

### En février

**Mardi 5**

• **Séjour ANCV Séniors en vacances**



**Réunions d'informations**

**15h** - « Saint-Trojan-les-Bains » Ile d'Oléron (17)

du 20 au 27 avril 2019

**16h** - « Vernet-les-Bains »

Pyrénées-Orientales (66)

du 29 juin au 6 juillet 2019

F.-Mauriac - **Entrée libre**

**Sur ins. dès le 6/02. Une seule inscription par personne, par année civile et par type de séjour**



vous immerger dans un cadre romantique au Music-Hall, un lieu magique signé Gustave Eiffel. Transformistes, chanteurs, danseuses, mentalistes, orchestre et d'autres animations accompagneront votre succulent déjeuner. 9h10 - 1<sup>er</sup> départ en car  
**Sur ins. Tarif : 49 €**

de curiosités, du carnaval, des jardins extraordinaires et de la fête foraine de la Belle Epoque vous attend tout d'abord au Musée des Arts Forains.

Déjeuner au restaurant avant d'assister au nouveau spectacle « Juracirque » du cirque Bormann Moreno. Jongleuse déconcertante, trapèze burlesque, incroyable équilibriste, assiettes volantes, clowns drôlement comiques, tissus aériens, cerceaux virevoltants, un savoureux mélange entre héritage familial et cirque de demain.

Ouvert aux grands-parents et petits-enfants.

7h10 - 1<sup>er</sup> départ en car.

**Sur ins. Tarif : 50 € adulte /**

**25 € petits-enfants**

**Samedi 23**

• **Soirée dansante de la St-Valentin à Venise**

Sevran-Séniors et ses partenaires vous proposent une inimitable soirée dansante de Saint-Valentin animée par l'orchestre Nuage ! A cette occasion, Style danse proposera 2 magnifiques shows de danse professionnelle que vous pourrez savourer autour d'un buffet dînatoire qui vous sera offert. En partenariat avec l'UNRPA et Style Danse. Buvette payante tenue par Style Danse.

19h - Salle des fêtes

**Sur ins. ou sur place**

**(selon places disponibles).**

**Tarif : 8 € - 7 € (Sevranais).**

**Ouvert à tous.**



**Jeudi 7**

• **Sortie journée : Randonnée d'hiver, de Chantilly à Senlis<sup>(60)</sup>**



En partenariat avec Sentiers

ARS. Parcours d'environ 14 km.

8h50 - 1<sup>er</sup> départ en car.

**Sur ins. Tarif : 10 €**

**Mardi 19**

• **Atelier : La beauté au naturel**

**Beauté du corps** : création d'une gelée exfoliante et d'une huile pailletée. Venez apprendre à formuler, connaître la composition d'un produit cosmétique, choisir vos ingrédients lors d'ateliers de réalisation de cosmétiques bio. Tout le matériel sera fourni pour que vous repartiez avec vos produits. Un atelier ludique et créatif mais aussi une alternative écologique et économique.

14h - Le Bois-du-Roi.

**Sur ins. dès le 5/02**

**Tarif : 4,10 €**

• **Balade urbaine<sup>(93)</sup>**

Coubron et Montfermeil, deux villages du Pays d'Aulnoye. En partenariat avec Sentiers

ARS. 14h - Parvis V.-Hugo.

**Sur ins. Gratuit**



**Vendredi 8**

• **Balade à vélo VTC**

14h - Départ V.-Hugo

**Sur ins. Gratuit**

**Mercredi 13**

• **Concours de belote à la mêlée**

Plusieurs lots à remporter

14h - L.-Blézy

**Sur ins. Tarif : 4,10 €**

**Jeudi 14**

• **Sortie journée : La St-Valentin au P'tit Baltar<sup>(80)</sup>**

Déjeuner et spectacle. Venez



**Mercredi 20**

• **Sortie journée inter-âges : Histoire du cirque\*\*\*<sup>(75)</sup>**

Une escapade hors du temps autour des thèmes des cabinets



**Jeudi 21**

• **Sortie soirée Théâtre des Variétés « Vive demain ! »<sup>(75)</sup>**

One-woman show avec Michèle Bernier. Mieux vaut rire des « C'était mieux avant », ou « De toute façon, aujourd'hui on ne peut plus rien faire » ou « Pour nos enfants, ça va être terrible ! » que de se laisser entraîner par la morosité ambiante, parce que de toute façon la seule chose qui importe, c'est le futur.

17h20 - 1<sup>er</sup> départ en car

**Sur ins. dès le 1/02**

**Tarif : 19 €**



**Jeudi 28**

• **Sortie soirée au Palais des Sports « Holiday on Ice fête ses 75 ans »<sup>(75)</sup>**



Pour cet anniversaire exceptionnel, Holiday on Ice revient en France nous dévoiler toute son histoire, de ses débuts à sa consécration...

Un incroyable voyage dans le passé, le présent et le futur de cette production culte ! Mise en scène spectaculaire, costumes époustouflants, et plus de 40 artistes de renommée internationale vous émerveilleront pendant près de 2 heures.

17h - 1<sup>er</sup> départ en car

**Sur ins. Tarif : 34 € - cat.2**



**Ateliers « vie quotidienne » dans les espaces Sevran-Séniors**

**Espace Louis-Blézy 01 41 52 49 60 - 14h - Entrée libre**

**Lundi 4/02** - Scrabble libre

**Mardi 5/02** - Atelier cuisine : La Chandeleur. Sur ins. Gratuit

**Mercredi 6/02 et 27/02** - Fils et crochets

**Mardi 12/02 - Atelier créatif** : Confection de décoration

pour la soirée St-Valentin à Venise du 23/02

**Espace Le Bois-du-Roi - 01 43 85 43 85**

(Fermé pendant les congés scolaires)

**Mardi 12/02 à 14h** - Billard français

**Mardi 19/02 à 14h30** - Paus'cinéma & Paus'gourmande

« Coexister »

**Jeudi 21/02 à 14h** - Patchwork

**Atelier Sevran-Séniors 3<sup>e</sup> trimestre 2018/2019**

• **Cours d'informatique à thèmes**

Sur inscription - **Gratuit**

• **Cours d'informatique débutant**

Sur ins. dès le 12/02 - **Gratuit**

• **Atelier relaxation**

Sur ins. dès le 12/02 - **Tarif : 14 €**

• **Atelier mosaïque**

Thème : Le Canada

Sur ins. dès le 12/02 - **Tarif : 24 €**

• **Atelier arts plastiques (Poulbot)**

Thème : Sur les pas de Matisse

Sur ins. dès le 6/03 - **Tarif : 24 €**

**Complément d'information sur la brochure Sevran-Séniors**

**Jeudi 23 mai**

• **Dîner spectacle et soirée dansante au cabaret « Brasil tropical »<sup>(75)</sup>**



Dans son tout nouveau cadre, le plus grand cabaret brésilien de Paris vous transportera dans la fête la plus connue du Brésil : Le carnaval de Rio !

Votre soirée : **19h30 - 20h** : Accueil au « Brasil Tropical » et distribution de cadeau puis dîner brésilien à volonté (Rodizio) sur fond musical.

**22h** : Nouvelle revue Sambamour du chorégraphe Zaza Fernandez en deux parties (durée de 1h30).

**23h30 à 1h du matin** : Soirée dansante.

**16h20 - 1<sup>er</sup> départ en car - Sur ins. dès le 15 février -**

**Tarif : 80 € payable en 4 fois soit 20 € par mois**

### ATTENTION :

Les sorties, inscriptions, événements et horaires mentionnés, sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés. Des sorties, voyages et événements peuvent être annulés en raison de mauvaises conditions météorologiques, d'un faible nombre de participants ou pour raison de service.

\* En partenariat avec les affaires culturelles

\*\* UPI : Université participative inter-âges, Sur ins. Ouvert à tous. Gratuit

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



Attention la sortie requiert un minimum de condition physique

• **Mardi 5** : Atelier cuisine : Des merveilles et des gauffres 14h L.-Blézy

Sur ins. dès le 8/02 - **Gratuit**

• **Jeudi 7** : Sortie randonnée : Entre Dhuis et Marne (77)

Sur ins. dès le 13/02 - **Tarif : 10 €**

• **Du 8 au 13** : Semaine des droits des femmes Egalité femmes / hommes, Sevran s'engage - voir programmation culturelle\*

• **Mardi 12, mercredi 13, jeudi 14, vendredi 15** : Banquet 2019 offert

par M. Le Maire et la Municipalité - 12h à la salles des fêtes sur invitation

• **Mercredi 20** : Concours de belote équipe choisie 14h L.-Blézy

Sur ins. dès le 22/02 - **Tarif : 4,10 €**

• **Jeudi 21** : Sortie journée dans l'Yonne « Je m'y voyais déjà en haut de

l'affiche » (89) - **Sur ins. dès le 19/02 - Tarif : 39 €**

• **Vendredi 22** : Balade à vélo - 14h Gymnase V.-Hugo - **Sur ins. Gratuit.**

• **Vendredi 22** : Sortie journée dans l'Eure. En partenariat avec l'UNRPA.

Renseignement au 06 10 28 15 98 - **Sur ins. dès le 5/02 - Tarif : 72 € - Ext : 75 €**

• **Dimanche 24** : Loto du printemps en partenariat avec l'ASVVF

14h Gymnase V.-Hugo - **Tarif : 4 € le carton / 15 € les 5 cartons sur place**

Ouvert à tous

• **Mardi 26** : Atelier La beauté au naturel, Maquillage : Un gloss bio et une

ombre à paupière - 14h Bois-du-Roi - **Sur ins. dès le 22/02 - Tarif : 4,10 €**

• **Jeudi 28** : Sortie après-midi théâtre « Hortensia et Gardenia »

au Café de la Gare (75). - **Sur ins. dès le 26/02**

**Tarif : 12 € (dans le cadre de la Semaine des droits des femmes)**

• **Mercredi 27** : Sortie journée : visite du cimetière Père Lachaise

réservée aux adhérents de l'atelier généalogie.

### Atelier « Bien dans son assiette pour rester en forme à la retraite »

Avec l'âge, les besoins nutritionnels changent, certains deviennent plus importants. Veiller à son alimentation en favorisant la variété, le plaisir et la convivialité est un moyen simple et efficace pour rester en forme. L'atelier comporte 5 séances pratiques, précédées d'une conférence sur le thème de l'alimentation et aborde d'une façon conviviale et ludique les notions de : santé, courses à budget modéré et conservation des aliments, repas de la journée.

• **Vendredi 1<sup>er</sup> mars** : Conférence : Présentation de l'atelier

14h - L.-Blézy - **Entrée libre.**



• **Mardi 5 mars** : Inscription aux 4 séances

et à l'atelier cuisine

14h - Bois-du-Roi. **Gratuit**

**Vendredi 22 mars Séance 1 :**

Bien-être à table pour mieux vivre

**Vendredi 29 mars Séance 2 :**

Faire ses courses sans se ruiner

**Vendredi 5 avril Séance 3 :**

Rester en forme

**Vendredi 12 avril Séance 4 :**

Aiguiser ses papilles

**Vendredi 19 avril Atelier cuisine :**

Mettre la main à la pâte

Bélenos

Enjeux Nutrition

PRIF

### Sevran-Séniors

17, rue Lucien-Sampaix

Tél. : 01 41 52 47 50 - Fax : 01 41 52 14 51

www.sevran-seniors.fr

• **Ouverture du pôle administratif Sevran-Séniors**

Du mardi au vendredi de 13h30 à 17h45

• **Ouverture de l'espace restauration Sevran-Séniors**

Lun - Mar - Mer - Jeu - Ven

Louis-Blézy : de 11h45 à 14h

• **Ouverture des espaces d'animation Sevran-Séniors**

Lun - Mar - Mer - Jeu - Ven

Louis-Blézy et Bois-du-Roi : de 14h à 17h15

(Bois-du-Roi fermé pendant les congés scolaires)

• **Ouverture résidence logement des Glycines**

Lun - Mar - Mer - Jeu - Ven de 11h45 à 16h30

• **Permanences associations :**

• Solidarité Amitié : lundi et vendredi matin au CCAS - 01 43 85 65 50

• UNRPA : www.unrpasevran.com : 06 10 28 15 98 /

unrpasevran@sf.fr / - Permanences les 5, 12 et 19/02 de 14h à 16h30

• La Passerelle : jeudi de 14h à 16h sur RDV au 06 08 28 41 44