



25/26

**GUIDE**  
des animations  
**SÉNIORS**

Sept  

---

Janv

# EDITO

## Une année à vivre pleinement

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous publions notre traditionnel guide des seniors. Comme chaque année, ce guide a été conçu pour vous. Vous y retrouverez tout ce qui rythme la vie des seniors à Sevrans : des sorties pour découvrir, des ateliers pour apprendre ou transmettre, du sport pour rester en forme, des voyages pour s'évader, des conférences pour s'informer, et toujours des moments pour se retrouver.

Il recense aussi l'ensemble des services utiles au quotidien : aides, contacts, accompagnements, démarches... Vous y trouverez les clés pour avancer sereinement, à votre rythme.

Vous le savez votre avis compte. Nous sommes très heureux d'inaugurer enfin de nouveaux créneaux pour le sport et l'activité physique. C'est une très bonne nouvelle pour la santé des seniors...

Rien de tout cela ne serait possible sans votre engagement à nos côtés, mais aussi sans le travail attentif des agents municipaux et de nos partenaires, à votre écoute tout au long de l'année.

Nous espérons que ce guide vous accompagnera utilement et vous inspirera de beaux projets.

**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 ET SÉJOURS

16 LES ATELIERS ET LES COURS

20 LES LIEUX D'ANIMATIONS SÉNIORS

26 LES ADRESSES UTILES

**25/26**

**SÉNIORS**

# LES GRANDS RENDEZ-VOUS



# LES GRANDS RENDEZ-VOUS

## LA SEMAINE BLEUE

Du lundi 6 au dimanche 12 octobre 2025

Vieillir, une force à partager



### Balade contée bleue participative

Mardi 7 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 10 septembre**

### Atelier créatif et participatif

Mardi 7 octobre

14h - Pôle seniors Louis-Blésy

Une démarche participative de confections des décorations de tables pour le traditionnel banquet bleu qui clôture la semaine bleue.  
**Gratuit**

### Loto d'automne intergénérationnel

Mercredi 8 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 12 septembre**



# LES GRANDS RENDEZ-VOUS



## Rando bleue De La Défense à l'Arc de Triomphe (75)

**Jeudi 9 octobre**

**8h30 – Gare de Sevan Livry**

En partenariat avec Sentiers ARS

Qui se souvient des bidonvilles de La Défense ? Notre balade nous mènera du symbole de modernité et l'un des premiers centres européens d'affaires à l'Arc de Triomphe en passant par le bois de Boulogne.

**Tarif : 10 €**

**Sur inscription dès le 10 septembre**

## Banquet bleu

**Vendredi 10 octobre**

**12h – Salle des fêtes**

Bienvenue au cabaret Sevan-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 € (Sevanais) et 38,80 €  
(hors commune)**

**Sur inscription dès le 11 septembre**



# LES GRANDS RENDEZ-VOUS

## **Théâtre UPI : « Les égarés »** **2<sup>ème</sup> représentation**

**Vendredi 3 octobre - 20h - Auditorium  
Espace François-Mauriac**

Pour une raison mystérieuse, onze personnes plus ou moins proches sont contraintes de partager leur quotidien de façon exceptionnelle. Mais la raison semble doucement les quitter et laisser place à l'absurde. D'après les saynètes de Dubillard et Jodorowsky.

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

**Ouvert à tous - Sur inscrip. dès le 17 septembre**

## **10<sup>ème</sup> Fête de la Châtaigne**

**Vendredi 7 novembre**

**Dès 10h - Place Adélaïde Dufrenoy  
(quartier Westinghouse)**

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

**Entrée libre - Ouvert à tous**



## **Banquet du monde combattant**

**Mardi 11 novembre**

- 10h30 - Salle du conseil : Commémoration de la victoire et de la paix - 107<sup>ème</sup> 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 Sevrans Le magazine  
d'octobre**

## **Théâtre :** **« Le démon de midi »**

**Animation surprise de la boîte à idées  
Vendredi 28 novembre**

**15h - Pôle séniors Louis-Blézy**

Vers la quarantaine, le mâle humain a coutume de quitter son épouse « usagée », pour aller cavalier dans des pâturages plus verts. Comme on disait en ces temps lointains « changement d'herbage réjouit les veaux ».

**Tarif : 7,15 € (Sevranaï) ou 8,15 € (hors commune) - Ouvert à tous - Sur inscription dès le 28 octobre**

## **Inscriptions au banquet des Séniors 2026**

**Mardi 9 et mercredi 10 décembre**

**Dès 10h - Salle des fêtes**

Vous êtes nouveau retraité ? 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 sevranaï  
de 60 ans et plus**

**Inscriptions :**

- **Mardi 9 décembre : pour les journées du mardi 10 et du mercredi 11 février 2026**
- **Mercredi 10 décembre : pour les journées du jeudi 12 et du vendredi 13 février 2026**
- **Suite des inscriptions dès le 16 décembre à partir de 13h30 à Sevrans-Séniors**

# LES GRANDS RENDEZ-VOUS

## Distribution du colis festif de fin d'année

**Mardi 16 décembre**  
**9h - 12h et 13h30 - 17h30**  
**Salle des fêtes**

Inscriptions au CCAS (01 49 36 51 95) muni de votre avis de non-imposition 2025 sur les revenus 2024 et de votre pièce d'identité. Toute l'équipe du CCAS et Sevrans-Séniors vous accueillera 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 vendredi 19 au dimanche 21 décembre - Parc Louis-Armand**

Des animations gratuites pour tous : maison du Père Noël, balade à dos de poneys, parcours en calèche... Et final avec le feu d'artifice de Noël !  
**Plus d'information dans Sevrans Le magazine de novembre**



## Banquet « Noël en Blanc »

**Vendredi 19 décembre**  
**12h - Salle des fêtes**

En partenariat avec l'UNRPA

Mis à l'honneur par Monsieur Eddy Barclay dans sa villa de Ramatuelle, les banquets « en blanc » font désormais partie des incontournables événements à la mode. Une coupe de bulles vous sera offerte par notre partenaire l'UNRPA.

**Tarifs : 24,50 € (Sevransais) et 49 € (hors commune) - Sur inscription dès le 11 septembre**

## Galette des rois

**Vendredi 30 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.

**Tarifs : 7,15 € (Sevransais) ou 8,15 € (hors commune) - Buvette prévue par l'UNRPA**  
**Ouvert à tous - Sur inscription dès le 6 janvier**



# LES GRANDS RENDEZ-VOUS

## Animation surprise

2<sup>e</sup> semestre

Une date importante à retenir :  
**le vendredi 27 mars 2026**

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

**24<sup>e</sup> anniversaire de la Journée nationale d'hommage aux harkis et aux autres membres de formations supplétives**  
Jeudi 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  
Samedi 1<sup>er</sup> novembre - 11h - Cimetière

**Commémoration de la victoire et de la paix – 107<sup>ème</sup> anniversaire de l'armistice et d'hommage à tous les morts pour la France**  
Mardi 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**  
Jeudi 13 novembre - 11h30 - Parvis du centre administratif Paul-Eluard

# LES SORTIES ET SÉJOURS



# LES SORTIES ET SÉJOURS

**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.

## NOUVEAU !

Pour toutes les sorties où le retour se fera après 21h, nous vous proposons d'ajouter des points de dépose supplémentaires : Galois, Sablons, l'espace François-Mauriac et la chapelle Rougemont.

Les points de ramassages resteront les mêmes : garage, service culturel et Glycines.

## LES SORTIES

### Exposition Niki de Saint Phalle, Jean Tinguely, Pontus Hultén (75)

Mardi 30 septembre

Sortie demi-journée

Réservé aux adhérents de l'atelier artistique  
1<sup>er</sup> cycle (Poulbot)

8h30 - Départ de la gare Sevrans-Livry  
Sur inscription dès le 23 septembre



# LES SORTIES ET SÉJOURS

## Théâtre « La vérité » (75)

Judi 2 octobre

Sortie soirée

Michel est un menteur invétéré à qui tout le monde ment.

Sa maîtresse est la femme de son meilleur ami Paul, et menace de révéler leur liaison. Paul, lui, se confie à son ami, car il craint d'être trompé. Laurence, la femme de Michel, veut lui faire croire qu'elle lui est infidèle, nourrissant elle-même des soupçons sur son mari.

Au prix de beaucoup d'efforts et de mauvaise foi, Michel parvient à convaincre, chacun, des inconvénients de dire la vérité et beaucoup d'avantages à la taire.

Mais cette vérité, la connaît-il vraiment ?

18h - 1<sup>er</sup> départ en car - Sur inscription dès le 12 septembre

Tarif : 55 €



## Ouverture de la saison culturelle

Samedi 11 octobre - Sortie soirée

Présentation de la saison culturelle 2024-2025 en musique avec le concert Sahravane ! Ce projet est le fruit d'une rencontre musicale inédite entre la chanteuse phare du sud algérien Souad Alsa et le pianiste cubain Omar Sosa autour des rites et chants de la musique de la Saoura (Algérie).

20h30 - Salle des fêtes

Sur réservation au service culturel - Gratuit



## Cirque d'hiver Bouglione (75)

Judi 23 octobre - Sortie journée PMR

Vous débuterez votre journée par un déjeuner au restaurant « L'officine » puis vous découvrirez le « tempo ». Les spectacles circassiens peuvent se comparer à la poésie ; ils jouent sur une palette infinie de sentiments et d'émotions qui vous submergent à chaque fois davantage. Au Cirque d'Hiver-Bouglione, c'est la féerie toujours recommencée...

9h30 - 1<sup>er</sup> départ en car

Sur inscription dès le 18 septembre - Tarif : 68 € payable en 2 fois 34 €

# LES SORTIES ET SÉJOURS

## Les Basketteuses de Bamako

Vendredi 14 novembre - Sortie soirée

Ce spectacle mêle danse, chant, jonglage et percussions autour d'un objet inattendu : le ballon de basket.

20h30 - Salle des fêtes

Sur réservation au service culturel



## Artishow Cabaret Beaujolais nouveau (75)

Judi 20 novembre - Sortie soirée

De l'humour à l'émotion en passant par la danse ou encore la transformation, venez passer un moment unique dans le plus chaleureux des cabarets parisiens. 20 ans de divertissement au service du public, 300 000 spectateurs conquis, 10 artistes sur scène. N'oubliez pas la dédicace sur votre photo en fin de spectacle.

16h30 - 1<sup>er</sup> départ en car

Sur inscription dès le 16 octobre

Tarif : 89 € payable en 2 fois 44,50 €



## Sortie Noël (75)

Judi 11 décembre - Sortie journée

Après le déjeuner au restaurant Jungle Palace, vous visiterez le musée du Chocolat, avec audioguide, puis vous dégusterez un bon chocolat chaud à la fin de votre visite.

Ensuite, vous vous rendez au marché de Noël sur le parvis de la Défense pour acheter vos derniers cadeaux ou tout simplement pour flâner dans les allées.e.

9h30 - 1<sup>er</sup> départ en car

Sur inscription dès le 19 novembre

Tarif : 70 € payable en 2 fois 35 €



## Les soldes d'hiver (91)

Judi 15 janvier  
Sortie journée

Déjeuner au restaurant « Aux armes de France » puis direction le grand centre Marques Avenue de Corbeil Essonnes où vous pourrez faire de

très bonnes affaires chez Etam, Galeries Lafayette, Geox, Jeff de Bruges, l'Oréal et pleins d'autres grandes marques.

9h40 - 1<sup>er</sup> départ en car

Sur inscription dès le 12 décembre

Tarif : 50 €

# LES SORTIES ET SÉJOURS



## Sorties surprises

2<sup>ème</sup> semestre 2025/2026

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 fluoescents sont également recommandés. **Les tickets de transport sont pris en charge par Sevrans-Séniors.**

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



### Rando bleue : De La Défense à l'Arc de Triomphe (75)

Judi 9 octobre

Qui se souvient des bidonvilles de la défense ? Notre balade nous mènera du symbole de modernité et l'un des premiers centres européens d'affaires à l'Arc de Triomphe en passant par le bois de Boulogne.

8h30 - Gare de Sevrans-Livry

Sur inscription dès le 10 septembre



### Balade à petits pas dans le 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> arrondissement (75)

Judi 6 novembre

Promenade douce au cœur des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> arrondissements, quartier historique du Marais, connu pour ses rues anciennes, ses hôtels particuliers et musées prestigieux.

8h30 - Gare de Sevrans-Livry

Sur inscription dès le 21 octobre

## 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<sup>er</sup> départ à titre indicatif

# LES SORTIES ET SÉJOURS

## LES SÉJOURS

Découvrez nos séjours spécialement conçus pour vous dans le cadre des séjours intergénérationnels. Ces séjours sont ouverts non seulement à vous, mais aussi à vos enfants, petits-enfants et à toute votre famille, dans une ambiance chaleureuse.

### NOUVEAU !

Grâce à votre implication et à vos propositions, nous avons adopté une nouvelle règle visant à rendre ces inscriptions plus équitables et fluides :

- Un tirage au sort sera organisé : des urnes seront mises à disposition à Sevrans Séniors début septembre pour que chaque sénior puisse déposer son choix de séjour par couple, twin ou single.
- Le tirage au sort aura lieu le jour de la réunion d'information, en votre présence, et les séniors retenus pourront s'inscrire dès le lendemain matin. Finies les longues files d'attente !
- Pour garantir à chacun la possibilité de participer, ceux sélectionnés une année ne pourront pas retenter leur chance l'année suivante.
- Une vérification des résidences sera effectuée : les Sevransais seront prioritaires, et les habitants hors commune (bénéficiaires ou pas de la carte Ikaria) pourront s'inscrire, dès le jeudi 16 octobre à partir de 13h30, en fonction des places disponibles.

## SÉJOURS INTERGÉNÉRATIONNELS

En partenariat avec l'UNRPA

Ouvert aux grands-parents, enfants et petits-enfants. Les bénéficiaires de la carte Ikaria, hors commune, pourront (en fonction des places disponibles)

Réunion de présentation des séjours

Mardi 14 octobre - 14h - Salle des fêtes - Inscriptions aux séjours

Dès le mercredi 15 octobre - A partir de 9h30 - Salle des fêtes

## Découverte de l'Albanie

Mai 2026 - Circuit 8 jours / 7 nuits

Un voyage en Albanie vous conduit au carrefour de l'Orient et de l'Occident. Visitez ce pays où les grandes civilisations riveraines ont laissé leur empreinte.

Tarif : 1795 €, payable en plusieurs fois



## Combiné Malaisie/Thaïlande

Novembre 2026

Circuit 11 jours / 8 nuits

Tarif : 2690 € payable en plusieurs fois



# LES ATELIERS ET COURS



# LES ATELIERS ET COURS

Reprise dès le lundi 29 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 d'activités, créer des souvenirs mémorables et participer aux banquets bleu ou blanc.

### Mercredi 10 septembre – 10h – Salle des Fêtes

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

**NOUVEAU !** Chaque sénior pourra s'inscrire à deux activités maximums et une vérification des résidences sera effectuée : les Sevranaïses seront prioritaires, et les habitants hors commune (bénéficiaires ou pas de la carte Ikaria) pourront s'inscrire, dès le 16 septembre, en fonction des places disponibles.

### Jeudi 11 septembre – 10h – Salle des Fêtes

Inscriptions aux banquets bleu et blanc et loto intergénérationnel

**NOUVEAU !** Une vérification des résidences sera effectuée : les Sevranaïses seront prioritaires, et les habitants hors commune (bénéficiaires ou pas de la carte Ikaria) pourront s'inscrire, dès le 16 septembre, en fonction des places disponibles.

Si vous ne pouvez pas vous inscrire ces jours-là, pas de souci ! Les inscriptions se poursuivront dès le 16 septembre à Sevrans-Séniors, aux horaires d'ouverture.

## 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.

### 1<sup>er</sup> cycle – « Amusons-nous avec Niki de St Phalle »

A partir de la visite de l'exposition consacrée à Niki de St Phalle et Jean Tinguely au Grand Palais, nous aborderons le volume en réalisant de grandes sculptures rondes et colorées. Papier, papier mâché, bandes plâtrées et peinture acrylique.

#### Groupe du lundi

- **Présentation du cycle**

Lundi 22 septembre - 14h - Pôle séniors le Bois du Roi  
Atelier du 6 octobre au 8 décembre (hors vacances scolaires) - Atelier Poulbot

#### Groupe du vendredi

- **Présentation du cycle**

Vendredi 19 septembre - 10h - Pôle séniors le Bois du Roi  
Atelier du 10 octobre au 12 décembre (hors vacances scolaires) - Atelier Poulbot

### Visite de l'exposition « Niki de Saint Phalle, Jean Tinguely, Pontus Hultén » au Grand Palais

► Mardi 30 septembre – Départ à 8h30 de la gare Sevrans-Livry

Tarif : 24,50 € pour le cycle incluant la visite - Sur inscription dès le 23 septembre



# LES ATELIERS ET COURS

## 2<sup>ème</sup> cycle – Impressions Nabies

Cycle dédié à la découverte ou la re découverte de l'estampage, à travers les représentations des artistes Nabis. Monotype et gravure à la gomme.

### Groupe du lundi

- **Présentation du cycle**  
Lundi 15 décembre - 14h  
Pôle séniors le Bois du Roi  
Atelier du 12 janvier au 23 mars 2026  
(hors vacances scolaires) - Atelier Poulbot

### Groupe du vendredi

- **Présentation du cycle**  
Vendredi 19 décembre - 10h  
Pôle séniors le Bois du Roi  
Atelier du 16 janvier au 27 mars 2026  
(hors vacances scolaires) - Atelier Poulbot

### Visite de l'exposition « Impressions Nabies, Bonnard, Vuillard, Denis Valloton » à la BNF

► Mardi 6 janvier – Horaires précisés ultérieurement

Tarif : 24,50 € pour le cycle incluant la visite  
Sur inscription dès le 19 décembre



**NOUVEAU !**

## Atelier Art Textile

Les lundis, 9h30 - 11h30

### Atelier Poulbot

Découverte des techniques d'art textile autour de thématiques variées : couture, broderie contemporaine, tissage, teinture végétale, peinture sur tissu, assemblage, feutrage ...  
Couture à la main et à la machine.

Tarif : 24,50 € pour le semestre  
Sur inscription dès le 23 septembre

Veillez 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 2025/2026, Sevran-Séniors et ses partenaires garantiront leurs cours et ateliers jusqu'au 30 juin 2026 inclus. Il est possible de s'inscrire en cours d'année avec un tarif adapté au trimestre ou à la mi-saison.

# LES ATELIERS ET COURS

## LES COURS DE SPORTS (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.

**Pour information, il n'y aura pas d'inscription pour l'aquagym ni la natation, pour le 1<sup>er</sup> semestre, car la piscine sera fermée jusqu'en janvier 2026.**

### Danses de salon

Lundi, 20h - 21h (niveau intermédiaire)

Mardi, 19h - 20h (niveau débutant)

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription



### Danses rock et salsa

Lundi, 21h - 22h30 (niveau intermédiaire)

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

### Gymnastique d'entretien

Mardi, 9h15 - 10h15 ou 10h15 - 11h15

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

### Marche santé

En partenariat avec Sentiers ARS

Les mardis du 4/11 au 20/01 de 14h à 16h (hors marche nordique) - Départ de Sevrans-Seniors

Cette activité 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

### Marche nordique

En partenariat avec Sentiers ARS

Un mardi par mois, 14h - 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.

14 octobre, 25 novembre, 9 décembre, 27 janvier

Gratuit - Sur inscription pour la mi-saison

### Danses en ligne

Mardi, 18h - 19h (niveau débutant)

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

### Danses rock

Mardi, 20h - 21h (niveau débutant)

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

### Danses salsa et bachata

Mardi, 21h - 22h (niveau débutant)

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

### Pilâtes

Mercredi, 10h30 - 11h30 ou 11h30 - 12h30

Vendredi, 9h - 10h ou 10h - 11h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

### Séances cardio

Vendredis, 11h - 12h

Au gymnase Victor-Hugo

Adhésion : 40,80 € la saison - Sur inscription

# LES LIEUX D'ANIMATION SÉNIORS



# LES LIEUX D'ANIMATION SÉNIORS

## PÔLE SÉNIORS LOUIS-BLÉSY Reprise dès le 30 septembre

**NOUVEAU !**

### Atelier découpatch

**Mercredi 3 décembre, 14h - 17h45**

A partir de matériaux de recyclage, confectionnez des objets pour les fêtes de fin d'année avec des serviettes en papier.

**Tarif : 4,20 €**

**Sur inscription dès le 25 novembre**



### Jeux de mémoire scrabble libre

**Les jeudis, dès 14h**

(hors événement)

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

**Gratuit**

### Café des séniors

**Une fois par mois - 15h**

Le café des séniors 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.

3 octobre / 21 novembre / 23 janvier

**Entrée libre**

### Jeux de cartes

**Tous les vendredis dès 14h** (hors événement)

**Attention, lors des Cafés des séniors, les jeux de cartes auront lieu le jeudi et non le vendredi.**

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**

### Tournois de belote

**Une fois par mois, dès 14h**

- Jeudi 27 novembre A la mêlée (**sur inscription dès le 4 novembre**)
- Vendredi 12 décembre : Équipe choisie (**sur inscription dès le 3 décembre**)
- Vendredi 16 janvier : A la mêlée (**sur inscription dès le 7 janvier**)

**Tarif : 4,20 €**



# LES LIEUX D'ANIMATION SÉNIORS

## PÔLE SÉNIORS LE BOIS DU ROI Reprise dès le 29 septembre



### Atelier mosaïque

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 10 septembre

### Atelier créatif et participatif

Un mardi par mois dès 14h

- 18 novembre : Recyclage de capsules de bouteilles
- 2 décembre : Confection pour le Téléthon
- 13 janvier : Recyclage de bouchons de liège

Gratuit



### Billard français

Mardi, dès 14h

Gratuit

### Atelier patchwork

Un mercredi par mois,  
dès 14h

- 15 octobre / 12 novembre /
- 17 décembre / 21 janvier

Gratuit



### Jeux de société libre

Les mercredis, dès 14h

(hors événement et  
atelier patchwork)

Gratuit

### Pétanque libre

Mercredi, dès 14h (hors événement)

Gratuit

### Tournoi de pétanque

- Mardi 23 septembre à 14h  
Inscription dès le 10 septembre
  - Mercredi 22 octobre à 14h  
Inscription dès le 2 octobre
- De beaux lots à remporter, accompagné d'une collation
- Tarif : 4,20 € la partie

### A votre domicile

Tous les mardis et mercredis matin

10h à 12h - A domicile

Pour combattre l'isolement des personnes âgées, nous créons des liens et organisons des activités collectives à domicile. Les équipes de Sevrans-Seniors, accompagnées de jeunes animateurs enthousiastes du service civique, vous rendent visite pour partager des moments inoubliables. Au programme : jeux de société, ateliers créatifs, lectures à domicile et bien plus encore ! Ne restez pas seuls, contactez-nous dès maintenant au 01 41 52 47 50 pour profiter de cette expérience intergénérationnelle pleine de vie et de joie !

Gratuit

# LES LIEUX D'ANIMATION 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



### Veillez nous excuser pour la gêne occasionnée

Vendredi 17 octobre

De Olivier Van Hoofstadt  
Avec Artus, Elsa Zylberstein, Nicolas Lumbreras

1h29 / Comédie



### La bonne épouse

Vendredi 14 novembre

De Martin Provoste  
Avec Juliette Binoche, Yolande Moreau, Noémie Lvovsky

1h49 / Comédie



### Les Tuche 4

Vendredi 5 décembre

De Olivier Baroux  
Avec Jean Paul Rouve, Isabelle Nanty, Michel Blanc

1h41 / Comédie



### Les souvenirs

Vendredi 9 janvier

De Jean-Paul Rouve  
Avec Annie Cordy, Michel Blanc, Mathieu Spinosi, Chantal Lauby

1h34 / Comédie-Drame

# LES LIEUX D'ANIMATION SÉNIORS

## LA BIBLIOTHÈQUE ELSA-TRIOLET

Renseignements au 01 41 52 45 80

**NOUVEAU !**

### Atelier Upcycling couture Pro

Mercredi 5 novembre, 10h - 12h

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



### Atelier réemploi La guerre des boutons

Mercredi 7 janvier, 10h - 12h

Gratuit - Sur inscription dès le 17 décembre



## MAISON DE QUARTIER EDMOND-MICHELET

Inscriptions sur place au 44, avenue Salvador-Allende

Renseignements au 01 41 52 42 39



### Tricot/crochet

Lundi, 14h - 16h

Atelier convivial d'échanges, découvertes, création autour du tricot et du crochet.

### Sport pour les séniors

Vendredi, 10h40 - 11h40

Activités sportives adaptées aux capacités physiques des retraités.

### Atelier mémoire

Mercredi, 9h30 - 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.

### Bien vieillir en mouvement

Jeudi, 13h30 - 14h30

Pour entretenir sa souplesse, sa force musculaire et son équilibre, des exercices vous seront proposés tout au long de l'année par une intervenante diplômée.

D'autres ateliers vous seront proposés tout au long de l'année par le PRIF :

- Plus de pas
- Bien sur internet...

# LES LIEUX D'ANIMATION SÉNIORS

## MAISON DE QUARTIER ROUGEMONT

Inscriptions sur place au 8 quinqués, rue Pierre-Brossolette  
Renseignements au 01 41 52 44 00

### Ateliers « Bien vieillir »

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

Renseignements et inscriptions à la maison de quartier



### Séniors' café

Lundi, 14h - 17h

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

Renseignements et inscriptions à la maison de quartier



## MAISON DE QUARTIER MARCEL-PAUL

Inscriptions sur place au 12, rue Charles-Conrad  
Renseignements 01 41 52 48 40

### Atelier « Equilibre en mouvement »

Vendredi, 13h45 - 14h45

Des animateurs professionnels experts en gymnastique adaptée proposent des parcours personnalisés pour chaque participant, incluant des exercices variés axés sur l'équilibre.



### Café des Séniors

Le dernier jeudi de  
chaque mois, 9h30 - 11h

Ces cafés sont l'occasion de rencontrer des personnes, trouver une écoute attentive et obtenir de l'aide dans vos recherches (loisirs, démarches, accès aux droits.....).



### Atelier mémoire

Jeudi, 9h30 - 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.

# LES ADRESSES UTILES



## **Sevran-Séniors**

17, rue Lucien-Sampaix - 01 41 52 47 50  
sevran-seniors@ville-sevran.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

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 climatisée.



## **Pôle Séniors Le Bois-du-Roi**

17, allée de la Smala

Situé au cœur du quartier de Freinville,

il offre une multitude d'activités

pour les seniors : terrain de pétanque,

salle de billard, jeux de société,

ateliers créatifs ...



## **La résidence autonomie Les Glycines**

### **L'AMLI**

1, av. Salvador-Allende - 06 32 81 98 85

Au cœur du quartier Montceux /

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 Sevran-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

**Bibliothèque Albert-Camus**

6, rue de la Gare  
01 41 52 47 20

**Bibliothèque Elsa-Triolet**

9, place Elsa-Triolet  
01 41 52 45 80

**Atelier Poulbot**

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

**Atelier Poulbot**

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

**Gymnase Victor-Hugo**

34, bld de la République  
01 43 85 40 75

**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, quinquè 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

# 25/26

Retrouvez toute l'actualité séniors sur  
[www.ville-sevrans.fr](http://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.