

Février > Juin 2024

Guide des ANIMATIONS séniors



Regarde-toi un peu.
Tu n'as pas honte,
d'être si jeune ?
A ton âge !

Daniel Pennac
Monsieur
Malaussène
(1995)

Sevran
SÉNIORS

SEVRAN

Chères Sevranaises, chers Sevranaïis,

Voici déjà le temps du nouveau guide des animations qui vous sont dédiées jusqu'au prochain été.

Vous en avez l'habitude, le service Sevrans-Séniors se plie en 4 chaque année pour vous proposer des animations riches, diverses, et même des surprises. Nos agents prennent en compte vos demandes et vos idées, et imaginent pour vous des activités originales et inédites à chaque session.

Comme chaque année, nous espérons vous retrouver lors des temps forts, en premier lieu desquelles notre traditionnel banquet, le grand loto, ou encore la fête de la sardine pour l'ouverture de l'été.

Mais le travail de Sevrans-Séniors ne se limite pas à ces grands événements : nos agents sont mobilisés pour vous proposer des activités partout dans la ville, dans les structures dédiées, dans les maisons de quartier mais aussi à vos domiciles.

L'objectif : que chacune et chacun puisse participer, profiter de ces animations qui permettent d'élargir ses horizons, rompre la solitude ou découvrir de nouvelles activités, quel que soit son âge, son envie ou son autonomie.

Entre sport, cuisine, informatique, mais aussi sorties culturelles ou encore voyages, toutes les activités proposées sont adaptées et tout le monde peut y participer. C'est un engagement de notre part et nos agents sont formés et investis pour accueillir toutes celles et ceux qui le souhaitent.

Alors n'hésitez pas, découvrez le programme et rejoignez le mouvement !

A très bientôt !

Stéphane Blanchet,
Maire de Sevrans
Vice-président du conseil départemental
de Seine-Saint-Denis en charge de l'autonomie

Sébastien Bastaraud,
Adjoint au Maire en charge de la
mémoire et du lien intergénérationnel



SOMMAIRE

LES GRANDS RENDEZ-VOUS 4

LES SORTIES 8

LES SÉJOURS 13

LES ATELIERS ET COURS 15

LES PÔLES SÉNIORS 18

LES ADRESSES UTILES 22

FICHE DE RENSEIGNEMENTS 23

LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Soirée dansante de la Saint-Valentin



SAMEDI 17 FÉVRIER

À 19h30 à la salle des Fêtes

En partenariat avec l'association Style Danse 93 Sevrans-Séniors et ses partenaires vous proposent une inmanquable soirée dansante de la Saint Valentin animée par l'orchestre Nuage composé de 4 musiciens et d'un formidable duo de chanteuses sans oublier une démonstration de street jazz par Nolwenn, Manon et Emeline.

Dress code : Valentine Valentin

Tarif : 7,15 € (Sevransais) ou 8,15 € (hors commune) - Buvette et petite restauration prévue par Style Danse 93 - Ouvert à tous - Sur inscription ou sur place (selon places disponibles) dès le 24 janvier

Banquet des séniors

DU MARDI 27 FÉVRIER AU VENDREDI 1^{ER} MARS

À 12h à la salle des fêtes

Mr Le Maire et la Municipalité vous invitent à leur traditionnel banquet des séniors. Vous êtes nouveau retraité ? Ce sera pour vous l'occasion de venir rencontrer toute l'équipe dynamique de Sevrans-Séniors. Un moment fort de convivialité offert aux séniors sevransais de 60 ans et plus. Cette année encore un fantastique déjeuner spectacle, un après-midi dansant animé par un sensationnel orchestre vous seront proposés tout au long de ces journées exceptionnelles.

Sur inscription



Semaine des droits des femmes

DU 4 AU 10 MARS

La place des femmes dans le sport

Chaque année depuis 2017, la Municipalité organise la Semaine de l'égalité entre les femmes et les hommes autour de la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars. Services municipaux et associations collaborent pour proposer une programmation riche et diversifiée.

Programme complet disponible sur le magazine municipal de février.



"Vive les mariés"

Animation surprise retenue dans la boîte à idées

VENDREDI 29 MARS

À 14h30 au Pôle séniors Louis-Blésy

Le baron Duverger vous convie au mariage de sa fille, Viviane, et de Monsieur de Bois-d'Enghien... Attention, rien ne se passera comme prévu ! Danses, chansons et surprises sont au programme de ce mariage pas comme les autres. Un mariage déjanté en perspective où les spectateurs seront plongés au cœur d'une pièce de théâtre inédite.

Tarif : 7,15 € (Sevranaï) ou 8,15 € (hors commune) - Buvette tenue par l'UNRPA

Ouvert à tous - Sur inscription dès le 5 mars

Loto du printemps

SAMEDI 27 AVRIL

À 14h au préau Crétier

En partenariat avec l'ASVVVF

25 parties seront jouées et de nombreux lots à remporter. Buvette et billetterie sur place.

Tarif : 4 € le carton - 15 € les 5 cartons

Ouvert à tous - Inscription sur place (dans la limite des places disponibles).



Gala Style Danse 93 et Sevrans Séniors

SAMEDI 1^{ER} JUIN

À 19h30 à la salle des fêtes

Présentation et démonstration des différents cours de danse (salon, ligne, bachata, rock, salsa ...)

Ouvert à tous - Renseignements et inscription auprès de Style Danse 93 (style.danse93@gmail.com)

LES GRANDS RENDEZ-VOUS



Grand loto d'été intergénérationnel

MERCREDI 12 JUIN

À 14h au Pôle seniors le Bois-du-Roi

C'est mercredi, venez accompagnés de vos petits-enfants au grand loto d'été intergénérationnel où plus de 26 parties seront jouées dont une partie gratuite pour les petits-enfants. De nombreux lots à remporter, un rendez-vous à ne pas manquer.

Sur inscription dès le 10 mai ou sur place (selon places disponibles)

Tarif : 4,20 € le carton - 15,60 € les 5 cartons



Repas de l'amitié "Surprise !"

Animation surprise retenue dans la boîte à idées

JEUDI 13 JUIN

À 12h au Pôle seniors le Bois-du-Roi

Comme depuis tant d'années, vos étonnantes et fabuleuses idées nous aident à améliorer notre programmation. Pour ce semestre, c'est encore à vous de jouer ! Sevrans-Séniors attend vos propositions de repas à thèmes, celles qui vous correspondent le mieux (Années 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, un pays, une tradition, une fête populaire, une idée originale ou un peu farfelue...).

Sur inscription dès le 17 mai - Tarif : 21,40 € (Sevransais) et 38,80 € (hors commune)

Inscriptions aux sorties d'été

DANS LE COURANT DU MOIS DE JUIN

De 14h à 19h (dates précisées ultérieurement)

Sevrans-Séniors et les maisons de quartiers vous proposent conjointement plusieurs sorties, tout public. Vous pourrez vous inscrire à 2 sorties par personne.

Plus d'information sur le magazine municipal du mois de mai/juin 2024



Spectacle théâtre de l'UPI "Proches autrement"

VENDREDI 5 JUILLET

À 20h à l'espace François-Mauriac

Dés 60 ans de mariage... Une soirée pyjama... Comme un ultime enterrement de vie de jeune fille... Ou peut-être juste un prétexte pour se retrouver, rire ou vider son sac, entre femmes... ou presque.

Tarif : 7,15 € (Sevranaise) ou 8,15 € (hors commune)

Ouvert à tous - Sur inscription dès le 19 juin ou sur place (selon places disponibles)



Fête de la sardine

SAMEDI 6 JUILLET

Dès 12h sur la friche Kodak

À cette occasion, il vous sera offert une dégustation de sardines grillées dans une ambiance festive animée par un concert géant en plein air. (Date à confirmer)

Ouvert à tous - Entrée libre

Commémorations

- **Hommage aux 23 résistants du groupe Manouchian** - Mercredi 21 février - Stèle Manouchian aux Beaudottes
- **62^{ème} journée nationale du souvenir et de recueillement en mémoire des victimes civiles et militaires de la guerre d'Algérie et des combats en Tunisie et au Maroc** - Mardi 19 mars au cimetière
- **Journée nationale du souvenir des victimes et des héros de la déportation - 79^{ème} anniversaire de la libération des camps de déportation - Journée nationale de commémoration du génocide arménien** - Dimanche 28 avril au parc Badier
- **79^{ème} anniversaire de la Victoire du 8 Mai 1945** - Mercredi 8 mai sur le parvis salle du Conseil - Départ en cortège vers le cimetière
- **176^{ème} anniversaire de l'Abolition de l'esclavage / 18^{ème} journée nationale pour la mémoire de l'esclavage** - Vendredi 10 mai - départ de la salle des fêtes vers la stèle Schoelcher
- **Hommage aux victimes du génocide Tamoul de 2009** - Samedi 18 mai à la stèle commémorative du génocide tamoul parc Louis-Armand
- **Journée nationale en hommage aux victimes de l'esclavage** - Jeudi 23 mai à l'arbre de la liberté devant l'hôtel de ville
- **81^{ème} Journée nationale de la Résistance** - Lundi 27 mai - Fleurissement des plaques de rues par les services municipaux
- **84^{ème} anniversaire de l'Appel du 18 juin 1940 du Général-De-Gaulle** - Mardi 18 juin au square du 8 mai 1945

LES SORTIES

Attention : les sorties, inscriptions, événements et horaires mentionnés, sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés. Des changements peuvent survenir en cas de mauvaises conditions météorologiques, d'état d'urgence sanitaire, d'un faible nombre de participants ou pour des raisons liées à nos services. Nous vous invitons à rester informé et à vous tenir au courant des éventuelles modifications qui pourraient survenir. Vous voulez visiter des monuments, assister à des spectacles, nous vous invitons à découvrir nos propositions en fonction de votre mobilité.

Immersion dans le monde aquatique (75)



JEUDI 8 FÉVRIER

Sortie journée

Après un déjeuner au "Under The Sea", spectaculaire restaurant branché inspiré des fonds marins, vous aurez l'occasion de découvrir l'aquarium tropical de Paris avec un guide conférencier. Avec plus de 500 espèces animales vivant dans plus de 80 milieux différents l'aquarium est un hot spot de biodiversité.

9h50 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 17 janvier

Tarif : 60 €

Bowling (77)

JEUDI 21 MARS

Sortie journée

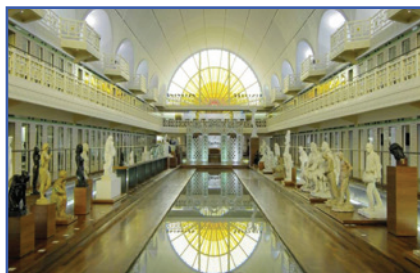
Débutez votre sortie par un déjeuner "Au Pacific" servi sous forme de buffet puis découvrez ou perfectionnez-vous au bowling "Speed Park" et remportez la quille d'honneur.

10h20 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 6 mars

Tarif : 40 €



Piscine de Roubaix (59)



JEUDI 28 MARS

Sortie journée

Vous débuterez votre journée par la visite libre de la Villa Cavrois. Puis déjeunerez au restaurant "La coopérative Baraka" et finirez par la visite guidée du Musée de la piscine de Roubaix.

Réservé prioritairement aux adhérents de l'atelier arts plastiques

Poulbot du 2^{ème} cycle

Départ Crétier : 6h

Voyage d'antan (60)

JEUDI 25 AVRIL

Sortie journée

Visite guidée du musée de la vie agricole et rurale de l'Oise, une véritable restitution d'un microcosme du temps jadis... Déjeuner au restaurant "La Petite France" suivi d'une promenade commentée en train à vapeur historique.

7h40 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 2 avril

Tarif : 49 €



Journée royale à Chambord (41)



JEUDI 16 MAI

Sortie journée

Vous débuterez cette journée par un spectacle de chevaux et rapaces puis un déjeuner-buffet vous sera servi dans la salle du château. Ensuite vous visiterez librement le château de Chambord et vous finirez votre journée par une dégustation à la biscuiterie du château.

6h30 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 5 avril

Tarif : 70 € payable en 2 fois 35 €

Journée à Paris (75)



JEUDI 23 MAI

Sortie journée

Vous déjeunerez sur un bateau panoramique pour une croisière pour vivre un voyage culinaire et gastronomique au fil de la Seine et terminerez par une visite du musée Grévin où vous découvrirez de nouveaux personnages.

10h - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 30 avril

Tarif : 79 € payable en 2 fois 39,50 €

LES SORTIES

Perle des canaux à Briare (45)



JEUDI 30 MAI

Sortie journée

Visite guidée du musée des deux marines et du pont-canal à bord d'un bateau croisière où vous sera servi le déjeuner. Retour à quai pour découvrir la ville de Briard en petit train touristique puis vous finirez votre journée par la visite et dégustation des fameux vins des "coteaux du Giennois".

5h30 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 24 avril

Tarif : 75 € payable en 2 fois 37,50 €

La printanière gourmande (77)

JEUDI 6 JUIN

Sortie journée retenue dans la boîte à idées

Balade en bateau électrique au départ de la Ferté-sous-Jouare. Vous déjeunerez à la guinguette Dal Mago et pour finir vous visiterez la fromagerie Ganot à Jouarre pour une dégustation de fromages de Brie accompagnés d'un verre de vin.

8h - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 15 mai

Tarif : 50 €



Cap en Eure et Loire (28)



JEUDI 20 JUIN

Sortie journée

Vous débuterez cette journée par une visite guidée au coeur du village percheron typique du collège royal et militaire. Un musée dont les collections vous plongeront dans l'histoire. Vous serez attendus à la ferme auberge de l'agneau grillé pour un succulent déjeuner. Puis direction le château des Comtes du Perche pour une visite commentée.

6h - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 21 mai

Tarif : 54 €

Découverte de la baie de somme (80)

JEUDI 27 JUIN

Sortie culturelle à la mer

Après un quartier libre de la ville de Cayeux-sur-Mer, vous déjeunerez au restaurant "Le Neptune". Puis partirez pour une visite commentée, à bord d'un bateau de la Baie, de St Valéry à Le Hourdel.

6h - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 5 juin

Tarif : 47 €



Randonnées sportives et culturelles

UNE FOIS PAR MOIS

Sortie à la journée

En partenariat avec Sentiers ARS - <http://sentiersars.free.fr/>

Tarif : 10 € la randonnée

N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique et une quantité suffisante d'eau pour la randonnée. L'association Sentier ARS vous recommande d'avoir les équipements suivants : des chaussures de randonnée, des bâtons de marche (en cas de besoin), des vêtements de pluie et des gilets fluorescents. Les tickets de transport sont pris en charge par Sevran-Séniors. Certificat médical obligatoire de moins de 6 mois sauf pour les adhérents à l'Association Sentiers ARS, fournir uniquement la carte d'adhésion en cours de validité.

MONTMORENCY (95)

JEUDI 1^{ER} FÉVRIER

Montmorency, ville ancienne au nom prestigieux, berceau d'une des familles les plus illustres mais aussi renommée grâce à la cerise de Montmorency.

8h50 - 1^{er} départ en car

Sur inscription dès le 16 janvier



LES SORTIES

ROBINSON - PARC DE SCEAUX (92)

JEUDI 7 MARS

La dernière fois que nous avons fait cette balade, nous avons rencontré Chateaubriand, Colbert, Le Notre et Madame du Maine lors de ses célèbres "Grandes nuits de Sceaux", alors avec un peu de chance...

8h15 - Départ en RER - RDV gare Sevan Livry

Sur inscription dès le 7 février



LA COULÉE VERTE DE LA BASTILLE A VINCENNES (75/94)

JEUDI 4 AVRIL

La coulée verte, ou promenade plantée, est l'ancienne voie ferrée qui parcourait l'Est parisien empruntée par les parisiennes et parisiens pour aller guincher dans les guinguettes du bord de Marne... Alors, pourquoi pas une p'tite java dans les bosquets du bois de Vincennes.

8h15 - Départ en RER - RDV gare Sevan Livry

Sur inscription dès le 28 mars



DÉCOUVERTE DE COULOMMIERS ET SES ENVIRONS (77)

JEUDI 2 MAI

Quant on dit Coulommiers on pense fromage, alors n'oublions pas une part de bon Brie dans le sac à dos !

8h50 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le 23 avril



EN PRATIQUE

Trois points de ramassage pour nos sorties extérieures sont proposés :

1. Parking de co-voiturage, où vous avez la possibilité si vous le souhaitez d'accompagner vos amis et de stationner gratuitement vos véhicules durant la sortie avant de monter dans le car (3, rue Jean-Moulin)
2. Place Crétier (8, rue Roger-Le-Maner)
3. Glycines (1, avenue Salvador-Allendé)

Nous indiquons l'heure du 1^{er} départ à titre indicatif

LES SÉJOURS

Découvrez nos séjours spécialement conçus pour vous dans le cadre des programmes Séniors en Vacances, Intergénérationnels et aidants/aidés. Ces séjours sont ouverts non seulement à vous, mais aussi à vos enfants, petits-enfants et à toute votre famille, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle. Bénéficiez de tarifs préférentiels grâce au programme ANCV Séniors en Vacances, soutenu par l'ANCV et le secrétariat d'État au tourisme.

Les personnes non imposables et/ou en situation de handicap peuvent bénéficier d'une aide financière de 202 € (en 2024) de l'ANCV et/ou de la politique de la ville.

SÉJOURS INTER-ÂGES

Un séjour Intergénérationnel par personne, par année civile

Cap sur l'Italie - Trésors des Pouilles

DU 21 AU 29 MAI 2024

9 jours / 8 nuits - Pension complète - En partenariat avec Style Danse 93

Une expérience unique alliant culture, rencontres, saveurs et paysages époustouflants dans une région méconnue d'Italie. Des visites culturelles (De Naples aux ruines de Pompéi, en passant par le château de Castel Del Monte, la ville culturelle d'Altamura, de Matera et ses maisons troglodytes inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO, les ruelles pittoresques de Bari, la charmante ville d'Otrant et tant d'autres joyaux, sans oublier, les célèbres "Trulli" d'Alberobello) mais aussi des moments insolites et gourmands : visite d'une exploitation d'huile d'olive, d'une fromagerie, cours de cuisine italienne, dégustation de fromages et de plats typiques de la région. **Ouvert aux grands-parents, enfants et/ou petits-enfants sevranaïes et carte Ikaria**

Tarif : 1680 € tout compris, payable en plusieurs fois



De Paris à Honfleur Croisière sur la Seine

DU 29 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024

6 jours / 5 nuits - Pension complète - En partenariat avec l'UNRPA

Venez découvrir les plus belles escales de la vallée de la Seine. Au fil de l'eau, reliez la capitale française à la côte normande : une formidable façon de (re)découvrir Paris et ses lieux mythiques, les villages

bordant les méandres du fleuve et les sites incontournables de la Normandie. Amateurs d'Art, vous serez charmés par les paysages qui ont tant inspiré les artistes tels que Monet, Renoir, Cézanne... Amateurs de grands espaces, vous admirerez la beauté sauvage des falaises de la Côte d'Albâtre, les plages et la campagne de la Côte Fleurie et les surprenants panoramas de la vallée de la Seine ! **Ouvert aux grands-parents, enfants et/ou petits-enfants sevranaïes et carte Ikaria**

Tarif : 1290 € tout compris, payable en plusieurs fois

LES SÉJOURS

SÉJOURS ANCV SENIORS EN VACANCES

Un séjour ANCV par personne, par année civile

Séjour aidants/aidés

Club Belambra "La Palmyre" - Les Mathes (17)

DU 25 MAI AU 1^{ER} JUIN 2024 - 8 jours / 7 nuits - Pension complète

La ville de Sevrans et l'ANCV proposent ce séjour pour que ces aidants puissent souffler pendant que nous prendrons soin de leurs aidés. Un écrin de verdure sur la côte atlantique à l'ombre de ses 18 hectares de pins maritimes, le club 4B vous accueille dans une des stations balnéaires les plus ensoleillées de la côte atlantique, entre l'île d'Oléron et la Gironde. Séjour encadré par des agents de Sevrans Seniors et des maisons de quartier.

Ouvert aux aidés accompagnés de leurs aidants familiaux/professionnels.

Réunion de présentation le mercredi 13 mars à 14h au préau Crétier et inscriptions dès le jeudi 14 mars à 9h30 (attention, nouvel horaire) au préau Crétier. Tarif : 461 € imposable (hors transport) et 259 € non imposable (hors transport) incluant l'aide de l'ANCV de 202 €. Payable en plusieurs fois

Séjour séniors en vacances

Village camping "Les Dauphins" - Saint-Cyr-Sur-Mer (83)



DU 14 AU 21 SEPTEMBRE 2024 - 8 jours / 7 nuits - Pension complète

Dans le Var, camping au coeur d'une pinède de 6ha, est idéalement situé pour randonner et découvrir les plus belles excursions de la région. A 900 m de la plage des Lecques, le camping surplombe la mer.

Réunion de présentation le mercredi 13 mars à 14h au préau Crétier et inscriptions dès le jeudi 14 mars à 9h30 (attention, nouvel horaire) au préau Crétier. Tarif : 461 € imposable (hors transport) et 259 € non imposable (hors transport) incluant l'aide de l'ANCV de 202 €. Payable en plusieurs fois

Séjours séniors en vacances "Jour de l'an"

Village vacances "Le Domaine des Puys" - Saint Sauves d'Auvergne (63)

DU 28 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER 2025 - 8 jours / 7 nuits - Pension complète

Trônant avec grâce sur le Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne, le Puy de Dôme, plus haut volcan de la chaîne des Puys, observe les alentours. A 962 m d'altitude, implanté dans un domaine arboré de 31 ha, tout près du village de St Sauves d'Auvergne, le village de vacances vous invite en plein cœur de la région, à la découverte des sublimes Volcans d'Auvergne.

Réunion de présentation le mercredi 13 mars à 14h au préau Crétier et inscriptions dès le jeudi 14 mars à 9h30 (attention, nouvel horaire) au préau Crétier. Tarif : 461 € imposable (hors transport) et 259 € non imposable (hors transport) incluant l'aide de l'ANCV de 202 €. Payable en plusieurs fois



LES ATELIERS ET COURS

Reprise dès le 1^{er} février

Enfin la retraite ! Vive la liberté ! Pourtant, une fois l'euphorie des premiers temps passée, le farniente ne suffit plus à la plupart des gens. Le bonheur est dans l'action ! Tel est le leitmotiv de Sevrans-Séniers et de ses partenaires municipaux.

Les cours de sport

En partenariat avec le service des sports.

Certificat médical de moins de 6 mois obligatoire pour toute nouvelle inscription.

Sur présentation de leur carte d'adhésion, les adhérents de l'association Sentiers ARS seront dispensés du certificat médical pour la pratique des marches santé et/ou nordique, balades contées et randonnées.

YOGA

Les lundis de 10h à 11h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 20,40 € la mi-saison - Sur inscr. dès le 30 janvier

ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Les lundis de 11h à 12h

Au gymnase Victor-Hugo

Gratuit - Sur inscription

DANSES DE SALON (niveau intermédiaire)

Les lundis de 20h à 21h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

DANSES ROCK ET SALSA (niveau intermédiaire)

Les lundis de 21h à 22h30

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

SPORT SANTÉ

Les mardis de 10h à 11h

Aux Glycines

Adhésion : 20,40 € la mi-saison - Sur inscr. dès le 31 janvier

AQUAGYM

Les mardis de 12h à 13h ou les vendredis de 12h à 13h

À la piscine municipale

Adhésion : 26,10 € la mi-saison - Sur inscr. dès le 31 janvier

GYMNASTIQUE DOUCE

Les mardis de 9h15 à 10h15
ou de 10h15 à 11h15

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison

Sur inscription



MARCHE SANTÉ

En partenariat avec Sentiers ARS

Les mardis de 14h à 16h - Départ de Sevrans-Séniers

Pour maintenir sa santé physique et mentale en douceur grâce à un rythme modéré.

Gratuit - Sur inscr. dès le 31 janvier

6 février / 5, 12 et 19 mars / 2 et 23 avril / 7, 14 et 28 mai
11 et 18 juin

MARCHE NORDIQUE

En partenariat avec Sentiers ARS

Un mardi par mois de 14h à 16h - (groupe unique)

Départ du parking de la piscine municipale

La pratique de la marche nordique, qui utilise des bâtons, constitue l'activité en plein air parfaite pour retrouver la forme et renforcer votre corps en sollicitant 80% de vos muscles.

Gratuit - Sur inscr. dès le 31 janvier

27 février / 26 mars / 30 avril / 21 mai / 25 juin

LES ATELIERS ET COURS

BALADES CONTÉES

En partenariat avec Sentiers ARS et le réseau des bibliothèques

De 14h à 16h - Départ de la médiathèque Albert-Camus

Partez à la découverte de Sevrans en vous laissant emporter par les mots lors d'une balade contée avec les bibliothécaires de la ville. Ces promenades littéraires pour prendre soin de sa santé en douceur tout en découvrant ou redécouvrant des textes sélectionnés par le réseau des bibliothèques. Gratuit

Mardi 2 avril - Sur inscription dès le 6 mars

Mardi 4 juin - Sur inscription dès le 29 mai

DANSES EN LIGNE (niveau débutant)

Les mardis de 18h à 19h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

DANSES DE SALON (niveau débutant)

Les mardis de 19h à 20h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

DANSES ROCK (niveau débutant)

Les mardis de 20h à 21h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

DANSES SALSA ET BACHATA (niveau débutant)

Les mardis de 21h à 22h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

PILÂTES

Les mercredis de 10h à 11h ou de 11h à 12h

Les vendredis de 10h à 11h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

SÉANCES CARDIO

Les vendredis de 11h à 12h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 20,40 € la mi-saison - Sur inscription

NATATION

Apprendre à nager

Les vendredis de 16h à 17h

À la piscine municipale

Adhésion : 26,10 € la mi-saison - Sur inscr. dès le 30 janvier



Les ateliers, activités, sorties et horaires mentionnés sont donnés à titre indicatif et sont sujets à des modifications ou des annulations en fonction du nombre de participants, des conditions météorologiques défavorables, de l'état d'urgence sanitaire ou de contraintes de service.

Pour la saison 2023/2024, Sevrans-Séniors et ses partenaires garantiront leurs cours et ateliers jusqu'au 28 juin 2024 inclus.

Il est possible de s'inscrire en cours d'année avec un tarif adapté au trimestre ou à la mi-saison.

*Hors congés scolaires

Les conseillers numériques



Des conseillers numériques de la Ville de Sevran vous accompagneront dans votre appropriation des usages numériques quotidiens, gérer ses courriels, devenir autonome dans vos démarches administratives...

Permanences les mardis de 9h à 12h30 au rez-de-chaussée de la Cité des sports - RDV au 01 41 52 47 11 - Laissez votre nom et n° de téléphone pour qu'un conseiller puisse vous rappeler et fixer un RDV

Gratuit - Sur inscription

L'atelier arts plastiques

En partenariat avec le Département Arts Plastiques de l'atelier Poulbot

L'atelier artistique s'adresse aux débutants comme aux confirmés, il permet d'éveiller son regard artistique en découvrant ou redécouvrant des artistes dans une démarche ludique de recherches et d'expérimentations, et en abordant différentes techniques telles que la peinture, le collage, le pastel, la gravure, le plâtre, le modelage et le papier mâché, etc.

3^{ème} cycle - « L'atelier Poulbot fête ses 50 ans ! »

Réalisations collectives de grandes affiches sur le thème des 50 ans, techniques mixtes.

Grande fête des 50 ans de l'atelier Poulbot le samedi 22 juin

• Présentation du cycle pour les 3 groupes :

Le vendredi 5 avril à 14h à l'atelier Poulbot

• Cours les lundis à Poulbot de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

22 et 29 avril / 6, 13 et 27 mai / 3, 10 et 17 juin / 1^{er} juillet

• Cours les vendredis au pôle séniors Le Bois-du-Roi de 10h à 12h

26 avril / 3, 10, 17, 24 et 31 mai / 7, 14 et 28 juin

Adhésion : 24,50 € pour le cycle

Ouvert à tous - Sur inscription dès le mardi 9 avril



LES PÔLES SÉNIORS

Inscriptions dans les pôles

Découvrez nos différents pôles seniors à Sevran, où une variété d'activités adaptées à vos intérêts vous attendent pour profiter pleinement de votre retraite. Des jeux de cartes au patchwork, en passant par les ateliers créatifs, les cafés des seniors en présence de nos élus et les activités intergénérationnelles, vous trouverez de nombreuses possibilités pour vous divertir. De plus, nous proposons des ateliers en numérique, des séances de cinéma adaptées aux seniors, des ateliers d'arts floraux et des ateliers de prévention. Rejoignez-nous dès maintenant pour explorer de nouvelles passions, tisser des liens précieux et profiter pleinement de cette nouvelle étape de votre vie.

Au pôle seniors Louis-Blézy

ATELIER VITALITÉ

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien

Cet atelier est un programme d'éducation à la santé développé par la MSA depuis 2016. L'atelier vitalité est ludique, interactif et axé sur la convivialité entre les participants. Il s'appuie sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes pour préserver son capital santé. Il est animé par des intervenants experts en prévention, tous formés à ce programme.

Présentation et inscription mardi 7 mai à 14h30, puis le 14, 21 et 28 mai, le 4, 11 et 18 juin.

Gratuit

JEUX DE MÉMOIRE SCRABBLE LIBRE

Tous les jeudis dès 14h (hors événement)

Jouer entraîne une stimulation cérébrale et des échanges favorisant l'ouverture aux autres.

Gratuit - Sur inscription

TOURNOIS BELOTE

Un vendredi par mois dès 14h

Plusieurs très beaux lots à remporter, accompagné d'une collation

- Vendredi 9 février à la mêlée (Sur inscrip. dès le 23 janvier)
- Vendredi 22 mars équipe choisie (Sur inscrip. dès le 5 mars)

JEUX DE CARTES

Tous les vendredis dès 14h (hors événement)

Jouer est un excellent moyen de socialiser, que l'on soit petit ou grand. Venez partager vos connaissances ou apprendre à jouer à la Belote, au Tarot, au Poker, Rami

Gratuit - Sur inscription

CAFÉ DES SÉNIORS

À 15h

Des rencontres mensuelles qui s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans en situation d'isolement ainsi qu'aux nouveaux retraités, devant s'adapter à leur nouvelle étape de vie, afin d'échanger et de partager des expériences et des moments de vie, dans un climat convivial et bienveillant, autour d'un café et d'un gâteau soigneusement préparé par les animateurs. Des professionnels de santé et/ou élus locaux assisteront à certaines séances.

2 février / 8 mars / 5 avril / 24 mai / 28 juin

Entrée libre

A la salle polyvalente Dora Bruder (Westinghouse)

Tous les mardis de 10h à 11h30

Au programme : jeux de société, ateliers créatifs, lectures et bien plus encore !

Au pôle seniors Le Bois du Roi

ATELIER MOSAÏQUE

Tous les mardis dès 14h

Tarif : 73,50 € la saison - Sur inscription dès le 30 janvier

ATELIER CRÉATIF ET PARTICIPATIF

Un mardi par mois dès 14h

• 6 février : décoration St Valentin

(Sur inscr. dès le 23 janvier)

• 5 mars : Confection de chaises en bois décoratives

(Sur inscr. dès le 7 février)

• 30 avril : Décoration de Pâques (Sur inscr. dès le 26 mars)

• 7 mai : Confection de fleurs artificielles

(Sur Inscr. dès le 23 avril)

• 4 juin : décoration repas de l'amitié

(Sur inscr. dès le 14 mai)

Gratuit - Inscription sur place

BILLARD FRANÇAIS

Tous les mardis dès 14h

Gratuit - Inscription sur place

ATELIER PATCHWORK

Un mercredi par mois dès 14h

28 février / 20 mars / 24 avril / 15 mai / 19 juin

Gratuit - Inscription sur place



JEUX DE SOCIÉTÉ LIBRE

Tous les mercredis dès 14h (hors événement)

Gratuit - Inscription sur place

PÉTANQUE LIBRE

Tous les mercredis dès 14h (hors événement)

Gratuit - Inscription sur place

TOURNOI DE PÉTANQUE

A 14h

De beaux lots à remporter, accompagné d'une collation

• Mercredi 24 avril (Sur inscription dès le 26 mars)

• Mercredi 15 mai (Sur inscription dès le 30 avril)

• Mercredi 19 juin (Sur inscription dès le 21 mai)

Tarif : 4,20 € la partie



À VOTRE DOMICILE

Tous les mercredis et jeudis

à domicile ou en EPHAD de 10h à 12h

Pour combattre l'isolement des personnes âgées, des activités collectives à domicile sont proposées : jeux de société, ateliers créatifs, lectures et bien plus encore ! Ne restez pas seuls, contactez-nous dès maintenant au **01 41 52 47 50** pour profiter de cette expérience pleine de vie et de joie !

Gratuit

LES PÔLES SÉNIORS

À la Résidence Autonomie Les Glycines

Retrouvez toutes les activités proposées par l'association AMLI dans le programme mensuel et/ou dans le magazine municipal.

CINÉ SENIORS

Un vendredi par mois dès 14h30

Vivez une expérience cinématographique unique avec nos séances de ciné séniors sur grand écran. Plongez dans une ambiance nostalgique rappelant les cinémas d'antan, où vous pourrez profiter de pop-corn, de bonbons et de gâteaux pour retrouver le plaisir des moments passés. Revivez ces instants précieux d'autrefois et laissez-vous emporter par la magie du cinéma.
Gratuit - Entrée libre

• Vendredi 9 février
"Nos jours heureux"

1h43min / Comédie

Par Olivier Nakache, Eric Toledano
Avec Jean-Paul Rouve, Marilou Berry, Omar Sy



• Vendredi 15 mars
"Joyeuse Retraite 2"

1h 32min / Comédie

Par Fabrice Bracq
Avec Michèle Laroque, Thierry Lhermitte, Constance Labbé



ATELIER "BIEN SUR INTERNET"

En partenariat avec le PRIF

Les ateliers "Bien sur internet" sont proposés en 10 séances d'une durée de 2h et ont pour objectif de permettre aux participants de se familiariser avec les outils et pratiques favorisant leur autonomie numérique.

• Présentation et inscription le jeudi 8 février aux Glycines dès 14h15

• 10 séances les jeudis 29 février, 7, 14, 21 et 28 mars, 4 et 25 avril, 2 et 16 mai de 14h15 à 16h15 aux Glycines puis bilan le 12 septembre

Gratuit

• Vendredi 26 avril

"Quand tu seras grand"

1h 39min / Comédie dramatique

Par Andréa Bescond, Eric Métayer
Avec Vincent Macaigne, Aïssa Maïga, Evelyne Istria



• Vendredi 24 mai

"Sales Gosses"

1h 28min / Comédie

De Frédéric Quiring
Avec Thomas Solivérès, Tanya Lopert, Albert Delpy



• Vendredi 21 juin

"Victor"

1h 35min / Comédie

Par Lisa Azuelos, Thomas Gilou
Avec Pierre Richard, Lambert Wilson, Clémentine Célarié



ATELIER "L'ART POUR STIMULER LA MÉMOIRE"

En partenariat avec l'Association ARTZ

L'atelier sera sous forme de conférences : Van Gogh, La beauté idéale et Célébrons la nature
3 conférences de 14h à 15h30 à la résidence autonomie Les Glycines :

• Lundi 5 février (Inscription dès le 23 janvier)

• Lundi 11 mars (Inscription dès le 6 mars)

• Lundi 22 avril (Inscription dès le 5 avril)

Gratuit

À la maison de quartier Edmond-Michelet

Inscriptions sur place au 44, av. Salvador-Allende
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
(fermeture les mardis matin)
Renseignements au 01 41 52 42 39

ATELIER COUTURE ET BIEN-ÊTRE

Tous les lundis de 13h30 à 16h - Sur adhésion à la MDO
et tous les mercredis de 9h à 12h00 - Gratuit - Sur inscription
à Sevran Séniors

Atelier convivial d'échanges, découvertes, création autour
de la couture.

ATELIER MÉMOIRE

Tous les mercredis de 9h30 à 12h

Les muscles du cerveau (mémoire) ont besoin de travailler
tout le temps, comme ceux des mains, des jambes, des pieds...
Activités diverses proposées pour améliorer votre quotidien.
Gratuit - Sur inscription

SPORT SÉNIORS

Tous les vendredis de 10h40 à 11h40

Activités sportives adaptées aux capacités physiques des
séniors.
Gratuit - Sur inscription

ATELIER « BIEN VIEILLIR »

Nutrition, renforcement musculaire, mémoire et autre en
partenariat avec le PRIF.
Renseignements et inscriptions à la maison de quartier

SENIOR'S CAFÉ

Un vendredi par mois de 9h30 à 11h

Partager, rigoler, jouer, danser, se rencontrer...
Gratuit - Sur inscription

À la maison de quartier Rougemont

Inscriptions sur place au 8, quinquè rue P.-Brossolette
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 20h30
(fermeture les mardis matin)
Renseignements au 01 41 52 44 00

LES ATELIERS DU CINÉMA ANCIEN

Projection des films qui ont fait une époque, des films cultes,
des films anciens ...
Renseignements et inscriptions à la maison de quartier.

SÉNIOR'S CAFÉ

Le lundi de 14h à 17h

Partager, rigoler, jouer, danser, se rencontrer...
Renseignements et inscriptions à la maison de quartier

À la maison de quartier Marcel-Paul

Inscriptions sur place au 12, rue Charles-Conrad
Renseignements à la maison de quartier Marcel-Paul, du
lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 (ferme-
ture les mardis matin) ou par téléphone au 01 41 52 48 40.

SPORT POUR TOUS

Une fois par mois le vendredi de 10h à 11h

Renseignements et inscriptions à la maison de quartier

DE LA GRAINE À L'ASSIETTE

Une fois par mois le jeudi de 18h à 21h

Renseignements et inscriptions à la maison de quartier

LES ADRESSES UTILES

SEVRAN-SÉNIORS

17, rue Lucien-Sampaix
01 41 52 47 50
sevranseniors@ville-sevranseniors.fr
Situé en centre-ville, proche de l'église St Martin.

Renseignements et inscriptions :
Du mardi au vendredi de 13h30 à 17h45



RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GLYCINES - L'AMLI

1, av. Salvador-Allende
01 41 52 40 40
Au cœur du quartier Montceuleux

Pont-Blanc, un lieu de vie chaleureux et convivial offrant un cadre familial pour profiter de votre indépendance tout en bénéficiant d'un environnement sécurisé et confortable tout en ayant accès à des services et des installations qui favorisent votre bien-être.



PÔLE SÉNIORS LE BOIS-DU-ROI

17, allée de la Smala
01 43 85 43 85
Situé dans le quartier de Freinville, le pôle séniors du Bois-du-Roi offrant une

multitude d'activités pour les seniors : terrain de pétanque, salle de billard.



PÔLE SÉNIORS LOUIS-BLÉSY

8, rue Roger-Le-Maner
01 41 52 49 60

Situé en centre-ville dans le même bâtiment que le Centre Municipal de Santé, le pôle séniors Louis-Blésy est également un lieu de vie et de rencontre et dispose d'une salle commune (équipée d'une télévision et climatisée) et d'une cuisine moderne.



ARCHIVES ET MÉMOIRES URBAINES

28, rue Henri-Becquerel - 01 41 52 45 02

ESPACE FRANÇOIS-MAURIAC

51, avenue du Général-Leclerc - 01 49 36 51 73

MÉDIATHÈQUE ALBERT-CAMUS

6, rue de la gare - 01 41 52 47 20

ATELIER POULBOT

18 bis, avenue Dumont-d'Urville - 01 41 52 44 45

UNIVERSITÉ PARTICIPATIVE INTER-AGES (UPI)

8, rue Roger-Le-Maner - 01 41 52 47 50

CITE DES SPORTS - STADE GASTON-BUSSIÈRE

34, rue Gabriel-Péri - 01 41 52 45 60

GYMNASE VICTOR-HUGO

34, bld de la République - 01 43 85 40 75

PISCINE MUNICIPALE

14, chemin de la Mare-aux-Poutres - 01 43 83 02 66

MICRO-FOLIE

14, avenue Dumont-D'Urville - 01 41 52 49 16

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2, rue Paul-Langevin - 01 49 36 51 95

CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

4, rue Roger-Le-Maner - 01 41 52 46 30

PRÉAU CRÉTIER

5, rue Roger-Le-Maner - 01 41 52 49 00

SALLE DES FÊTES

9, rue Gabriel-Péri - 01 49 36 52 03

ALLÔ CHAUFFEUR

2, rue Paul-Langevin - 01 41 52 41 84 / 01 49 36 51 95

SALLE DORA BRUDER (WESTINGHOUSE)

2, rue Dora-Bruder

EHPAD KORIAN MARISOL

33, avenue Léon-Jouhaux - 01 49 36 40 40

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom et prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom de votre caisse de retraite :

Secteur d'habitation

- Centre-ville
- Montceux Pont-Blanc
- Les Trèfles
- Freinville / Westinghouse
- Rougemont
- Beaudottes
- Sablons
- Primevères / Savigny
- Perrin

Sevran-Séniors - 17, rue Lucien-Sampaix - Tél. : 01 41 52 47 50 - sevran-seniors@ville-sevran.fr

Afin de pouvoir mettre à jour nos dossiers, merci de bien vouloir remplir cette fiche de renseignements et nous la remettre à Sevran-Séniors ou dans ses pôles séniors.



Crédits photos : Nataniel Halberstam / Sevrans-Séniors / Anthony Voisin

Retrouvez toute l'actualité
des Séniors
sur le site de la ville
www.ville-sevrans.fr

