

Guide événementiel

JUILLET 2026 - DÉCEMBRE 2026

ANIMATIONS & FESTIVITÉS SENIORS



LA NAVETTE DES SENIORS

Si vous avez 60 ans ou plus vous pouvez profiter de la navette municipale qui se chargera de vous déposer dans différents commerces, au cimetière et même au restaurant municipal.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

→ TÉL. : 01 60 47 94 73

COMMERCES

MARDI

Matin : CORA (Boussy)

Après-midi : Carrefour Market (Brunoy)

JEUDI

Matin : ALDI (Épinay)

Après-midi : LIDL (Boussy) et Carrefour (Boussy)

Vous avez une heure pour faire vos courses. La navette vous raccompagnera ensuite à votre domicile et le chauffeur vous aidera à décharger les courses devant votre porte (Un pack maximum par personne).

Les inscriptions doivent être effectuées 24 à l'avance.

8h40 • Mairie (Arrêt de bus)
8h45 • Talma -2 rue Maréchal Lannes
8h50 • Centre de Loisirs Maison Alfort
8h55 • Foyer Guy Chatais
9h • Rue Weber (Relais Ouest)
9h05 • 3 Place du Marché
9h10 • La Poste
9h15 • Maison de la Petite Enfance
9h20 • Jean Paul Sartre CSC

14h10 • Jean Paul Sartre CSC
14h15 • Maison de la Petite Enfance
14h20 • La Poste
14h25 • 3 Place du Marché
14h30 • Rue Weber (Relais Ouest)
14h35 • Foyer Guy Chatais
14h37 • Mairie (Arrêt de bus)
14h40 • Centre de Loisirs Maison Alfort
14h45 • Talma - 2 rue Maréchal Lannes

RESTAURATION

Restaurant Croix ROCHOPT les lundis, mardis, jeudis et vendredis

Restaurant A.DAUDET les mercredis et les congés scolaires

APRÈS VOTRE REPAS, LA NAVETTE VOUS RACCOMPAGNE À VOTRE DOMICILE

TOUS LES JOURS SAUF WEEK-END ET VACANCES SCOLAIRES

11h10 • Mairie (Arrêt de bus)
11h15 • Talma -2 rue Maréchal Lannes
11h20 • Centre de Loisirs Maison Alfort
11h30 • Foyer Guy Chatais
11h35 • La Poste
11h40 • Maison de la Petite Enfance
11h45 • Jean Paul Sartre CSC
11h50 • 3 Place du Marché
11h55 • Rue Weber (Relais Ouest)
12h • Arrivée au restaurant

CIMETIÈRE

ALLER/RETOUR INCLUS

LUNDI APRES-MIDI

14h15 • Jean Paul Sartre CSC
14h20 • La Poste
14h25 • 3 Place du Marché
14h30 • Rue Weber (Relais Ouest)
14h35 • Foyer Guy Chatais
14h40 • Mairie (Arrêt de bus)
14h45 • Talma - 2 rue Maréchal Lannes
15h50 • Arrivée Cimetière

VENDREDI MATIN

9h • Jean Paul Sartre CSC
9h05 • La Poste
9h10 • 3 Place du Marché
9h15 • Rue Weber (Relais Ouest)
9h20 • Foyer Guy Chatais
9h25 • Mairie (Arrêt de bus)
9h30 • Talma - 2 rue Maréchal Lannes
9h35 • Arrivée Cimetière



Vous cherchez des informations sur vos droits ou les services d'accompagnement, d'aide à domicile ?

Téléalarme, portage de repas, aides financières... Retrouvez tous les dispositifs qui vous accompagnent au quotidien dans le guide 2026 des dispositifs seniors.



INSCRIPTIONS AUX SORTIES ET ANNULATIONS

- Les seniors ont la possibilité de s'inscrire pour leur propre compte et celui de leur conjoint
- Aucune inscription anticipée n'est possible.
- En cas de dépassement du nombre d'inscrits, une liste d'attente sera établie et les personnes inscrites sur cette liste seront prioritaires sur la sortie suivante.
- Toute inscription est définitive et entraîne l'émission d'une facture.
- Toute annulation doit être justifiée par un certificat médical.

POUR BÉNÉFICIER DU MEILLEUR TARIF, FAITES CALCULER VOTRE QUOTIENT FAMILIAL AU GUICHET UNIQUE À LA MAIRIE



← **SCANNEZ LE QR CODE POUR TÉLÉCHARGER L'APPLICATION SUR VOTRE MOBILE**

WWW.VILLE-EPINAY-SENART.FR/APPLI

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE LA VILLE SUR MOBILE !

- Retrouvez les actualités de la commune et l'agenda des événements à venir
- Consultez les informations pratiques relatives aux services et équipements municipaux et aux associations de la ville
- Effectuez des signalements géolocalisés aux services municipaux
- Consultez la carte interactive
- Lisez le journal municipal et consultez les différents guides thématiques sur votre mobile



FÊTE DES ASSOCIATION

SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026
AU PARC DE L'EUROPE DE 10H À 18H

L'occasion découvrir le tissu associatif de la Ville et de s'engager auprès d'une ou plusieurs associations d'Épinay-sous-Sénart.

De nombreuses démonstrations, activités et jeux sont prévus.

Des chèques d'un montant de 25 euros seront également distribués pour vous aider à intégrer une association de la Ville.

Un justificatif de domicile et d'identité sera demandé.

RENSEIGNEMENTS → TÉL. : 01 60 47 87 28

DEBUT DE LA SAISON SPORTIVE 2026



THÉÂTRE



GYM
DOUCE



TAÏ CHI



MUSCULATION



AQUAGYM

RESTEZ ACTIFS, CULTIVEZ VOS PASSIONS !

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, découvrir ou se dépasser, la Ville d'Épinay-sous-Sénart propose aux seniors de nombreuses activités culturelles, créatives et sportives tout au long de l'année.

Participer à un atelier, pratiquer une activité physique adaptée, c'est l'occasion de prendre soin de soi, de stimuler sa curiosité et de créer de nouveaux liens.

N'hésitez pas à vous inscrire et à franchir le pas : ces activités sont autant d'occasions de s'épanouir, de rester en forme et de profiter pleinement de son temps libre dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

*Inscription à partir du mois d'août.
 Certificat médical obligatoire.*

Voir page 9



LA SEMAINE BLEUE

DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

À l'occasion de cette semaine nationale destinée à nos aînés, la Municipalité se mobilise pour proposer un programme riche et varié d'activités arts plastiques ou sportives, de sorties et de rencontres intergénérationnelles.

Cette semaine se clôturera par un thé dansant.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2026





SORTIE URBAINE

ENTRE CIEL ET VILLE

**LES VENDREDIS 20 & 27
NOVEMBRE 2026**

Découvrez une nouvelle façon de voyager avec une balade à bord des téléphériques du Val-de-Marne, offrant un point de vue original sur le territoire.

La journée se poursuivra par un déjeuner convivial au centre commercial Créteil Soleil, avant un temps libre pour profiter des boutiques et des animations du site.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE À PARTIR DU VENDREDI 16 OCTOBRE 2026
PLACES LIMITÉES

CROISIÈRE DÉJEUNER & VISITE DU MUSÉE D'ORSAY

MARDI 10 NOVEMBRE 2026

Une escapade gourmande au fil de la Seine et la visite d'un des plus beaux musées de Paris !

Embarquez au départ du quai des Invalides pour une croisière-déjeuner à la découverte des plus beaux monuments de Paris. Du Pont Alexandre III au Pont des Arts, profitez d'une balade sur l'eau accompagnée d'une cuisine bistro raffinée.

Après la croisière, poursuivez votre journée avec la visite du Musée d'Orsay, puis profitez d'un temps libre pour flâner dans le quartier et découvrir ses trésors à votre rythme.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026
PLACES LIMITÉES





LE GOÛTER DE NOËL

JEUDI 10 DÉCEMBRE 2026 DE 14H À 18H À LA MAC

À l'approche de Noël, la Municipalité convie ses aînés à un après-midi festif rythmé par la musique, les danses et la dégustation de la traditionnelle bûche de Noël.

■ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE À PARTIR DU LUNDI 3 NOVEMBRE 2025**

LE COLIS DE NOËL

À l'attention des Spinoliens et Spinoliennes de plus de 70 ans, inscrits au service Seniors.

Un courrier vous sera adressé en octobre afin que vous puissiez faire votre choix entre le colis ou le banquet.



LES RENCONTRES SENIORS

À LA MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE
LES MARDIS ET JEUDIS DE 14H À 17H

**Jeux, lecture, tricot,
détente autour d'un café...**

Les rencontres seniors sont l'occasion de partager des moments conviviaux et enrichissants, autour de jeux de société, dans la joie et la bonne humeur.

ENTRÉE LIBRE

→ Tél. : 01 60 47 94 73



CONFÉRENCES MICRO-FOLIE

À LA MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE
LES SAMEDIS À 17H



Assistez aux conférences MICRO-FOLIE, guidées par une conférencière agréée en Histoire de l'art.

Découvrez les œuvres numérisées des plus grands musées nationaux et de toutes les institutions partenaires lors de présentations thématiques !

ENTRÉE LIBRE

→ Tél. : 01 60 47 85 80



LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

AQUAGYM

Mercredi de 10h à 10H45

Piscine YVES MOREAU (Brunoy)

Jeudi de 10h à 10h45

Piscine des Sénarts (Boussy-saint-Antoine)

Cette discipline se déroule en bassin peu profond et il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Les séances sont collectives et se pratiquent à tout âge.

Elles permettent développer ses capacités cardio-vasculaires ainsi que de lutter contre les rhumatismes et l'ostéoporose, tout en évitant les courbatures.



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

**Les mardis et jeudis
de 11h à 12h au COSEC**



Les séances s'axent sur des étirements dans le but d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique, en souplesse et tonicité.

INSCRIPTION

ACTIVITÉ UNIQUE

TARIF : DE 24 À 105€

FORFAIT BIEN -ÊTRE

2 activités au choix (hors informatique)

TARIF : DE 40 À 150€

PASS' SPORT SANTÉ ET VITALITÉ

3 activités ou + au choix

TARIF : DE 60 À 180€

Réduction de -25% sur les tarifs du conjoint en cas d'adhésion du couple.

Pour la pratique de toute activité sportive, un certificat médical sera exigé.

Les tarifs indiqués varient en fonction de vos ressources. Il vous appartient de faire calculer votre quotient familial au service facturation.

Le formulaire d'inscription est disponible uniquement au service Seniors. Aucun dossier d'inscription incomplet ne sera accepté.

GYMNASTIQUE TRÈS DOUCE

Le vendredi de 11h à 12h au COSEC



Ces séances progressives utilisent des techniques tout en douceur vous permettant de renforcer mobilité articulaire, équilibre, souplesse, respiration et renforcement musculaire.

Les exercices sont personnalisés, avec l'aide d'un éducateur sportif, en fonction des difficultés physiques de chacun.



TAÏ-CHI

Le lundi de 9h à 10h30, au Dojo Daudet

Cette discipline corporelle d'origine chinoise, s'exécute avec lenteur et précision.

Elle aide à réduire les chutes en s'axant sur les points d'équilibre et participe à améliorer le sommeil ainsi que les capacités respiratoires.



MUSCULATION

Les mardis de 9h à 10h,
au stade A. Mimoun

La musculation n'est pas une activité réservée aux jeunes !

Au contraire, elle s'adapte parfaitement au public Seniors.

Elle permet le maintien des capacités physiques, de la force musculaire et des ressources motrices. Elle favorise aussi l'autonomie, l'équilibre et agit sur la confiance.

Les séances sont encadrées par un éducateur sportif spécialisé.

THÉÂTRE

Le vendredi de 9h à 10h30, à la Maison des Arts et de la Culture

Le théâtre sous toutes ses formes permet de travailler sa mémoire, sa concentration, maîtriser ses émotions, sa respiration et surtout prendre du plaisir.

Cet atelier est encadré par la compagnie de théâtre « Les Souffleurs de Mots ».



Édito

Madame, Monsieur,

Au moment où le monde se transforme, où les chaînes d'information en continu nous rappellent quotidiennement les violences et les injustices qui traversent notre époque, au moment où nous nous inquiétons pour l'avenir de nos enfants, de nos petits-enfants et de nos arrière-petits-enfants, il est indispensable de créer des parenthèses enchantées, des refuges de bienveillance et d'écoute réciproques.

Avec Sabine Pellon, mon adjointe en charge des Seniors, et avec le reste de la majorité municipale, nous avons à cœur de permettre la mise en place d'actions qui favorisent les rencontres, les sourires et des instants de joie partagés.

Ces moments ne peuvent faire oublier les difficultés quotidiennes, mais vous connaissez notre engagement pour continuer à améliorer votre quotidien en termes de cadre de vie notamment.

Nous restons mobilisés avec la nouvelle équipe pour entendre vos exigences, vos remarques ainsi que les encouragements que vous pouvez nous formuler.

Je vous souhaite une belle lecture du programme des activités 2026-2027.



**Damien
ALLOUCH**

Maire d'Épinay-sous-Sénart
Conseiller départemental
Vice-Président de la Communauté
d'Agglomération Val d'Yerres Val
de Seine



**Sabine
PELLON**

Adjointe au Maire chargée de
la Culture, des Seniors, de la
Biodiversité et de la Transition
Écologique

Service Seniors

FOYER GUY CHATAIS
Villa Charles Lecocq
91860 Épinay-sous-Sénart

01 60 47 94 73
seniors@ville-epinay-senart.fr