à 15h30  
au Club Senior.

**Dans le Centre socioculturel  
des Écondeaux  
4 avenue Léon Blum**

**Les vendredis : 3 février, 12 mai et  
3 novembre.**

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

## **SOCIO-ESTHÉTIQUE**

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

**Rendez-vous les mardis :**  
**3 janvier, 21 février, 21 mars,  
5 avril, 16 mai, 27 juin, 4 juillet,  
5 septembre et 19 décembre.**

**Mercredi 25 octobre.**

**Vendredi 24 novembre.**

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

**Dans le Centre socioculturel  
des Écondeaux  
4 avenue Léon Blum.**

**Rendez-vous les mardis :**  
**17 janvier, 18 avril et 26 septembre.  
Vendredi 8 décembre.**

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



## Danse & Chanson

# ATELIERS DANSE ET CHANSON

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 :**

**10 janvier, 7 février, 7 mars, 2 mai, 6 juin et 19 septembre.**

> De 14h à 15h30  
au Club Senior.

### KARAOKÉ

Poussez la chansonnette au rythme des paroles qui défileront sur écran. Amusez-vous sur des airs connus du grand public !

**Rendez-vous les mardis :**  
**28 février, 18 juillet et 29 août.**

> De 14h à 15h30  
au Club Senior.

ATELIERS

# CONSEILS ÉCONOMIQUES

**NOU  
VEAU**

## « Comment éviter les pièges de la consommation ? »

Grâce aux conseils avisés de l'association AGIR, vous connaîtrez les astuces pour mieux vous protéger de ces pièges.

**Rendez-vous le mercredi 18 janvier.**

> A 14h au Club Senior.

# ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Dans le Centre socioculturel  
Nelson-Mandela  
64 avenue de la Marne.

**Les mercredis : 22 février, 12 juillet,  
20 décembre / Le jeudi 4 mai.**

**Les vendredis : 3 mars, 28 juillet,  
27 octobre.**

> 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.**

# 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 :  
6 février, 5 juin, 7 août et  
6 novembre.**

> 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, chaque manche consiste à trouver un mot par catégorie commençant par une lettre tirée au hasard.

**Rendez-vous les lundis :  
23 janvier, 6 mars, 10 juillet et  
4 septembre.**

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

# MINI-LOTO

Dans une ambiance sympathique, faites carton plein !

**Rendez-vous les lundis :  
16 janvier, 17 avril et 4 décembre.**

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



Jeux de  
société

## QUESTIONS POUR UN CHAMPION !

NOU  
VEAU

En participant à ce jeu emblématique, vous devrez affronter 3 autres personnes et répondre à un maximum de questions de culture générale en un temps limité. Retrouvez l'ambiance de l'émission !

**Rendez-vous les lundis :**  
**20 février, 22 mai, 24 juillet,**  
**18 septembre et 20 novembre.**

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

## QUI VEUT GAGNER DES MILLIONS ?

NOU  
VEAU

Dans cette adaptation du jeu télévisé, chaque joueur incarne le maître de jeu tour à tour. Les autres joueurs jouent simultanément en tentant tous de répondre aux mêmes questions, de plus en plus difficiles, pour remporter un gain fictif, bien entendu... et de plus en plus élevé !

**Rendez-vous les lundis :**  
**20 mars, 19 juin, 21 août et**  
**23 octobre.**

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

ATELIERS

## 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 :**  
**11 et 25 juillet / 1<sup>er</sup>, 8 et 22 août**  
**et 12 septembre.**

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

## ATELIERS NUMÉRIQUES

Venez vous former à l'utilisation des outils numériques : tablette, ordinateur... par le biais d'ateliers collectifs. Vous découvrirez les outils et les notions de base de votre ordinateur : la souris, le clavier, le système et la bureautique. Puis vous apprendrez à surfer sur le Net, tout en évitant ses pièges.

> Le programme détaillé des ateliers numériques vous sera communiqué ultérieurement par le Club Senior.

## 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.

### 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 2023 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.



**Santé &  
Vitalité**

### **Les modifications de l'acuité visuelle avec l'âge : quelle prévention ?**

**Mercredi 19 avril.**

> A 14h au Club Senior.

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

**Mercredi 27 septembre.**

> A 14h au Club Senior.

### **Les modifications du cœur et des artères avec l'âge, comment éviter les accidents cardiaques et cérébraux ?**

**Mercredi 22 novembre.**

> A 14h au Club Senior.

**ATELIERS**  
« VITALITÉ »

**NOU  
VEAU**

**ATELIERS**

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 3 octobre : conférence.**

**Rendez-vous pour les ateliers les mardis : 17, 24 et 31 octobre / 14, 21 et 28 novembre.**

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

# Les grands rendez-vous

Les thés dansants ..... 39

Le spectacle des Seniors ..... 39

La Semaine Bleue ..... 40

La distribution de ballotins  
et colis festifs ..... 40

Les repas des Seniors ..... 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 THÉS DANSANTS

**Les mardis : 14 mars et 10 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 Milési !

> 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 4 avril.**

> 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 ou d'un colis festif.

**Mardi 5 décembre**

> Rendez-vous à l'Espace Lumière,  
6 avenue de Lattre de Tassigny.  
> De 9h30 à 18h

Renseignements au CCAS :  
01 49 71 98 54.

## LES REPAS DES SENIORS

**Jeudi 19 et vendredi 20 janvier.**

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

Renseignements au CCAS  
au 01 49 71 98 54.



# Informations pratiques

## LES ESCAPADES

### Conditions d'inscription

Vous pouvez vous inscrire aux Escapades si :

- Vous êtes retraité (fournir un bulletin de situation),
- Vous avez 60 ans et plus,
- Vous habitez à Épinay-sur-Seine.

### Pièces à fournir

- une fiche de renseignements,
- une pièce d'identité,
- un justificatif de domicile.

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.

### Où s'inscrire ?

Les inscriptions se déroulent au 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.**

## LES ATELIERS, LES SORTIES, LES CONFÉRENCES

Pour participer aux sorties et 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, un justificatif de domicile et fournir votre bulletin de situation,
- fournir une photo d'identité pour l'établissement de votre carte d'adhérent,
- Si vous êtes hébergé, vous devez fournir, en plus, une attestation d'hébergement.

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

**Renseignements au Club Senior : 01 58 34 69 88.**

## 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](http://www.epinay-sur-seine.fr) et l'information mise à jour régulièrement au sein du Club Senior.**





## Club Senior

15 avenue de la République  
93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : 01 58 34 69 88

[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)