

## En mars

Du 6 au 11 Avril 2023

### • Semaine des droits des Femmes

Programme disponible sur le magazine municipal du mois de mars.

Mardi 7

### • Balade contée

#### « Droit des femmes »

14h départ de la médiathèque Albert-Camus. En partenariat avec Sentiers ARS et le réseau des bibliothèques

Sur ins. Gratuit



Jeudi 9

### • Sortie randonnée « Pierrefonds et la forêt de Compiègne »\* (60)

Une balade de 12 km dans l'antique forêt de guise, pour découvrir le charmant village de Saint-Jean aux Bois et son histoire liée à une abbaye bénédictine et le château de Pierrefonds. 8h50 - 1<sup>er</sup> départ en car

Sur inscription - Tarif : 10 €

Vendredi 10

### • Café des Séniors

« La pause-café qui fait du lien ».

Chaque mois, les retraités sevransais peuvent se retrouver au café des séniors pour un moment partagé.

L'occasion pour les nouveaux retraités de s'informer sur la ville ou sur les activités proposées.

15h - Pôle séniors Bois-du-Roi -

Entrée libre

Mercredi 15

### • Journée de présentation des séjours ANCV 2023 « séniors en vacances »

En partenariat avec l'UNRPA

14h - Préau Crétier – Ouvert aux séniors sevransais et carte Ikaria



Jeudi 16

### • Journée d'inscriptions aux séjours ANCV 2023

13h30 - Préau Crétier



Vendredi 17

### • Tournoi de belote à la mêlée

14h – Pôle séniors Louis-Blézy

Sur inscription – Tarif : 4,20 €

Mardis 21 et 28

### • Marche santé \*

14h – Départ de SevranséniorS

Sur inscription (voir article)



Mercredi 22

### • Sortie demi-journée

#### « Salon des séniors 2023 » (75)

Le salon est un lieu unique pour s'informer, se divertir, se cultiver et faire le plein de bonnes idées.



Rens. et ins. bureau des

permanences les mardis dès 14h

Sur inscription - Tarif : 5 €

Vendredi 24 mars

### • Karaoké dansant

Animation surprise retenue dans la boîte à idées ! En France, le karaoké a fait son apparition au début des années 1990. C'est une façon divertissante de chanter en suivant les paroles sur un écran. Avec buvette tenue par l'UNRPA

14h - Pôle séniors Louis-Blézy

Sur inscription - Tarif : 7,15 €

(Sevransais et adhérents carte Ikaria) ou 8,15 € (hors commune)

Mardi 28 mars

### • Sortie soirée

#### Théâtre Centre Culturel Jacques-Prévert « Seuil de tolérance » (77)\*\*\*

Ils devaient accueillir une étudiante italienne, mais celui qui se présente s'appelle Malik, il arrive de Bruxelles, il est barbu et taciturne. Frédéric Sabrou nous offre une comédie qui ose traiter d'un sujet brûlant avec les armes des meilleurs divertissements.

19h - 1<sup>er</sup> départ en car

Sur inscription dès le 7 mars –

Tarif préférentiel : 10 € (Plein tarif : 20 €). Sortie théâtre et transport accessibles PMR



**NOUVEAU** Dès le 7 mars

### • Sport Santé

Une multitude d'activité physique adaptée (APA) qui vous permettront de limiter la perte des capacités physiques, et de réduire les risques de dépendance en améliorant les capacités musculaires, cardio-respiratoires et votre équilibre. Le sport adapté ralentit également les effets du vieillissement sur les muscles et renforce les capacités cardiaques et respiratoires. Encadré par un éducateur sportif licencié STAPS du parcours Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S) et formé ETP (Education Thérapeutique du Patient). Les mardis de 10h à 11h. A la résidence autonomie les Glycines. Adhésion : 20,40 € la mi-saison

Sur inscription dès le 1<sup>er</sup> mars



**NOUVEAU** Dès le 13 mars

### • Atelier mémoire

Pour une bonne santé cognitive et lutter contre les troubles de la mémoire. Objectifs : Mise en place de stratégies de mémorisation, vous faire agir sur ces facteurs et améliorer votre mémoire, vous apporter des informations et agir au quotidien, vous enrichir et vous divertir. Tous les lundis.

À la résidence autonomie les Glycines

Sur inscription dès le 1<sup>er</sup> mars - Gratuit



**NOUVEAU**

### • Marche santé \*

Désormais une seule inscription pour toutes les marches santé des 28 mars, 4 et 11 avril, 16 et 30 mai, 13, 20 et 27 juin dès 13h30.



Du mercredi 5 au samedi 8 avril

### • Banquet des séniors 2023

Offert à tous les retraités sevransais(es) de 60 ans et plus. Inscription à SevranséniorS, dans les maisons de quartiers et auprès du service maintien à domicile

## Agenda des pôles séniors sevransais

Sur inscription - Gratuit (sauf mosaïque, ateliers sport santé et ateliers MDQ)

### • Bois-du-Roi - 17 allée de la Smala

- Mardis 7, 14, 21 et 28/03 à 14h - Atelier mosaïque, billard français
- Mardi 7/03 à 14h - Atelier créatif « Porte clés Koala »
- Mercredis 8, 15, 22 et 29/03 à 14h - Jeux de société et pétanque libre
- Mardi 21/03 à 14h - Atelier patchwork

### • Louis-Blézy - 8 rue Roger-Le-Maner

- Jeudis 9, 16, 23, et 30/03 à 14h - Scrabble libre
- Vendredis 10 et 31/03 à 14h - Jeux de cartes libre

### • MDQ Edmond-Michelet - 44 avenue Salvador-Allende

Rens au 01 41 52 42 39

- Les mercredis de 9h à 12h - Atelier couture et bien être
- Les mardis de 14h à 16h - Atelier « Bien vieillir »
- Les mercredis de 9h30 à 12h - Atelier mémoire

### • MDQ Rougemont - 8 quinquies rue Pierre-Brossolette

Rens au 01 41 52 44 00

- Les lundis de 14h à 16h - Atelier « Mémoire »
- Les lundis de 14h à 17h - Senior's café

### • MDQ Marcel-Paul - 12 rue Charles-Conrad

Rens au 01 41 52 48 40

### • Les Glycines - 1 avenue Salvador-Allende

Rens. au 01 41 52 47 50

- Lundis 13 et 20 - Atelier « Mémoire » (voir article)
- Mardis 7, 14, 21 et 28 - Atelier Sport Santé (Voir article)

### • Permanences des conseillers numériques

• Les mardis matin à la Cité des Sports, permanence séniors. Sur RDV au 01 41 52 47 11. Si messagerie indiquez votre nom et n° de téléphone.

## A prévoir pour avril

• Lundi 3 avril et Vendredi 7 avril : Présentation de l'atelier Poulbot 3<sup>ème</sup> cycle « Eugène Boudin, entre ciel et mer ». Sur ins. dès le 7/04 (Voir guide animation p.4)

Mardi 4 : Marche santé – 14h - Départ SevranséniorS – Sur inscription

Mercredi 5 au Samedi 8 : Banquet des séniors 2023 – Voir article

Mardi 11 : Atelier créatif et participatif : Décoration Pâques - 14h - Pôle séniors le Bois-du-Roi – Sur ins. dès le 31/03 – Gratuit

Mardi 11 : Marche santé - 14h - Départ SevranséniorS – Sur inscription

Mardi 11 : Ciné Séniors « Made in China » – 14h - Les Glycines - Entrée libre

Jeudi 13 : Randonnée « La coulée verte de la Bastille à Vincennes\* - Voir article

Vendredi 14 : Café des Séniors - 15h - Pôle séniors le Bois-du-Roi – Entrée libre

Vendredi 14 : Sortie Poulbot restaurant et visite du « Musée Eugène Boudin » à Honfleur (14) - (Voir guide animation p.4)

Mercredi 19 : Tournoi de pétanque - 14h - Pôle séniors le Bois-du-Roi – Sur ins. dès le 31/03 – Tarif : 4,20 €

Samedi 22 avril : Loto du printemps de l'ASVVF – 14h - Salle des fêtes – Tarif : 4 € le carton – 15 € les 5 cartons Ouvert à tous - Inscriptions sur place (dans la limite des places disponibles)

Jeudi 27 avril : Spectacle « Shen Yun »\*\*\* Palais des Congrès – Voir article

Jeudi 27 avril

### • Spectacle

#### « Shen Yun » Palais des Congrès (75)\*\*\*

Sortie demi-journée intergénérationnelle et aidants/aidés Shen Yun vous invite à voyager dans le monde fascinant de la Chine ancestrale. Découvrez une culture perdue à travers l'art extraordinaire de la danse classique chinoise, et voyez les légendes prendre vie sous vos yeux. Préparez-vous à vivre une expérience théâtrale à couper le souffle ! 12h40 - 1<sup>er</sup> départ en car

Tarif : 69 € adultes et 34,50 € petits-enfants (7-18 ans). Sur inscription dès le 29 mars

Sortie et transport accessibles PMR



\* Certificat médical mentionnant la ou les activité(s) de moins de 3 mois obligatoire pour toute nouvelle inscription.

Tarif préférentiel pour les Sevransais(es) et bénéficiaires de la carte IKARIA.

\*\* Ouvert aux grands parents, enfants et petits-enfants

\*\*\* Ouvert aux aidants/aidés et accessible au PMR

La sortie requiert un minimum de condition physique.

**ATTENTION** : Toutes les informations mentionnées dans ce document sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiées, annulées ou reportées en raison de mauvaises conditions météorologiques, en cas d'état d'urgence sanitaire, d'un faible nombre de participants ou pour raison de service. Plus d'informations dans le règlement de fonctionnement SevranséniorS.

## SevranséniorS

17, rue Lucien-Sampaix - Tél. : 01 41 52 47 50

www.ville-sevrans.fr/services-loisirs/seniors

Courriel : grp\_sevranseniors@ville-sevrans.fr

### • Permanences associations :

- UNRPA : 06 10 28 15 98 / unrpasevrans@sfr.fr  
tous les mardis de 14h à 17h