

Epina y'  
SOUS Sénart

# Guide événementiel

JUILLET 2026 - DÉCEMBRE 2026

ANIMATIONS & FESTIVITÉS  
**SENIORS**



# Édito

Madame, Monsieur,

Tout au long de l'année, la municipalité propose un large éventail d'activités et de sorties pour favoriser les rencontres, le lien social et le plaisir de partager des moments ensemble. Ateliers culturels, sorties découverte, moments festifs ou rendez-vous bien-être... il y en a pour tous les goûts, et toujours dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Parmi les temps forts à venir, nous sommes heureux de vous annoncer l'organisation d'un séjour en Alsace en décembre 2025. Une belle escapade au cœur des traditions de Noël, entre marchés féériques, gastronomie locale et patrimoine charmant, qui promet d'être un souvenir inoubliable.

Avec le lancement du Plan Seniors, la Ville d'Épinay-sous-Sénart réaffirme son engagement en faveur du bien-être, de l'autonomie et de l'épanouissement de nos aînés. Ce plan ambitieux, construit en lien avec vos besoins et vos attentes, vise à renforcer l'accompagnement, l'information et la convivialité à toutes les étapes de la vie senior.

Ce guide a été pensé pour vous. Il recense toutes les informations utiles et vous invite à découvrir ou redécouvrir l'ensemble des dispositifs et animations qui vous sont dédiés. N'hésitez pas à le consulter régulièrement et à vous rapprocher de nos services pour toute question ou inscription.

À Épinay-sous-Sénart, nous croyons que l'âge rime avec engagement, partage et vitalité. Continuons à faire vivre ensemble cet esprit de proximité et de solidarité.



**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

**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**



**Epinay**  
sous Sénart  
vous présente sa nouvelle application mobile !  
Suivez l'actualité de votre ville !  
**#VilleConnectée**



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

[WWW.VILLE-EPINAY-SENART.FR/APPLI](http://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

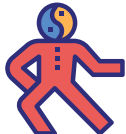
## DEBUT DE LA SAISON SPORTIVE 2026



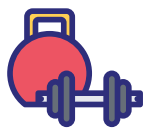
THÉÂTRE



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 xx**



## 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 LUNDI 16 OCTOBRE 2026**  
PLACES LIMITÉES

## CROISIÈRE DÉJEUNER & VISITE DU MUSÉE D'ORSAY

**SAMEDI 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 2025 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)

Jedi 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 ».



# 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

## Service Seniors

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

**01 60 47 94 73**  
[seniors@ville-epinay-senart.fr](mailto:seniors@ville-epinay-senart.fr)