



SENIORS

votre guide

ESCAPADES & LOISIRS

2025

Sorties • Séjours • Ateliers
Conférences • Animations



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 2025, 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 15 janvier 2025.

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.

Attention !

Nouveau numéro de téléphone du 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 Seniors,

Comme le soulignait en son temps Jacques Delille : « La plus belle retraite a besoin de plaisirs... ». C'est fort de cet adage que nous vous invitons à découvrir le nouveau Guide des Escapades & Loisirs 2025 destiné aux Seniors de notre ville !

Côté « escapades », pour ceux qui souhaitent profiter pleinement de belles journées de balades à Paris ou en région parisienne, les choix sont larges et adaptés à tous les goûts, de la visite de la Monnaie de Paris au château de Fontainebleau en passant par la découverte de l'Atelier des Lumières ou du domaine de Villarceaux situé dans le Vexin.

Pour aller plus loin, les Journées découvertes et les séjours vous invitent à partir en province... Et c'est ainsi que Cambrai, Malo-les-Bains, Soissons, Pleubian ou le Pradet n'auront peut-être plus de secrets pour vous !

Visites de musées, expositions immersives, sorties gourmandes, spectacles musicaux, c'est un vaste panorama de visites guidées, de balades et d'explorations patrimoniales qui s'offre à vous pour composer le carnet de vos sorties aux quatre coins de France !

Près de chez vous le Club Senior est toujours au rendez-vous avec des activités de plein air, des ateliers créatifs, des jeux, des rencontres intergénérationnelles et des conférences pour enrichir votre temps libre. Profitez-en !

Nous vous souhaitons à toutes et tous de beaux moments de découvertes et de créativité en notre compagnie.

Les escapades

À Paris et en région Île-de-France

Février • Le musée de la Monnaie de Paris	5
Mars • Spectacle Celtic Legends (Paris)	6
Mars • Le Centre Pompidou (Paris)	7
Mai • Journée « parenthèse gourmande » à Meaux	9
Juin • Les mystères de la reconstruction de Notre-Dame de Paris	11
Septembre • Le domaine de Villarceaux (Vexin)	16
Octobre • Journée au château de Fontainebleau	18
Novembre • Le musée de La Poste (Paris)	19
Novembre • Exposition à l'Atelier des Lumières (Paris)	20
Décembre • Déjeuner-croisière sur la Seine (Paris)	21

En province

Avril • Journée à Cambrai	8
Mai • Déjeuner à bord du train de la baie de Somme	10
Juin • Journée à Beauvais	12
Juin • Journée découverte à Malo-les-Bains	13
Juillet • Journée découverte à Fort-Mahon-Plage	14
Juillet • Journée découverte à Courseulles-sur-Mer	15
Septembre • Journée à Soissons	17

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).



VISITE GUIDÉE

**Mardi
25 février**

Départ à 13h
Au Club Senior

Le musée de la Monnaie de Paris

Un lieu unique présentant les savoir-faire de la Monnaie de Paris et son patrimoine...

Vous découvrirez toute la richesse et la diversité des collections de la Monnaie de Paris grâce à un véritable parcours sensoriel.

Différentes disciplines seront abordées : arts, sciences et techniques, histoire des peuples, du goût et de l'économie, archéologie et sociologie.

Ce parcours met également en valeur les femmes, les hommes et les métiers qui garantissent la qualité de la production.



FACILE

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places



SPECTACLE

**Vendredi
14 mars**

Départ à 18h
Au Club Senior

Spectacle Celtic Legends (Paris)

Célébrez l'héritage vivant de la culture celte !

La troupe Celtic Legends fait son grand retour avec un tout nouveau spectacle entièrement revisité.

C'est une véritable invitation à l'évasion au cœur des landes sauvages du Connemara !

Que vous soyez amateur de danse, de musique ou simplement à la recherche d'une soirée inoubliable, plongez dans l'univers magique de la danse irlandaise !



FACILE

Tarif : 20 €

Voyage en car
98 places



VISITE GUIDÉE

**Jeudi
27 mars**

Départ à 13h30
Au Club Senior

Le Centre Pompidou (Paris)

**Venez visiter l'un des plus grands musées
d'Art moderne et contemporain d'Europe !**

Au cœur de Paris, entre les quartiers des Halles et du Marais, le Centre Pompidou possède plus de 140 000 œuvres où les arts plastiques côtoient le design, l'architecture, la photographie et les nouveaux médias.

Parmi les artistes exposés, on retrouve Joan Miro, Marc Chagall, Frida Kahlo, Henri Matisse...

Le centre présente chaque année une vingtaine d'expositions-événements et une riche programmation de spectacles, de musique, de danse, de théâtre et de cinéma.



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places



VISITE GUIDÉE

**Mardi
15 avril**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Journée à Cambrai

Cambrai : de la célèbre « Bêtise » jusqu'à l'histoire de l'industrie minière.

Au cours de cette visite commentée, vous apprendrez comment sont fabriquées les célèbres Bêtises de Cambrai dans l'une des deux confiseries encore en activité : Afchain ou Despinoy.

Puis à bord de notre autocar, vous découvrirez au fil des rues les nombreuses richesses architecturales et artistiques de la ville de Cambrai.

Vous déjeunerez dans un restaurant traditionnel de la ville avant de vous immerger dans l'univers de l'ancienne fosse Delloye au cœur du bassin minier.



**Déjeuner
inclus**



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car
48 places



VISITE GUIDÉE

**Lundi
12 mai**

Départ à 8h
Au Club Senior

Journée « parenthèse gourmande » à Meaux

Du fromage à la bière, Meaux est réputée pour ses spécialités gourmandes !

Vous débuterez la journée par la visite guidée du musée Bossuet, situé au cœur de la cité épiscopale de Meaux, abritant une collection de peintures et des pièces archéologiques et artistiques.

Puis, après le déjeuner, vous visiterez la Brasserie de Meaux, où vous pourrez déguster quelques bières locales !



**Déjeuner
inclus**



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car
48 places



© CFBS-ADRTB-ABI

BALADE

**Jeudi
22 mai**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Déjeuner à bord du train de la baie de Somme

Découvrez le charme de la Belle Époque tout en profitant d'un déjeuner au cœur de la baie de Somme.

Depuis Saint-Valery-sur-Somme, vous embarquerez à bord d'une rame restaurant tractée par une locomotive diesel en direction de Noyelles-sur-Mer. Installés confortablement à bord, vous profiterez des paysages et d'une vue imprenable sur la baie de Somme.

Vous savourerez un délicieux repas gastronomique aux saveurs locales avant de rentrer à Saint-Valery-sur-Somme à bord du train historique.



**Déjeuner
inclus**

DIFFICILE

Tarif : 12 €

Voyage en car
48 places



© Richard McGuirk

VISITE GUIDÉE

Les mystères de la reconstruction de Notre-Dame de Paris

Notre-Dame de Paris, la renaissance de la plus célèbre cathédrale du monde !

Après le terrible incendie de 2019, Notre-Dame de Paris s'apprête à renaître plus belle encore grâce au génie et au courage des hommes.

Ils ont réussi à sauver la couronne d'épines, joyau du trésor de Notre-Dame ainsi qu'une cloche de 13 tonnes vieille de plus de 200 ans et bien d'autres œuvres d'art.

Durant cette visite, les techniques utilisées pour les enquêtes vous seront dévoilées et vous irez de surprise en surprise au milieu de ce prodigieux chantier d'étude, de restauration et de reconstruction, qui témoigne aux yeux du monde entier du savoir-faire français.

**Mardi
3 juin**

Départ à 13h
Au Club Senior



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places



VISITE

**Mardi
17 juin**

Départ à 8h
Au Club Senior

Journée à Beauvais

Partez à la découverte d'un patrimoine exceptionnel et d'un savoir-faire « made in Beauvaisis ».

A bord d'une calèche de type «Pauline», vous découvrirez, au rythme des sabots, une vue panoramique inédite de la ville de Beauvais et de sa richesse architecturale.

Après le déjeuner, vous vous laisserez conter la passionnante histoire de Thomas et Guillaume, deux frères qui ont décidé de changer de vie en reprenant cette vieille usine de fabrication artisanale de carrelages.

De l'argile à la tomette, sa fabrication n'aura plus de secret pour vous.



**Déjeuner
inclus**



MOYEN

Tarif : 12 €

Voyage en car
48 places



BALADE

**Mardi
24 juin**

Départ à 6h
Au Club Senior

Journée découverte à Malo-les-Bains

Malo-les-Bains, un quartier emblématique de Dunkerque !

Malo-les-Bains est la plus importante plage du département du Nord.

Bordée de jolies villas de la Belle Époque, c'est l'un des quartiers résidentiels de Dunkerque réputé pour sa célèbre digue longue de 4 km et lieu de balade.

On y trouve de nombreuses terrasses de cafés, de restaurants de fruits de mer et de glaciers, qui font la joie de tous.

La station balnéaire offre également de nombreuses possibilités de randonnées à pied et d'activités de loisirs en rosalie, char à voile ou vélo...



Prévoir un panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

Voyage en car
48 places



BALADE

**Mardi
8 juillet**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Journée découverte à Fort-Mahon-Plage

**Fort-Mahon, l'un des endroits les plus prisés
des amateurs de char à voile.**

Entre la baie de Somme et la baie d'Authie,
Fort-Mahon-Plage est réputée pour ses plages
de sable fin qui s'étendent à perte de vue.

Cette petite station balnéaire, nichée au cœur
d'une nature préservée offre des paysages à
couper le souffle.

Vous pourrez vous promener le long des
sentiers balisés et admirer la diversité
de la faune et de la flore locales.



**Prévoir un
panier repas**



FACILE

Tarif : 8 €

Voyage en car
48 places



BALADE

**Mardi
29 juillet**

Départ à 6h30
Au Club Senior

Journée découverte à Courseulles-sur-Mer

Courseulles-sur-Mer, station balnéaire connue pour ses plages du débarquement.

Située entre Caen et Bayeux, Courseulles-sur-Mer a joué un rôle crucial lors du débarquement du 6 juin 1944 en Normandie.

Aujourd'hui, les vestiges sont encore visibles au Centre Juno Beach, musée dédié à l'histoire canadienne pendant la Seconde Guerre mondiale.

Cette charmante station balnéaire est aussi connue pour ses huîtres, sa dentelle et ses chantiers navals.

En vous promenant, vous découvrirez également l'église Saint-Michel et son port de pêche.



Prévoir un panier repas



FACILE

Tarif : 8 €

**Voyage en car
48 places**



VISITE

**Jeudi 18
septembre**

Départ à 13h30
Au Club Senior

Le domaine de Villarceaux

**Partez à la découverte de Villarceaux,
la « perle du Vexin » !**

Situé au cœur du Parc naturel régional du Vexin français, le domaine régional de Villarceaux invite à un fabuleux voyage dans le temps avec ses magnifiques jardins et pièces d'eau diverses côtoyant un manoir du XVII^e siècle et un château du XVIII^e siècle.

Rappelant les époques successives qu'a connu le lieu, différents styles se côtoient désormais dans les jardins labellisés « jardin remarquable ».



DIFFICILE

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places



VISITE

**Mardi 30
septembre**

Départ à 7h30
Au Club Senior

Journée à Soissons

Soissons, véritable berceau historique de la France avec ses vestiges grandioses.

Votre journée à Soissons débutera par la visite guidée de la Cathédrale Saint-Gervais-Saint-Prottais de style gothique dont la particularité est de n'avoir qu'une seule tour.

Puis, à bord de votre autocar, vous profiterez d'un tour panoramique de la ville.

Après le déjeuner, vous irez à la rencontre des membres de la Confrérie du haricot.

Ces passionnés vous livreront les secrets de cette célèbre légumineuse picarde : sa culture et ses bienfaits nutritionnels.



**Déjeuner
inclus**



FACILE

Tarif : 12 €

Voyage en car
48 places



VISITE

**Jeudi 23
octobre**

Départ à 7h30
Au Club Senior

Journée au château de Fontainebleau

**Partez à la rencontre des plus grands
souverains au château de Fontainebleau !**

Cette visite guidée sera l'occasion de découvrir l'histoire du château de Fontainebleau, de ses origines jusqu'au Second Empire.

Un parcours dédié vous mènera à la rencontre des souverains qui s'y sont succédés et vous fera découvrir les lieux emblématiques du château.

Vous accéderez ensuite, en visite libre, aux Grands Appartements.

Après le déjeuner, dans la salle des banquets du château, vous profiterez d'une balade en petit train et pourrez contempler le parc et ses magnifiques jardins.



**Déjeuner
inclus**



MOYEN

Tarif : 12 €
Voyage en car
48 places



VISITE GUIDÉE

Lundi 3 novembre

Départ à 13h30
Au Club Senior

Le musée de La Poste (Paris)

Une invitation à plonger dans l'histoire de la correspondance !

Installé depuis 1973 au cœur du quartier de Montparnasse, tout près de la gare, le musée de La Poste propose à ses visiteurs de découvrir l'histoire du carnet de timbres, objet emblématique de l'univers postal.

On y trouve également des collections historiques, philatéliques et artistiques, qui nous racontent l'histoire des services postaux français, mais aussi celle de la France avec l'évolution des techniques de communication.



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places



ATELIER DES LUMIÈRES
PARIS

VISITE

**Mercredi 19
novembre**

Départ à 13h
Au Club Senior

Exposition à l'Atelier des Lumières (Paris)

L'Atelier des Lumières, un lieu incontournable de la vie culturelle parisienne.

Installé dans une ancienne fonderie du XIX^e siècle entièrement restaurée, l'Atelier des Lumières, premier centre d'art numérique, propose des expositions immersives monumentales sur les plus grands chefs-d'œuvre de l'histoire de l'Art.

Avec 140 vidéoprojecteurs et une sonorisation spatialisée, ce lieu est unique en son genre avec ses 3 300 m² de surface, du sol au plafond et ses murs jusqu'à 10 mètres de hauteur.



MOYEN

Tarif : 4 €

Voyage en car
48 places



BALADE

**Vendredi 12
décembre**

Départ à 10h30
Au Club Senior

Déjeuner-croisière sur la Seine (Paris)

Embarquez pour une expérience culinaire inoubliable avec ce déjeuner-croisière sur la Seine.

Les Bateaux Parisiens vous donnent rendez-vous au pied de la tour Eiffel pour profiter d'un moment privilégié et magique.

Vous dégusterez une cuisine française de tradition, élégante et raffinée, tout en naviguant au cœur de Paris...

Au fil de la Seine se dévoileront devant vos yeux les monuments historiques de Paris : la tour Eiffel, le pont Alexandre III, le Louvre, le Musée d'Orsay...



**Déjeuner
inclus**



FACILE

Tarif : 20 €

Voyage en car
180 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)

Du 19 juin au 3 juillet 2025 24

Le Pradet (Var)

Du 4 au 18 septembre ou du 4 au 24 septembre 2025 25

FRANCE



© Descriptifmeteo

SÉJOUR

Séjour en France

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.

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 2025 sur le site internet : www.ancv.com, rubrique « Seniors en vacances », ou bien, rapprochez-vous du Club Senior de la Ville.



SÉJOUR

**Du 19 juin
au 3 juillet
2025**

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, 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
le mardi 13 mai 2025
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 4 au 18
septembre
ou du 4 au 24
septembre
2025**

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 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
le mardi 13 mai 2025
à partir de 13h30
au Club Senior.**

30 places

Voyage en train

**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	31
Ateliers danse et musique	32
Conférences en histoire de l'art	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 :
4, 11, 18 et 25 juillet / 1^{er}, 8, 22 et
29 août / 5 et 12 septembre.**

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

LA CUEILLETTE DE LA CROIX VERTE

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

Mercredi 1^{er} 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 : 2, 9, 16, 23 et 30 juillet / 6, 13, 20 et 27 août.

> De 13h30 à 16h30.

Départ au Club Senior.

PIQUE-NIQUE ET JEUX EN PLEIN AIR À LA COMMANDERIE DES 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 25 juin

> 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 ce bâtiment exceptionnel, éco-construit, selon les principes du « low-tech » avec des matériaux valorisables et issus de productions durables qui permettent de limiter naturellement l'empreinte carbone tout en améliorant le confort thermique. Différents ateliers sont proposés : cuisine, jardinage, science. Ils vous permettront d'en savoir plus sur ce type d'éco-construction et sur la protection de l'environnement.

Rendez-vous les mardis : 4 février, 1^{er} avril, 7 octobre et 2 décembre.

> De 14h à 17h.



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, vous apprendrez à concocter de nouvelles recettes avec des produits de saison et des saveurs d'ailleurs.

Rendez-vous les mercredis :
15 janvier, 19 mars, 2 avril, 4 juin,
5 novembre et 10 décembre.

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

PEINTURE DIAMANT

**NOU
VEAU**

Ce loisir créatif permet de réaliser des œuvres d'art scintillantes en plaçant des diamants de différentes couleurs sur une toile autocollante.

Mercredi 29 janvier

> De 14h à 17h au Club Senior.

MODELAGE EN TERRE CUITE

**NOU
VEAU**

À partir d'un morceau d'argile naturelle autodurcissante, vous façonnerez un petit objet que vous pourrez ensuite peindre pour réaliser une pièce unique.

**Rendez-vous
les lundis 10 mars et 7 avril.**

> 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 :
24 janvier, 14 février, 4 avril,
2 mai, 13 juin, 19 septembre,
17 octobre, 14 novembre et
5 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 :
21 mars, 18 avril, 16 mai, 27 juin
31 octobre, 28 novembre et
19 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 :
5 février, 11 juin et 26 novembre.
Et les vendredis 25 avril et
26 septembre.**

> De 14h à 16h au Club Senior.



Bien-être ATELIERS

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Alliez bien-être et santé en pratiquant la relaxation, la méditation 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 :
7 mars et 20 juin.**

► 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 : 10 et 31 janvier, 7 février, 28 mars, 11 avril, 9 et 23 mai, 6 juin.

► 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 :
7 janvier, 11 février, 4 mars,
8 et 29 avril, 6 et 20 mai, 10 juin,
1^{er} juillet, 2 et 16 septembre,
21 octobre, 18 novembre,
16 décembre.

Et le jeudi 30 janvier.

> De 14h à 15h15 et 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 :
28 janvier, 25 mars, 13 mai,
23 septembre, 28 octobre et
25 novembre.

> De 14h à 15h30 au Club Senior.

KARAOKÉ

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 :
21 février et 3 janvier.

> De 14h à 15h30 au Club Senior.

LOTO DES SONS

**NOU
VEAU**

Ludique, ce jeu sensoriel aide à développer ses réflexes, son ouïe et sa culture musicale.

Rendez-vous le vendredi 28 février.

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

CONFÉRENCES EN HISTOIRE DE L'ART

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

**NOU
VEAU**

« Grenade, la perle de l'Andalousie »

Vendredi 3 octobre

> De 14h à 15h30 au Club Senior.

« Marseille, une grande cité de la Méditerranée »

Vendredi 7 novembre

> De 14h à 15h30 au Club Senior.



Rencontres et échanges **ATELIERS**

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.

RENCONTRES AVEC LES TOUT-PETITS

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 :
8 et 22 janvier, 12 et 26 février,
12 et 26 mars, 9 et 23 avril,
14 et 28 mai et 18 juin.

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

ÉCHANGES AVEC LES ÉLÈVES DU LYCÉE JACQUES FEYDER

Rencontre avec les élèves d'une classe du lycée Jacques-Feyder avec lesquels vous serez invités à évoquer un thème précis et échanger vos points de vue.

Date communiquée ultérieurement.

> De 14h à 16h



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 :
13 janvier, 14 avril et 1^{er} 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 A vous de jouer !

**Rendez-vous les mardis :
14 janvier, 18 février, 22 juillet,
5, 19 et 26 août.**

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

JEU DES ÉNIGMES

Avec ce jeu d'esprit, vos méninges devront penser de façon originale pour trouver la solution !

Rendez-vous les mardis :
22 avril, 15 juillet et 12 août.

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

TOURNOI DE SCRABBLE

**NOU
VEAU**

Ce jeu de société incontournable consiste à former des mots à partir de lettres tirées au sort et à les placer sur une grille de façon à cumuler des points. Confrontez-vous aux meilleurs joueurs !

Rendez-vous le lundi 17 février.

> De 14h 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 22 septembre.

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

JEU DU PETIT BAC

Le baccalauréat est un jeu indémodable consistant à trouver un mot par catégorie commençant par une lettre tirée au hasard.

Rendez-vous les lundis :
10 février et 19 mai.

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

TRIVIAL PURSUIT

**NOU
VEAU**

Dans ce jeu de parcours, il faut répondre à des questions sur différents thèmes (culture, histoire, sports, sciences, loisirs...) pour avancer sur le plateau et réussir à gagner les 6 triangles de couleurs différentes.

Rendez-vous les lundis :
24 mars et 17 novembre.

> De 14h à 16h30 au Club Senior.

LA DICTÉE

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

Rendez-vous le mardi 9 septembre.

> De 14h à 16h 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.

**Tous les jeudis,
hors vacances scolaires
(1^{er} semestre).**

> De 14h30 à 17h au Club Senior.

**Tous les vendredis,
hors vacances scolaires
(1^{er} semestre).**

> De 10h à 12h30 au Club Senior.

CONFÉRENCES SANTÉ

Le cycle des conférences 2025 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 avoir une alimentation équilibrée ?

Mercredi 21 mai

> A 14h au Club Senior.

Les modifications de la mémoire avec l'âge et comment l'entretenir ?

Mercredi 24 septembre

> A 14h au Club Senior.

Le bon usage des médicaments avec l'avance en âge.

Mercredi 12 novembre

> A 14h au Club Senior.

« MÉMOIRE » PRIF



Grâce aux ateliers mémoire du PRIF : (Prévention Retraite Île-de-France), donnez du pep's à vos neurones !

Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Ces onze ateliers, d'une durée de 1h à 2h, sont animés par un professionnel qualifié.

**Rendez-vous les jeudis :
25 septembre, 2, 16 et 30 octobre,
les 6, 13, 20 et 27 novembre,
les 4, 11 et 18 décembre.**

> De 14h à 16h au Club Senior, en partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite 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, 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 16 et vendredi 17 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.

Renseignements au CCAS
au 01 49 71 98 54.

LES THÉS DANSANTS

Les mardis 11 mars et 14 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.

Tarif : 10 €

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

LE LOTO

Lundi 13 octobre

Vous vous sentez en veine ? Alors venez participer au Loto à l'Espace culturel.

Chaque numéro tiré, chaque ligne complétée rapprochera les joueurs de la victoire et des nombreux lots mis en jeu. N'oubliez pas de surveiller vos cartes et de préparer vos jetons, car le cri du « bingo » pourrait bien résonner pour vous !

> De 15h à 17h30 à l'Espace culturel, 8 rue Lapepède (ouverture des portes dès 14h).

Tarif : 1 € le carton
(billetterie sur place).

Renseignements : 01 71 29 13 80.

LE SPECTACLE DES SENIORS

Mardi 18 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.

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 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 9 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 - 93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : 01 71 29 13 80 (nouveau numéro de téléphone).

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.

LES SÉJOURS

Pour vous inscrire aux séjours, il faut :

- avoir 65 ans et plus,
- habiter à Epinay-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 71 29 13 80 (nouveau numéro de téléphone).

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**.

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 Epinay 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 2025, pour l'année entière.

Il vous suffit de remplir le formulaire ci-contre, et de le transmettre au Club Senior avant le 15 janvier 2025.

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 libérera.

Attention !

Nouveau numéro de téléphone du Club Senior : **01 71 29 13 80**.

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

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

© Victor Point / Edouard Elias / H&K (p 5) - © Ludovic Lagadec (p 6) - © Depositphotos (p 7) - © E. Watteau - Centre Historique Minier (p 8) - © Cité épiscopale - Musée et Patrimoine, Meaux (p 9) - © CFBS-ADRT80-AB1 (p 10) - © Richard McGuirk (p 11) - © VisitBeauvais (p 12) © OTCC de Dunkerque (p 13) - © Depositphotos (p 14-15) - © Chantille de Lincourt (p 16) - © Depositphotos (p 17) - © RMN-Grand Palais - Adrien Didierjean (p 18) - © Musée de la Poste - La Poste, 2024. (p 19) - © Jean-Pierre Salle (p 21). © Couverture : © CFBDS-Fleonardi1 - © Ludovic Lagadec - © OTCC de Dunkerque - © RMN-Grand Palais - Adrien Didierjean - © depositphotos.

Impression : Public Imprim - 5 000 ex. - Novembre 2024.

PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ESCAPADES SENIORS 2025

Nom : Prénom :

Adresse :

93800 ÉPINAY-SUR-SEINE

N° Tél. : N° Portable :

Email :

Selon la catégorie, numérotez vos souhaits d'escapades par ordre de préférence :

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

Musée de la Monnaie de Paris

Centre Pompidou

Les Mystères de la reconstruction
de Notre-Dame de Paris

Domaine de Villarceaux

Musée de La Poste

Exposition à l'Atelier des Lumières

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

Journée découverte à Malo-les-Bains

Journée découverte à Fort-Mahon-Plage

Journée découverte à Courseulles-sur-Mer

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

Journée à Cambrai

Journée « Parenthèse gourmande » à Meaux

Déjeuner à bord du train de la baie de Somme

Journée à Beauvais

Journée à Soissons

Journée au château de Fontainebleau

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

Spectacle Celtic Legends

Déjeuner-croisière sur la Seine

Date : Signature :

**Merci de transmettre ce bulletin de pré-inscriptions
au Club Senior avant le mercredi 15 Janvier 2025.**

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

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