



24/25

GUIDE
des animations
SÉNIORS

Sept
Janv

ville-sevrans.fr



EDITO

Chères Sevranaïses et Sevranaïses,

C'est toujours avec grand plaisir que nous vous présentons la nouvelle saison du guide des seniors, tant nous savons qu'il est attendu ! Le programme de cette année a été pensé avec vous, pour vous, grâce à l'engagement des agents de la ville qui ont toujours à cœur de répondre à vos attentes.

Que vous soyez en quête d'enrichissement culturel, de rencontres, ou d'un engagement citoyen, vous trouverez dans ces pages mille possibilités pour vous impliquer dans la vie locale.

Nos animations se renouvellent cette année, avec par exemple un Forum Séniors lors de la Semaine Bleue, des cours de sport, des visites de musées ou encore de nombreux spectacles. Sevrans Séniors a aussi apporté un soin particulier à l'offre de sorties et de séjours, pour que la découverte soit toujours au rendez-vous. Et bien sûr, nous ne manquerons pas de nous retrouver, toujours avec plaisir, lors de nos différents banquets qui rythment en fête notre année.

Notre ville est riche de sa diversité et de ses valeurs de solidarité, et c'est ce que nous souhaitons faire vivre à travers ce programme. Nous l'avons conçu comme une invitation à explorer de nouvelles passions, à entretenir votre bien-être physique et mental, et à continuer de tisser des liens avec ceux qui vous entourent.

Nous espérons vous croiser nombreux pendant tous ces événements, parce qu'il n'y a pas d'âge pour la découverte, le rire, le partage !

Stéphane BLANCHET

Maire de Sevrans, vice-président du conseil départemental de Seine-Saint-Denis

Sébastien BASTARAUD

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



SOMMAIRE

- 4 LES GRANDS RENDEZ-VOUS
- 10 LES SORTIES
- 16 LES SÉJOURS
- 17 LES ATELIERS ET LES COURS
- 21 LES PÔLES SÉNIORS ET MAISONS DE QUARTIER
- 26 LES ADRESSES UTILES

LES GRANDS RENDEZ-VOUS

LA SEMAINE BLEUE

Du lundi 30 septembre au dimanche 6 octobre

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

Forte de ses 73 ans d'histoire dédiés à la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale, la semaine bleue sera l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement et des personnes âgées.

Balade contée bleue participative

Mardi 1^{er} octobre

14h - Départ de la médiathèque Albert-Camus

En partenariat avec Sentiers ARS et le réseau des bibliothèques.

Bien vivre son âge et son corps en lui conservant toutes ses capacités et notamment la motricité garante de la mobilité constitue le principal facteur d'autonomie et de lien social. C'est tout le sens de cette « balade contée bleue » bénéfique pour la santé physique comme mentale, qui favorise le bien-être et la socialisation. A faible allure, elle est conseillée aux seniors souhaitant entretenir leur santé tout en douceur.

Gratuit - Sur inscription dès le 11 septembre



Forum seniors

Mardi 1^{er} octobre - 14h - Préau crétier

Bienvenue au forum seniors !

En partenariat avec le CCAS et le Conseil départemental de Seine-Saint-Denis.

Comment rester autonome le plus longtemps possible ? De quelles aides puis-je bénéficier pour aménager mon logement ? Comment gérer la perte d'autonomie de mes parents ? Retrouvez une mine d'informations et de conseils pratiques sur des thématiques variées pour aborder les défis du vieillissement et l'accompagnement des proches ! Plus d'informations sur la brochure de la semaine bleue

Atelier créatif et participatif

Mardi 1^{er} octobre - 14h - Préau Crétier

Venez confectionner et fabriquer les décorations de table du traditionnel banquet bleu qui clôturera la Semaine bleue.

Gratuit

Atelier prévention seniors

Mercredi 2 octobre

14h - Pôle Louis-Blézy

En partenariat avec l'association Agir ABCD (actions de bénévoles pour la coopération et le développement) dont l'un des axes majeurs d'activité est de faciliter le maintien de l'autonomie des seniors.

Venez participer à un jeu de l'oie interactif.

Gratuit - Sur inscription dès le 11 septembre



Rando bleue Coulommiers et ses environs

**Jeudi 3 octobre
8h50 - 1^{er} départ en car**

En partenariat avec Sentiers ARS

Quand on dit Coulommiers, on pense fromage, alors n'oublions pas une part de bon brie dans le sac à dos ! Randonnée sans difficultés particulières (pas de forêt ni de montée).

Tarif : 10 €

Sur inscription dès le 11 septembre

Banquet bleu

**Vendredi 4 octobre
12h - Salle des fêtes**

Bienvenue au cabaret Sevrans-séniors pour notre incroyable banquet bleu !

Au programme : un festin succulent, un spectacle captivant et une ambiance des plus envoûtantes. Enfilez votre tenue bleue et rejoignez-nous pour une soirée mémorable au banquet bleu ! Dress code : tout en bleu

Tarif : 21,40 € (Sevranaïis) et 38,80 € (hors commune) - Sur inscription dès le 12 septembre



LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Loto d'automne intergénérationnel

Mercredi 9 octobre

14h - Résidence autonomie les Glycines

25 parties pour avoir la chance de remporter de nombreux lots magnifiques, y compris un tirage gratuit pour vos petits-enfants.

Collation offerte

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

Sur inscription dès le 24 septembre



Banquet du monde combattant

Lundi 11 novembre

10h30 - Salle du conseil

Commémoration de la victoire et de la paix
106^{ème} Anniversaire de l'Armistice et d'hommage à tous les morts pour la France

12h30 - Salle des fêtes

Banquet - En partenariat avec les associations d'anciens combattants

Plus d'information dans le Sevrans Magazine
d'octobre

9^{ème} Fête de la châtaigne

Vendredi 8 novembre

**16h-21h - Place Adélaïde Dufrenoy
(quartier Westinghouse)**

Dégustation gratuite de châtaignes grillées et après-midi dansant en présence d'un orchestre et de danseurs talentueux, prêts à vous entraîner dans des pas endiablés et à vous faire vivre des moments de joie et de complicité.

Ouvert à tous

Théâtre comédie

« Tous nos vœux de bonheur »

Vendredi 29 novembre

15h - Pôle seniors Louis-Blézy

Animation surprise de la boîte à idées

Charlotte, épouse et mère modèle un tantinet coincée, retrouve sa sœur Claire, divorcée et totalement libérée, pour le mariage de leur cadette. Des retrouvailles explosives qui feront remonter en surface rancœurs, colères, déceptions... mais aussi complicité retrouvée et éclats de rire ! Deux comédiennes de tempérament, à la nature comique, pour une comédie infiniment tendre, vraiment drôle, et aux textes savoureux.

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

Buvette prévue par l'UNRPA

Sur inscrip. dès le 5 novembre

LES GRANDS RENDEZ-VOUS



Inscriptions au banquet des Séniors 2025

**Mardi 10 et mercredi 11 décembre
14h - 18h - Salle des fêtes**

Stéphane Blanchet, Maire de Sevrans et vice-président du Conseil départemental de Seine-St-Denis et la Municipalité vous invitent à leur traditionnel banquet des séniors. L'occasion de venir rencontrer toute l'équipe dynamique de Sevrans-Séniors. Pour votre inscription, vous munir de votre pièce d'identité, justificatif de domicile, notification de retraite ou attestation de paiement. Ces documents sont indispensables pour votre inscription. Possibilité de réserver votre table avec vos amis(es) à condition que vous ayez tous leurs documents.

Ouvert à tous les retraité(e)s sevransais de 60 ans et plus

Inscriptions :

- **Mardi 10 décembre : pour les journées du mardi 11 et du mercredi 12 février 2025**
- **Mercredi 11 décembre : pour les journées du jeudi 13 et du vendredi 14 février 2025**
- **Suite des inscriptions dès le 17 décembre à partir de 13h30 à Sevrans-Séniors**

Distribution du colis festif de fin d'année

Mardi 17 décembre

9h-12h et 13h30-17h30 - Salle des fêtes

Inscriptions au CCAS (01 49 36 51 95) du 16 septembre au 31 octobre muni de votre avis de non-imposition 2024 et de votre pièce d'identité. Les équipes du CCAS et de Sevrans-Séniors vous accueilleront dans une ambiance festive et chaleureuse. N'oubliez pas de vous munir de votre justificatif pour retirer votre colis. Possibilité de réserver Allô Chauffeur si nécessaire.



Marché de Noël

Du 20 au 22 décembre

Des animations gratuites pour tous : maison du Père Noël, balade à dos de poneys, parcours en calèche...

Plus d'information dans le Sevrans Magazine de novembre



LES GRANDS RENDEZ-VOUS



Banquet « Noël en Blanc »

Vendredi 20 décembre - 12h - Salle des fêtes

En partenariat avec l'UNRPA

Célébrés par Eddy Barclay dans sa somptueuse villa de Ramatuelle, les banquets « en blanc » sont devenus des événements emblématiques et très prisés. Cette année, préparez-vous à vivre une expérience magique et immersive autour du globe. De l'Est à l'Ouest, laissez-vous emporter par une aventure de découvertes fascinantes. Des Amériques, en passant par l'Inde, le Japon, et le Carnaval du Brésil, pour finir en Europe, plongez dans un tourbillon de costumes, de couleurs et de joie. Le spectacle sera suivi d'un bal et une coupe de bulles vous sera offerte par notre partenaire UNRPA.

Tarifs : 24,50 € (Sevranaï) et 49 € (hors commune) - Sur inscription dès le 12 septembre

Galette des rois

Vendredi 31 janvier

Animation surprise retenue dans la boîte à idées

14h30 - Pôle séniors Louis-Blésy

Venez danser et chanter pour fêter la galette des rois comme il se doit.

Tarif : 7,15 € (Sevranaï) ou 8,15 €

(hors commune) - Buvette prévue par l'UNRPA
Sur inscription dès le mardi 7 janvier



LES GRANDS RENDEZ-VOUS

Animation surprise

2^e semestre

Une date importante à retenir :

le vendredi 28 mars

Sevrans-Séniors vous invite à partager vos idées d'activités ponctuelles adaptées à vos envies. Rendez-vous sur place du mardi au vendredi de 13h30 à 17h45 pour proposer vos suggestions.

Ne manquez pas cette occasion de contribuer à des événements uniques et mémorables. Ensemble, créons des moments d'émerveillement et de partage.



Commémorations

80^e anniversaire de la Libération de Sevrans

Dimanche 1^{er} septembre – 10h – Parvis de la Salle du conseil

23^e anniversaire de la Journée nationale d'hommage aux harkis et aux autres membres de formations supplétives

Mercredi 25 septembre – 18h – Cimetière

Hommage aux anciens combattants de 1870/1914-1918/1939-1945 /

L'Algérie et carré militaire avec quête aux portes du cimetière organisé par l'association le Souvenir français

Vendredi 1^{er} novembre – 11h – Cimetière

Commémoration de la victoire et de la paix – 106^e anniversaire de l'armistice et d'hommage à tous les morts pour la France

Lundi 11 novembre – 10h30 – Parvis de la Salle du conseil

Hommage aux victimes des attentats du 13 novembre 2015, Patricia San Martin et sa fille Elsa Delplace

Mercredi 13 novembre – 11h30 – Parvis du centre administratif Paul-Eluard

LES SORTIES

Attention : les sorties, les inscriptions, les événements et les horaires sont précisés à titre indicatif et sont sujets à des modifications éventuelles.

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(e) 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.



Ouverture de la saison culturelle

Samedi 21 septembre
Sortie soirée

Présentation de la saison culturelle 2024-2025 en musique ! Rendez-vous à la

salle des fêtes pour découvrir tous les spectacles proposés cette année. Une présentation de saison clôturée en musique avec un concert de l'harmonie municipale et la fanfare de l'orchestre de spectacle de Montreuil.

20h30 - Salle des fêtes

Sur réservation au service culturel - Gratuit

« L'héritage Goldman » (93)

Vendredi 11 octobre

Sortie soirée PMR

Les plus grandes chansons de Jean-Jacques Goldman revisitées par Erick Benzi, son réalisateur et arrangeur historique.

Sur la scène de l'Arena Grand Paris, Michael Jones, le chœur gospel de Paris et les plus belles voix de la nouvelle scène française interprètent les grands tubes de Jean-Jacques Goldman entourés des musiciens et de l'équipe artistique originelle de Goldman. A l'Arena

18h40 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le mardi 24 septembre ou inscription et paiement en ligne possible dès 13h30

Tarif : 54 €

Exposition Eva Jospin (78)

Vendredi 27 septembre

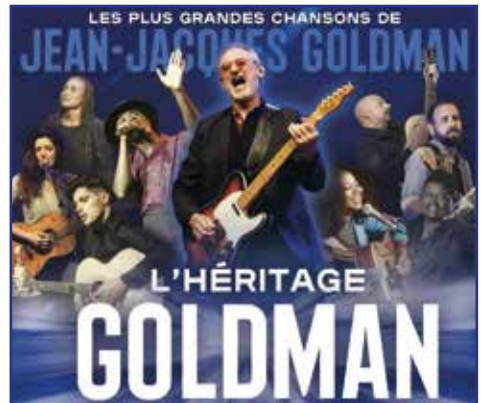
Sortie demi-journée



Visite de l'exposition Eva Jospin (une chambre de soie) à l'Orangerie du Château de Versailles.

Réservé aux adhérents de l'atelier artistique
1^{er} cycle (Poulbot)
10h30

Départ de Créteil
Sur inscription dès le mardi 24 septembre



LES SORTIES

Théâtre

« Une idée géniale » (75)

Judi 17 octobre

Sortie soirée

On a tous un sosie dans le monde.
Et si vous rencontriez le vôtre ?

Depuis qu'ils ont visité un appartement pour s'installer ensemble, Arnaud a un léger doute : Marion a-t-elle eu un coup de cœur pour l'agent immobilier ? Par hasard, il rencontre le sosie de celui-ci et lui demande de se faire passer pour le véritable agent immobilier. Une idée géniale ! À moins que le faux agent se retrouve nez à nez avec le vrai... Et qu'un frère jumeau débarque à l'improviste. Trois sosies dans la même soirée, c'est trop pour Arnaud !

18h - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le mercredi 25 septembre - Tarif : 40 €



Cabaret africain (93)

Vendredi 18 octobre

Sortie soirée

Dans ce spectacle musical inédit Soro Solo, figure radiophonique incontournable (l'Afrique Enchantée, la Marche du Monde ...), défricheur de talents et conteur engagé.

Le Cabaret Africain invite les spectateurs à un voyage flamboyant mais loin d'être naïf. Il démonte ainsi nombre de préjugés occidentaux, et donne à voir quelques tableaux soigneusement choisis de l'histoire africaine contemporaine.

20h30 - Salle des fêtes

Sur inscription au service culturel ou sur place

Tarif réduit : 4 €



Les fourberies de Scapin (93)

Vendredi 8 novembre

Sortie soirée

Dans ce classique, de jeunes gens doivent braver l'autorité de leurs pères pour épouser celles qu'ils aiment. Fougueuse, fantaisiste, féroce : cette farce porte en elle une énergie explosive dont Tigran Mekhitarian préserve l'esprit, tout en y injectant la verve et l'argot d'aujourd'hui. Le texte d'origine de Molière est conservé, mais ponctués d'apartés, d'improvisations et de morceaux de rap interprétés en direct.

20h30 - Salle des fêtes

Sur inscription au service culturel ou sur place

Tarif réduit : 4 €

LES SORTIES

« STARS 80' » (93)

Jeudi 14 novembre

Sortie soirée

Le phénomène aux 4,5 millions de spectateurs est de retour à l'Arena Grand Paris avec un show exceptionnel ! Venez danser, chanter et vivre une nuit de folie avec les chanteurs emblématiques de Stars 80'. Retrouvez en live les stars qui font le succès de ces dernières éditions accompagnées de quelques nouveaux : Emile & Images, Jean-Pierre Mader, Patrick Hernandez...

18h - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le mardi 8 octobre

Tarif : 55 €



Beaujolais Nouveau «Le diamant bleu»

Jeudi 21 novembre

Sortie journée

Véritable création musicale retraçant l'histoire familiale du cabaret Le Diamant bleu. Un show unique sous le signe de l'amour, de la passion et de la sincérité. Une explosion de bonne humeur et de fraîcheur.

8h - 1^{er} départ en car

Sur inscription dès le jeudi 12 septembre

Tarif : 73 € (au lieu de 115 €) payable en 2 fois 36,50 €



Rire en folie (93)

Samedi 30 novembre

Sortie soirée

Les soirées « Rire en folie » réunissent plusieurs humoristes sur scène dans l'esprit des « Comedy clubs ». Il s'agit de plateaux d'artistes animés par un présentateur, fil conducteur du spectacle. Quatre professionnels de l'humour se présentent tout à tour devant le public.

20h30 - Micro folie - Sur inscription au service culturel ou sur place

Tarif réduit : 3,50 €

LES SORTIES

Brasil Tropical (75)

Jeudi 12 décembre

Sortie Noël

Le plus grand cabaret brésilien de Paris vous transportera dans la fête la plus connue du Brésil : le carnaval de Rio ! Dans un tout nouveau cadre, vous découvrirez les fameuses traditions culinaires brésiliennes sur des rythmes de salsa, samba et Ilmbada, avant que la troupe n'enflamme les lieux en lançant la splendide revue du chorégraphe Zaza Fernandez, riche en couleurs et émotions.

16h30 - 1^{er} départ en car

Sur inscription dès le jeudi 12 septembre

Tarif : 86,50 € payable en 2 fois 43,25 €



Divertimento (93)

Jeudi 16 janvier

Sortie soirée

Au programme Félix Mendelssohn : ouverture des Hébrides composé entre 1829 et 1932 alors que Félix Mendelssohn parcourt l'Écosse et l'Italie, ce qui lui permet d'ébaucher la Symphonie écossaise et la Symphonie italienne. Et Ludwig Van Beethoven : Symphonie n°6 dite « Pastorale » créée à Vienne en même temps que la 5^e et son fameux « pom pom pom pom ».

20h30 - Salle des fêtes - Sur inscription au service culturel ou sur place

Tarif réduit : 4 €



Journée à Melun (77)

Jeudi 30 janvier

Sortie journée

Vous débuterez votre journée par une visite guidée de la ville historique de Melun. Vous découvrirez l'évolution et l'essor de cette ville ainsi que de splendides monuments. Vous déjeunererez au restaurant puis vous vous dirigerez vers la Gendarmerie Nationale pour une visite guidée du musée.

8h15 - 1^{er} départ en car - Sur inscription dès le mercredi 8 janvier

Tarif : 51 €

LES SORTIES



Sorties surprises

2^{ème} semestre 2024/2025

Exprimez vos envies et partagez vos idées de sorties qui vous ressemblent grâce à la boîte à idées participatives de Sevrans-Séniors. Que vous souhaitiez des visites culturelles, des soirées au cabaret, des spectacles de cirque, des escapades régionales, des repas dansants, des marchés de Noël ou des salons d'expositions, toutes vos suggestions sont précieuses. Venez déposer vos idées à Sevrans-Séniors, du mardi au vendredi, de 13h30 à 17h45. Votre contribution compte !

Randonnées sportives et culturelles

Sorties à la journée

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

Vous avez l'âme d'un(e) randonneur/euse ? Venez participer à nos randonnées préparées en fonction de votre niveau d'endurance. N'oubliez pas votre pique-nique et une quantité suffisante d'eau pour la randonnée. Des chaussures de randonnée, des bâtons de marche (en cas de besoin), des vêtements de pluie et des gilets fluorescents sont également recommandés. Certificat médical obligatoire de moins de 6 mois (sauf pour les adhérents de l'association Sentiers ARS, fournir uniquement la carte d'adhésion en cours de validité).

Tarif : 10 € la randonnée



NOUVEAU !
Réunion d'information sur
l'organisation des randonnées
et marches santé
Vendredi 27 septembre
14h - Pôle séniors Louis-Blésy

Rando bleue : Coulommiers et ses environs (77)

Jeudi 3 octobre

Quand on dit Coulommiers, on pense fromage, alors n'oublions pas une part de bon brie dans le sac à dos ! Pas de difficultés particulières (pas de forêt ni de montée).

8h50 - 1^{er} départ en car

Sur inscription dès le 11 septembre

LES SORTIES

De Bercy au Luxembourg (75)

Jeudi 7 novembre

Balade à travers le 13^{ème} arrondissement à la fois très connu grâce à la bibliothèque Nationale et son célèbre quartier chinois, mais aussi peu fréquenté par les touristes et pourtant il ne manque pas de charme et de belles découvertes. Pas de difficultés particulières (ville).

8h30 - Départ en RER - RDV à l'entrée principale de la gare de Sevran/Livry
Sur inscription dès le 15 octobre / Inscription et paiement en ligne possible dès 13h30



Roissy en France – La vallée verte (95)

Jeudi 5 décembre

Randonnée d'hiver de proximité pour découvrir le village du pays de France sans doute le plus connu au monde. Pas de difficultés particulières (ville).

8h50 - 1^{er} départ en car - Sur inscriptions dès le 20 novembre



Paris à petits pas (75)

Jeudi 16 janvier

Une balade parisienne pour croiser quelques sculptures en ville et saluer au passage leurs auteurs et ... autrices !

Pas de difficultés particulières (ville).

8h30 - Départ en RER - RDV à l'entrée principale de la gare de Sevran/Livry
Sur inscriptions dès le 19 décembre

EN PRATIQUE

Trois points de ramassage pour nos sorties extérieures ou séjours sont proposés :

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

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.

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 € de l'ANCV pour l'année 2024.

Pour plus d'infos, visitez le site <https://www.ancv.com/seniors-en-vacances>.

Une seule inscription par personne, par année civile et par type de séjour

SÉJOURS INTERGÉNÉRATIONNELS

En partenariat avec l'UNRPA

Ouvert aux grands-parents, enfants et petits-enfants et aux bénéficiaires de la carte Ikaria.

Réunion de présentation des séjours **mardi 15 octobre - 14h - Salle des fêtes**

Inscriptions aux séjours dès le **mercredi 16 octobre - A partir de 9h30 - Salle des fêtes**

Découverte de Malte

Mai 2025 - 8 jours / 7 nuits

Circuit en étoile au plus près de l'environnement et des populations locales, audiovisuel de 45min qui relate 7000 ans de l'histoire de Malte, démonstrations de fabrication de filigranes d'or ou d'argent et d'objets en verre soufflé, découverte de l'île de Gozo, mini-croisière dans les ports naturels entourant la capitale : le port de Marsamxett et le Grand Port, dégustation de vins et fromage dans une exploitation viticole locale.

Tarif : 1 395 € tout compris, payable en plusieurs fois



Combiné safari Kenya et séjour à Monbasa

Novembre 2025 - 10 jours / 7 nuits

Safari au plus près de la Nature dans le respect de l'environnement et des populations locales, petit déjeuner pris et servi en pleine brousse à Masai Mara, apéritif au coucher du soleil à Amboseli, avec l'emblématique « Kilimandjaro » en toile de fond et séjour balnéaire à Mombasa, en formule « Tout Inclus », dans un hôtel 4* situé sur la côte sud, directement sur la plage, face à l'Océan Indien.

Tarif : 2 599 € tout compris, payable en plusieurs fois



LES ATELIERS ET COURS

Reprise dès le 30 septembre

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET AUX BANQUETS

C'est le moment idéal pour explorer de nouvelles passions et vous engager dans des activités enrichissantes. Venez profiter de notre large éventail de propositions, créer des souvenirs mémorables et participer aux banquets bleus et blancs.

Mercredi 11 septembre – 14h – Salle des Fêtes

Inscriptions aux activités sportives (pilâtes etc...), mosaïque et tournoi de pétanque

Judi 12 septembre – 14h – Salle des Fêtes

Inscriptions aux banquets bleu et blanc, à la sortie « Brasil Tropical »

Si vous ne pouvez pas vous inscrire ces jours-là, pas de souci !

Les inscriptions se poursuivront dès le 17 septembre à Sevrans-Séniors, aux horaires d'ouverture.

NOUVEAU !

Dès cette saison, vous aurez la possibilité de vous inscrire et payer en ligne via le site internet de la Ville sur l'espace Vos Démarches. N'hésitez pas à nous solliciter afin de vous créer votre compte qui se fera en seulement 2 clics. Vos identifiants vous serviront également pour vos autres démarches : renouvellement de pièce d'identité, signalement d'une dégradation, achat d'une place de spectacle, inscription à la bibliothèque...

Conseillers numériques

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

**Les mardis - De 9h à 12h
Sevrans-Séniors**

Téléphonez au 01 41 52 47 11 et laissez votre nom et n° de téléphone pour qu'un conseiller puisse vous rappeler et fixer un RDV - Gratuit
Pour en savoir plus, consulter la page internet : sevrans.cc/conseilnum



LES ATELIERS ET COURS

Les ateliers arts plastiques

En partenariat avec le Département Arts Plastiques de l'atelier Poulbot L'atelier artistique accueille aussi bien les débutants que les personnes confirmées. Il offre une occasion d'éveiller notre regard artistique en découvrant ou redécouvrant des artistes, dans une démarche ludique de recherches et d'expérimentations. Cet atelier aborde différentes techniques telles que la peinture, le collage, le pastel, la gravure, le plâtre, le modelage et le papier mâché, permettant ainsi à chacun de s'exprimer librement et de développer sa créativité. Que vous soyez novice ou plus expérimenté, cet atelier offre une opportunité enrichissante de plonger dans l'univers artistique et de laisser libre cours à votre imagination.

1^{er} cycle – « Aux fils des arbres »

A partir de l'œuvre monumentale brodée d'Eva Jospin, exposée à l'Orangerie du Château de Versailles, nous créerons, à notre tour, une forêt brodée et tissée en explorant ensemble une multitude de procédés (broderie, nouage, tissage...)

- **Présentation du cycle aux 3 groupes**
Lundi 23 septembre à 9h30 ou 14h – Pôle seniors Le Bois du Roi
- **Visite de l'exposition Eva Jospin « Une chambre de soie »**
Vendredi 27 septembre - Orangerie du Château de Versailles
- **Ateliers**
Tous les lundis - 9h30 à 11h30 ou 14h à 16h (hors vacances scolaires) – Atelier Poulbot
Tous les vendredis - 10h à 12h (hors vacances scolaires) – Pôle seniors Le Bois du Roi

Adhésion : 24,50 € pour le cycle incluant la visite
Sur inscription dès le 24 septembre

2^{ème} cycle – « Pompon ! »

Découverte de l'artiste François Pompon. Modelage d'argile, réalisation de petits animaux lisses et stylisés.

- **Présentation du cycle aux 3 groupes**
Lundi 6 janvier à 9h30 ou 14h – Pôle seniors Le Bois du Roi
- **Visite au Musée d'Orsay**
Mardi 14 janvier
- **Ateliers**
Tous les lundis - 9h30 à 11h30 ou 14h à 16h (hors vacances scolaires) - Atelier Poulbot
Tous les vendredis - 10h à 12h (hors vacances scolaires) – Pôle seniors Le Bois du Roi

Adhésion : 24,50 € pour le cycle incluant la visite
Sur inscription dès le 7 janvier



LES ATELIERS ET COURS

Les cours de sport (hors congés scolaires)

En partenariat avec le service des Sports

Certificat médical de moins de 6 mois obligatoire pour toute 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 : 40,80 € la saison - Sur inscription

Gym séniors

Les lundis de 11h à 12h

Au gymnase Victor-Hugo

Gratuit - Sur inscription



Gymnastique d'entretien

Les mardis de 9h15 à 10h15

ou de 10h15 à 11h15

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

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 inscription

Danses de salon

Les lundis de 20h à 21h (niveau intermédiaire)

Les mardis de 19h à 20h (niveau débutant)

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 : 40,80 € la saison - Sur inscription

Marche santé

Les mardis du 15 octobre au 21 janvier 2025 de 14h à 16h (hors marche nordique) - Départ de Sevrans-Séniors.

En partenariat avec Sentiers ARS

Cette activité offre des avantages tant pour la condition physique que pour le bien-être mental, favorisant également la socialisation. Elle est recommandée aux personnes âgées qui souhaitent maintenir leur santé en douceur en pratiquant à un rythme modéré.

Gratuit - Sur inscription pour la mi-saison

LES ATELIERS ET COURS



Marche nordique

8 octobre, 26 novembre, 10 décembre,
28 janvier

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. Vous y trouverez bien-être, condition physique et amélioration de votre santé.

Gratuit - Sur inscription pour la mi-saison

Danses en ligne (niveau débutant)

Les mardis de 18h à 19h

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 : 40,80 € la saison - Sur inscription

Natation

Apprendre à nager

Les vendredis de 16h à 17h - À la piscine municipale

Adhésion : 26,10 € la mi-saison - Sur inscription



Veuillez noter que 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 insuffisant de participants, des conditions météorologiques défavorables, de l'état d'urgence sanitaire ou de contraintes de service. Pour la saison 2024/2025, Sevrans-Séniors et ses partenaires garantiront leurs cours et ateliers jusqu'au 27 juin 2025 inclus. Il est possible de s'inscrire en cours d'année avec un tarif adapté au trimestre ou à la mi-saison.

LES PÔLES SÉNIORS

Reprise dès le 1^{er} octobre

Une grande variété d'activités adaptées à vos intérêts vous attend dans les différents pôles seniors. Pour profiter pleinement de votre retraite, des jeux de cartes au patchwork, en passant par les ateliers créatifs, les cafés des seniors, les activités intergénérationnelles, vous trouverez de nombreuses possibilités pour vous divertir. Des ateliers numérique, des séances de cinéma adaptées aux seniors et des ateliers de prévention sont également proposés. Rejoignez-nous dès maintenant pour explorer de nouvelles passions, tisser des liens précieux et profiter pleinement de cette nouvelle étape de votre vie.

PÔLE SÉNIORS LOUIS-BLÉSY

Il est essentiel de prendre soin de sa mémoire, surtout à mesure que l'on avance en âge. Et devinez quoi ? Vous pouvez exercer votre mémoire tout en vous amusant avec des jeux ! Rejoignez-nous tous les jeudis pour les amateurs de Scrabble classique ou en duplicate, et les vendredis pour les passionnés de jeux de cartes. Venez participer à ces séances ludiques et stimulantes qui vous permettront de chouchouter votre mémoire.



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

Café des seniors

Une fois par mois - 15h

Le café des seniors est un rendez-vous mensuel pour les plus de 60 ans, qu'ils soient isolés ou nouveaux retraités. Autour d'un café et d'un gâteau, venez partager vos expériences dans une ambiance conviviale et rejoignez-nous pour un moment chaleureux en compagnie de Sébastien Bastaraud, adjoint au maire en charge de la mémoire et du lien intergénérationnel.

Entrée libre

18 octobre / 15 novembre / 10 janvier

Jeux de cartes

Tous les vendredis dès 14h (hors événement)

Qu'on soit jeune ou moins jeune, le jeu est un merveilleux moyen de socialiser. Rejoignez-nous pour partager vos connaissances ou apprendre à jouer à des jeux tels que la Belote, le Tarot, le Rami et bien d'autres encore. Venez profiter de ces moments conviviaux où vous pourrez échanger, vous divertir et découvrir de nouveaux jeux passionnants.

Gratuit - Sur inscription

Tournois de belote

Un vendredi par mois dès 14h

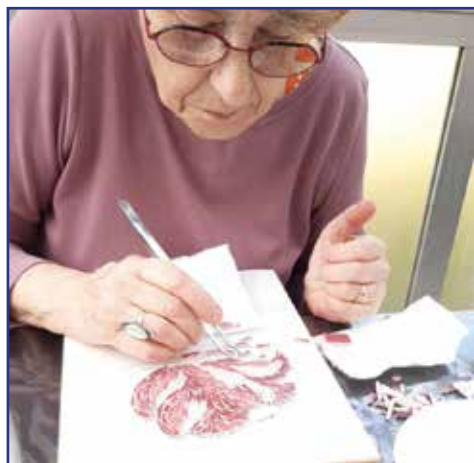
- 22 novembre : A la mêlée
(sur inscription dès le 5 novembre)
- 6 décembre : Équipe choisie
(sur inscription dès le 28 novembre)
- 17 janvier : A la mêlée
(sur inscription dès le 9 janvier)

Tarif : 4,20 €



LES PÔLES SÉNIORS

PÔLE SÉNIORS LE BOIS DU ROI



Atelier mosaïque

Tous les mardis dès 14h

Développer votre concentration en favorisant la créativité est l'objectif de l'atelier proposé.

Tarif : 73,50 € la saison

Sur inscription dès le 11 septembre

Atelier créatif et participatif

Un mardi par mois dès 14h

- 1^{er} octobre : Confection de décoration pour le banquet bleu
- 12 novembre : Fabrication mangeoire à oiseaux
- 3 décembre : Confection diverses pour le Téléthon
- 7 janvier : Confection d'une boîte à livres

Gratuit

Billard français

Tous les mardis dès 14h

Gratuit



Atelier patchwork

Un mercredi par mois dès 14h

16 octobre / 20 novembre /

18 décembre / 22 janvier

Gratuit

Jeux de société libre

Tous les mercredis

dès 14h

(hors événement et atelier patchwork)

Gratuit



Pétanque libre

Tous les mercredis dès 14h (hors événement)

Gratuit

Tournoi de pétanque

Mercredi 16 octobre - 14h

De beaux lots à remporter, accompagné d'une collation

Tarif : 4,20 € la partie - Inscription dès le 11 septembre

A votre domicile

Les mardis et mercredis

De 10h à 12h - A domicile ou en EPHAD

Pour rompre l'isolement des personnes âgées, Sevran-Séniors organise des activités à domicile avec des jeunes du service civique. Au programme : jeux, ateliers créatifs, lectures et plus encore ! Ne restez pas seuls, contactez-nous au 01 41 52 47 50 pour vivre ces moments joyeux et intergénérationnels.

Gratuit

LES PÔLES SÉNIORS

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GLYCINES

Ciné séniors

Un vendredi par mois dès 14h30

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.

Gratuit - Entrée libre



Bernadette

Vendredi 11 octobre

De Léa Domenach
et Clémence Dargent
Avec Catherine Deneuve,
Denis Podalydès, Michel
Vuillermoz

1h32 / Comédie



Les Émotifs Anonymes

Vendredi 13 décembre

De Jean-Pierre Améris
Avec Benoît Poelvoorde,
Isabelle Carré

1h20

Comédie-Romance



L'homme parfait

Vendredi 29 novembre

De Miller Duval et
Xavier Durringer
Avec Didier Bourdon,
Pierre-François
Martin-Laval, Valérie
Karsenti

1h25 / Comédie



Minuit à Paris

Vendredi 24 janvier

De Woody Allen
Avec Owen Wilson,
Rachel McAdams,
Michael Sheen

1h34

Comédie-Romance

LES MAISONS DE QUARTIER

MAISON DE QUARTIER EDMOND-MICHELET

Inscriptions sur place au 44, avenue 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 mémoire

Tous les mercredis de 9h30 à 12h

(hors vacances scolaires)

En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Ceux-ci ne sont pas une fatalité. Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. En participant à un atelier hebdomadaire, vous apprendrez à renforcer votre mémoire. Différents supports seront utilisés (projection, jeux ...)

Bien vieillir en mouvement

Tous jeudis du 26 septembre

au 17 octobre de 13h30 à 14h30

puis tous les mardis à partir
du 5 novembre de 14h à 15h

L'équilibre, cela s'entretient tous les jours !

Il est essentiel d'entretenir sa souplesse, sa force musculaire et son équilibre tout au long de sa vie. Des exercices vous seront proposés par une intervenante diplômée.

Yoga

Tous les lundis de 9h30 à 10h30 (débutant)

et de 10h40 à 11h40 (intermédiaire)

La pratique régulière du yoga améliore la concentration ainsi que la fonction cognitive globale. En effet, le yoga implique une respiration profonde et la méditation, ce qui peut aider à apaiser l'esprit et à réduire le stress et l'anxiété.

Gym séniors

Tous les vendredis de 10h40 à 11h40

Très bénéfique pour le corps des personnes âgées, la gym séniors se pratique généralement en salle, et les séances consistent à réaliser différents mouvements adaptés à vos capacités. Les objectifs sont le renforcement musculaire, le travail de la souplesse et de l'équilibre.



LES MAISONS DE QUARTIER



MAISON DE QUARTIER ROUGEMONT

Inscriptions sur place au 8 quinqués, rue Pierre-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

Sénior's café

Partager, rigoler, jouer, danser, sortir, se rencontrer...

Le lundi, de 14h à 17h

Ateliers « Bien vieillir »

Nutrition, renforcement musculaire, mémoire et autre en partenariat avec le PRIF.

Renseignements à la maison de quartier

Sevrans à pied

Pas à pas, venez découvrir ou redécouvrir le territoire sevranaise et partagez les endroits plaisants de votre ville.

Le vendredi, de 9h30 à 12h (départ de la maison de quartier)



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 (fermeture les mardis matin)
ou par téléphone au 01 41 52 48 40

Atelier « Equilibre en mouvement »

Des animateurs professionnels experts en gymnastique adaptée proposent des parcours personnalisés pour chaque participant, incluant des exercices variés axés sur l'équilibre. Ils utilisent une méthode interactive combinant contenu scientifique, conseils, exercices et convivialité. Vous recevrez ainsi des conseils et apprendrez des techniques pour rester en forme et gagner en confiance tout en pratiquant une gymnastique douce.

Le vendredi, de 10h à 11h (à partir du 20 septembre 2024)

Renseignements et inscription à la maison de quartier.

Café des Séniors

Ce temps convivial réservé aux 60 ans et + invite les participants à se rencontrer, à échanger et définir avec l'équipe de la maison de quartier des activités adaptées à leurs besoins. Ces cafés sont également l'occasion de rencontrer des personnes, trouver une écoute attentive et obtenir de l'aide dans vos recherches (loisirs, démarches, accès aux droits.....).

Le dernier jeudi de chaque mois, de 9h30 à 11h
Renseignements et inscription à la maison de quartier.

De la graine à l'assiette

Renseignements et inscriptions à la maison de quartier.

LES ADRESSES UTILES



Sevrans-Séniors

17, rue Lucien-Sampaix - 01 41 52 47 50
sevrans-seniors@ville-sevrans.fr
Situé en centre-ville,
proche de l'église Saint-Martin.
Renseignements et inscriptions du mardi
au vendredi de 13h30 à 17h45



Pôle Séniors Louis-Blézy

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-Blézy est également
un lieu de vie et de rencontres et
dispose d'une salle commune équipée
d'une télévision et climatisée.



Pôle Séniors Le Bois-du-Roi

17, allée de la Smala – 01 43 85 43 85
Situé au cœur du quartier de Freinville, il
offre une multitude d'activités
pour les séniors : terrain de pétanque,
salle de billard, jeux de société,
ateliers créatifs ...



La résidence autonomie Les Glycines L'AMLI

1, av. Salvador-Allende – 01 41 52 40 40
Au cœur du quartier Montceuleux /
Pont-Blanc se trouve la résidence
autonomie les Glycines, un lieu de vie
chaleureux et convivial. Cette résidence
offre un cadre familial où vous pourrez
profiter de votre indépendance tout en
bénéficiant d'un environnement sécurisé et
confortable. Vivre aux Glycines, c'est opter
pour une vie autonome tout en ayant accès
à des services et des installations
qui favorisent votre bien-être.

**Un règlement de fonctionnement est disponible
à Sevrans-Séniors et dans ses pôles séniors.**



LES ADRESSES UTILES

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

Cité 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 41 52 43 22

Micro-folie

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

C.C.A.S

2, rue Paul-Langevin
01 49 36 51 95

C.M.S

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

Direction des affaires culturelles

6, avenue Robert-Ballanger
01 41 52 45 72

Maison de quartier Edmond-Michelet

44, avenue Salvador-Allende
01 41 52 42 39

Maison de quartier Rougemont

8, quinquès rue Pierre-Brossolette
01 41 52 44 00

Maison de quartier Marcel-Paul

12, rue Charles-Conrad
01 41 52 48 40

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

24/25

Retrouvez toute l'actualité séniors sur
www.ville-sevrans.fr et sur les **réseaux sociaux**.

N'hésitez pas à consulter fréquemment le site internet et le magazine de la Ville de Sevrans, ainsi que nos réseaux sociaux pour rester informé(e) des dernières mises à jour de notre programmation. Vous trouverez également des informations sur les activités affichées aux pôles séniors Louis-Blézy et Bois-du-Roi, ainsi qu'au siège de Sevrans-Séniors. Veuillez noter que toutes les activités proposées sont soumises aux autorisations gouvernementales et préfectorales, ainsi qu'aux réglementations en vigueur.