

Ateliers, cours, activités et séjours

Seniors, après la retraite, une nouvelle vie commence. C'est le temps de croquer la vie à pleines dents et de faire des activités de toutes sortes.

Pour la saison, Sevrans-Séniors et ses partenaires assurent leurs ateliers, cours, et activités du 16/09/2019 au 30/06/2020.

* 1er cours d'essai gratuit et possibilité de vous inscrire en cours d'année avec le tarif adapté

** Vacances scolaires compris

Attention, les marches soutenues, balades urbaines randonnées et vélo ainsi que les horaires mentionnés sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés et peuvent être annulés en raison du faible nombre de participants, de mauvaises conditions météorologiques ou pour raisons de service.

Ateliers et cours

Cours d'anglais

Les mardis de 9h15 à 10h15 (niveau 0) et de 10h30 à 11h30 (niveau 1)

A Sevrans-Séniors - Inscription à l'UPI

Gratuit - ouvert à tous

Cours de français

Remise à niveau

Les vendredis de 14h à 16h

À Sevrans-Séniors - inscription à l'UPI

Gratuit - ouvert à tous

Atelier Sketchs et chansons

Les jeudis de 9h à 12h

A Sevrans-Séniors

Adhésion : 14,30 € par an

Atelier Théâtre

Les vendredis de 10h à 12h

A l'espace François-Mauriac

Gratuit - ouvert à tous

En partenariat avec le Théâtre de la poudrerie

Cours d'informatique

1) Initiation

Les vendredis de 14h à 16h

A la médiathèque L'@telier

Inscription à l'UPI

Gratuit - ouvert à tous

2) Thématique

Les vendredis de 14h à 16h

A la médiathèque L'@telier

Sur inscription. Gratuit

Atelier Mosaïque

Les lundis de 14h à 17h

Au Bois-du-Roi

Inscriptions dès le 24 janvier pour la 2ème mi-saison

Adhésion : 36,75 € la mi-saison

Atelier Généalogie

Les mercredis 9h45 à 11h45

Sur inscription. Gratuit

- **Débutant** : A Sevrans-Séniors
- **Confirmé** : Au service des archives et mémoires urbaines

Atelier arts plastiques (Poulbot)

Les lundis de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h - A l'atelier Poulbot

Les vendredis de 10h à 12h - Au Bois-du-Roi

L'atelier artistique (Poulbot) s'adresse aux débutants comme aux confirmés, il permet d'éveiller son regard artistique en découvrant ou re-découvrant 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, le papier mâché, etc.

*Adhésion : 24,50 € pour le cycle incluant la visite au Musée des arts décoratifs (vendredi 17 janvier)

Atelier patchwork

Un jeudi par mois de 14h à 17h15

Au Bois-du-Roi

Gratuit - sur inscription

Activités physiques*

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois. En partenariat avec le service des sports.

Gymnastique douce

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

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € par an

Aquagym

Les mardis de 12h à 13h, les vendredis de 12h à 13h ou de 16h à 17h

A la piscine municipale

Adhésion : 26,10 € la mi-saison

Marches soutenues

Les mardis à 14h

Départ du gymnase Victor-Hugo - de 14h à 16h

En partenariat avec Sentiers ARS

Gratuit

Sur inscription

Marche nordique

Les mardis à 14h

Départ du gymnase Victor Hugo de 14h à 16h

En partenariat avec Sentiers ARS

Cours de Pilates

Les mercredis de 10h30 à 11h30 ou de 11h30 à 12h30

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € par an

Cours de danse de salon

Les mercredis de 14h à 15h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € par an

Cours de danse en ligne

Les mercredis de 13h à 14h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € par an

Randonnées

Sortie à la journée

Parcours d'environ 14km.

Les 1ers jeudis du mois

En partenariat avec Sentiers ARS

Tarif : 10 € la sortie sur inscription

Atelier Relaxation

Les vendredis de 11h à 12h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 14,30 € par trimestre

Taï Chi Chuan

Les vendredis de 9h30 à 11h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 61,20 € par an

Ateliers Découvertes**

2 à 3 **nouveaux** ateliers culturels, loisirs ou sportifs sont proposés chaque saison afin d'acquérir de nouvelles pratiques et de répondre à de nouveaux besoins.

Les ateliers vous seront communiqués sur le journal mensuel de la ville.

Dans les espaces Sevrans Séniors

Espaces Sevrans-Séniors Louis-Blézy & Bois-Du-Roi

Il n'y a pas d'âge pour s'épanouir ou se révéler au travers d'un atelier créatif, cuisine et bien d'autres...

Les séniors ont la possibilité de poursuivre le temps du repas par celui de la détente. Jeux de société, salle de billard, écoute et partage vous attendent.

Toutes les animations qui vous sont proposées dans ces espaces sont encadrées par les équipes et sont gratuites (sauf pour les concours). Les après-midi « jeux libres » ne sont pas autorisés pendant les journées d'atelier vie quotidienne.

Un petit moment gourmand est proposé durant les ateliers, avec boisson chaude ou fraîche selon la saison et petit gâteau.

Les ateliers sont très vivants: les échanges, rires, conseils et compliments sont omniprésents. Enfin, Sevrans-Séniors fournit tout le matériel pour les activités.

Espace Sevrans-Séniors « Louis-Blézy »

Toutes les dates sont mentionnées dans la brochure semestrielle.

Atelier créatif

Entrée libre

Atelier cuisine découverte

Sur inscription. Gratuit

Atelier jeux de mémoire Scrabble libre

Entrée libre

Atelier Fils et crochets

Entrée libre

Espace Sevrans-Séniors « Le Bois-du-Roi »

Toutes les dates sont mentionnées dans la brochure semestrielle.

Billard français

De 14h à 17h15

Entrée libre

Concours de jeux de cartes

De 14h à 17h15

Sur inscription. Tarif : 4,10€

Paus' cinéma et paus' gourmande

En complément des séjours spécifiques, des sorties d'une journée ou demi journée sont organisées régulièrement : sortie guinguette, visite de musée, bowling, randonnée, croisière, spectacle, théâtre, cinéma, opéra, cabaret, conférence...

Un mardi par mois

Gratuit - sur inscription

Séjours

Parce que les voyages forment la jeunesse, [Sevrans Séniors](#) propose des séjours à l'étranger ou en France avec le programme "Seniors en vacances", aux seniors et aux familles de la ville. Chaleur et amusement sont au rendez-vous !

Plus d'infos sur les séjours

Le programme Seniors en vacances permet le départ en vacances de personnes âgées en situation de fragilité économique ou sociale en leur proposant des séjours tout compris (hors transport) à un tarif préférentiel*, financé par l'ANCV (Association Nationale des Chèques Vacances) et soutenu par le secrétariat d'Etat au tourisme.

**Les personnes non imposables peuvent bénéficier, sous condition, d'une aide financière au départ*

Plus d'infos : <https://www.ancv.com/seniors-en-vacances>

Info : Trois points de ramassage pour nos sorties en extérieures sont proposés :

1. *Parking de co-voiturage, où vous avez la possibilité si vous le souhaitez de stationner gratuitement vos véhicules durant la sortie avant de monter dans l'autocar.*
2. *Place Cretier*
3. *Glycines.*

Nous indiquons l'heure du 1er départ à titre indicatifs

Mais encore...

Banquet, spectacles, soirées, expositions...

- Un banquet offert par la municipalité sur 4 jours en février/mars pour environ 1200 seniors
- Des lotos dans les espaces Sevrans-Séniors et 2 géants à la salle des fêtes en partenariat associatif
- Des repas de l'amitié (repas + animations dansantes + spectacles)
- Des vides grenier
- Des spectacles avec les représentations des ateliers théâtre et sketch & chansons de [Sevrans Séniors](#)
- Des bals le dimanche en partenariat associatif
- Expositions et vernissages
- Abolition de l'esclavage
- Journée de la résistance
- Centenaire 1ère guerre mondiale 14-18
- Journée de la femme
- Marché de Noël
- « Semaine bleue »
- Semaine thématique sur un pays
- Fête du Beaujolais Nouveau
- Fête de la Châtaigne
- Fête de la sardine
- Fête de la galette des Rois
- Soirée Saint Valentin

Renseignements et inscriptions



Sevrans Séniors

17, rue Lucien-Sampaix

Tél : 01 41 52 47 50

Mail : grp_opr_animation@ville-sevrans [dot] fr

Horaire d'ouverture de l'accueil et inscriptions

Mardi au vendredi 13h30/17h45

Adresses utiles

Résidence Logement les Glycines

1, av. Salvador-Allende - 01 41 52 40 40

Situé dans le quartier Montceuleux / Pont-Blanc, la résidence Les Glycines est un lieu de vie et de rencontres offrant un cadre de vie familial. Vivre aux Glycines, c'est choisir l'autonomie, la sécurité et le confort.

Espace Sevrans-Séniors « Le Bois-du-Roi »

17, allée de la Smala - 01 43 85 43 85

Situé dans le quartier de Freinville, l'espace du Bois-du-Roi accueille une soixantaine de personnes. Il est équipé d'un terrain de pétanque, d'une salle de billard et d'une bibliothèque. Fermé pendant les congés scolaires.

Espace Sevrans-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, l'espace Louis-Blézy est également un lieu de vie et de rencontre et dispose principalement d'une salle commune (équipée d'une télévision et climatisée) pouvant accueillir jusqu'à 80 personnes et d'une cuisine moderne.

Archives et mémoires urbaines

28, rue Henri-Becquerel - 01 41 52 45 00

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

Espace François-Mauriac

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

Médiathèque L'atelier

27, rue Pierre-Brossolette - 01 41 52 45 90

Atelier Poulbot

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

Salle Elsa-Triolet

9, place Elsa-Triolet - 01 41 52 45 80

Bibliothèque Albert-Camus

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

Service des sports

Cité des Sports, stade Gaston-Bussière

34, rue Gabriel Péri - 01 41 52 45 60

L'équipe Sevrans-Séniors

Directeur

Sergio DIAS MARTINS

sdiasmartins@ville-sevrans [dot] fr

Adjointe de direction

Nathalie KHELIFI
nkhelifi@ville-sevran [dot] fr

Chef des espaces Sevran-Séniors

José DIAS
jdias@ville-sevran [dot] fr

Administration et Animation

Gilda DE LA MATA
gdelamata@ville-sevran [dot] fr

Sandrine JEAN
sjean@ville-sevran [dot] fr

Sabrina VERITE
sverite@ville-sevran [dot] fr

Aurélie DI SOTTO
audisotto@ville-sevran [dot] fr

Malika MAALEM
mmaalem@ville-sevran [dot] fr

Paula MARTINS
pmartins@ville-sevran [dot] fr

Catherine FERRE
cferre@ville-sevran [dot] fr

Espaces Sevran-Séniors « Louis-Blézy et Bois du Roi »

Jamila SALHI
jsalhi@ville-sevran [dot] fr

Fabienne SERINDAT
fserindat@ville-sevran [dot] fr

Dominique TARTE
dtarte@ville-sevran [dot] fr

Dia OUADI
douadi@ville-sevran [dot] fr