



- **École Municipale de Musique et de Danse**
Rue Roger Salengro • Stains
Bus : 150 - 252 - 255 arrêt Le Globe
- **Résidence Allende**
14 rue Salvador Allende • Stains
Bus : 150 - 153 - 252 - 250 arrêt Croix Blanche
- **Maison du Temps Libre**
30, 34 avenue George Sand • Stains
Bus : 253 arrêt Mandela
- **Service des Sports - Tribune Delaune**
Rue Michel Rolnikas • Stains
Bus : 150 - 252 - 255 arrêt Les Parouzets
- **Espace Paul-Éluard**
Place Marcel-Pointet • Stains
Bus : 150 - 255 arrêt François Bégué • 253 arrêt Marcel Pointet
- **Studio Théâtre de Stains**
19, rue Carnot • Stains
Bus : 150 - 255 - 252 arrêt Mairie

INFOS PRATIQUES
Les activités sont ouvertes à tous les séniors stanois, toutefois, pour y participer, la carte sénior est nécessaire. Pour l'obtenir, merci de vous rapprocher du Secteur Séniors. Enfin, n'hésitez pas à consulter *Stains Actu*, les informations vous y seront communiquées avant chaque manifestation.

L'ÉQUIPE DU SERVICE SOLIDARITÉS / SÉNIORS SE TIENT À VOTRE DISPOSITION AU :

- **SERVICE SOLIDARITÉS / SÉNIORS**
47, AV. GEORGE SAND
93240 STAINS
01 49 71 84 47
- **RÉSIDENCE ALLENDE**
14, RUE SALVADOR ALLENDE
93240 STAINS
01 49 71 82 09

Édito

L'équipe municipale et les services de la Ville sont pleinement mobilisés au côté des séniors, qui sont la richesse de notre ville. La Municipalité s'attache à protéger et préserver le bien-être des séniors en leur offrant un programme d'activités riche, varié et de qualité. Vous connaissez notre engagement à faire de la solidarité une réalité et à mener nos combats toujours aussi forts pour la dignité et l'égalité pour tous. Au plaisir de vous retrouver prochainement pour de beaux moments de partage.

- Azzédine TAÏBI**
Maire de Stains,
Conseiller départemental
- Zaiha NEDJAR**
Adjointe au Maire de Stains
déléguée à l'Action sociale et
aux Séniors
- Alfred ROCHEFORT**
Conseiller délégué à l'animation
et à la vie sociale des Séniors

Remerciements

Le programme des sorties a été élaboré en partenariat avec le groupe de travail "sorties/voyages" qui se réunit régulièrement au cours de l'année. Nous le remercions pour sa participation active. Si vous souhaitez rejoindre ce groupe de travail, n'hésitez pas à nous contacter.

SERVICE SOLIDARITÉS / SÉNIORS

1^{er} SEMESTRE

2023

JANV | JUIN

CALENDRIER

SORTIES ET ANIMATIONS

Une ville *active*
avec les *séniors*

SERVICE COMMUNICATION | VILLE DE STAINS

les Sorties

Jeudi 16 Février

Musée Carnavalet

« Les incontournables »

Demi-journée

Pré-inscriptions : jeudi 26 janvier de 14h à 17h, à la Résidence S. Allende.

Nombre de places : 30. Tarif : 1 euro.



Le musée Carnavalet – Histoire de Paris est le plus ancien musée de la Ville de Paris. Il ouvre au public le 25 février 1880 dans l'hôtel Carnavalet situé au cœur du Marais, l'un des quartiers de la capitale où le patrimoine architectural est particulièrement préservé.

Vendredi 31 Mars

Bus Amphibie

Demi-journée

Pré-inscriptions : mardi 7 mars de 14h à 17h, à la Résidence S. Allende.

Nombre de places : 35. Tarif : 34 euros.



Embarquez à bord de Marcel le Canard, le premier bus amphibie français, pour découvrir les meilleurs « coins coins » de Pa-

ris et des Hauts-de-Seine sur la terre et... sur la Seine ! Vous trouvez les audioguides ennuyeux et monotones ? Nous aussi ! C'est pourquoi nos guides sont triés sur le volet pour leur humour, leur passion et leur enthousiasme sans faille, afin de vous faire vivre une expérience vraiment fun et mémorable. Qui a dit qu'on ne pouvait pas apprendre en s'amusant ?

Jeudi 20 Avril

Giverny visite du Jardin de Monet

Demi-journée

Pré-inscriptions : jeudi 30 mars de 14h à 17h, à la Résidence S. Allende.



Nombre de places : 40. Tarif : 10 euros. Giverny est un village de la région de Normandie, dans le nord de la France. Le peintre impressionniste Claude Monet y a vécu et travaillé de 1883 à sa mort en 1926. La maison de l'artiste et ses jardins paysagers, dans lesquels il a créé sa célèbre série des Nymphéas, constituent désormais le musée de la Fondation Claude Monet.

Séjour à Villiers-sur-Loir

Mai et septembre 2023

Séjour de mai 2023 :

du jeudi 11 au dimanche 14 mai

Pré-inscriptions : à partir du mercredi 29 mars à 9h jusqu'au mercredi 19 avril, en contactant le service solidarités / seniors. Nombre de places : 22. Tarif : au quotient familiale.

Séjour de septembre 2023 :

du jeudi 14 au dimanche 17 septembre

Ce séjour se place sous le signe de la détente et de la découverte de la région avec la visite de Château, de cave à fromage et à vin, de balades et de rencontre avec les habitants de la commune de Villiers. Plusieurs activités seront également proposées au sein du château (jeux de société, animation). *le programme complet vous sera communiqué ultérieurement

Jeudi 15 Juin

Sortie à la Mer, à Veules-les-Roses

Journée

Pré-inscriptions : le vendredi 2 juin de 14h à 17h, à la Résidence S. Allende. Nombre de places : 50. Tarif : 14 euros.

Laissez-vous séduire par l'un des plus beaux villages de Normandie qui allie tous les charmes de la mer et de la campagne. Écoutez chanter l'eau dans les roues des moulins, promenez-vous dans les sentes qui bordent la Veules, découvrez le cresson aux sources, choisissez vos produits de la mer au retour des pêcheurs, profitez de la plage de sable fin à marée basse, des embruns de l'estacade et du panorama sur les falaises. Musardez dans les rues, dans les sentes ou les cavées aux noms évocateurs, vous ferez un voyage à travers l'histoire et le temps dans l'esprit de Maupassant.

LUNDI CINÉMA

À l'Espace Paul-Éluard

Les lundis séances à 14h : tarif 2,50€
30 janvier • 20 février • 13 mars • 27 mars • 24 avril • 12 juin

ANIMATION QUIZZ

À la Résidence S. Allende

à partir de 14h30
31 mars • 9 mai

JEUX DE SOCIÉTÉ

À la Maison du Temps Libre

Les vendredis de 14h à 16h
27 janvier • 10 février • 10 et 24 mars • 7 et 21 avril • 12 et 26 mai • 9 et 23 juin



ATELIER INFORMATIQUE

À la Maison du Temps Libre

Renseignements au 01 49 71 82 09.

COURS DE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Au gymnase André Lamy

Les mardis et jeudis de 10h à 11h
Inscriptions auprès du Service des Sports - Tribune Delaune

LES ATELIERS

Inscriptions aux ateliers: en contactant la Résidence Allende

Atelier créatif

Les ateliers créatifs se dérouleront tous les samedi après-midi de 14h à 16h à la Résidence Allende. Dans une ambiance conviviale, animé par une personne passionnée, nous vous proposons des activités utilisant plusieurs techniques de création.

Atelier mémoire

Cet atelier se déroulera du 4 janvier au 5 avril 2023 de 14h à 16h à la Résidence Allende. La Prévention Retraite Ile de France propose MÉMO +, un stage mémoire animé exclusivement par des neuropsychologues formés à l'évaluation et à la stimulation cognitive.

Plus qu'un simple atelier mémoire, MÉMO + propose différents niveaux de progression ainsi que des moyens mnémotechniques pour travailler et améliorer sa mémoire. Tout cela dans un cadre convivial et stimulant.

Atelier Taïso

Cet atelier se déroulera tous les jeudis après-midi de 14h à 15h du mois de janvier au mois de juin à la Résidence Allende.

Nombre de places : 15 maximum. L'activité Taïso est une discipline n'ayant ni chute, ni portée, les séances se dérou-

leront autour de plusieurs axes :

- Le renforcement musculaire en partant du haut du corps, jusqu'au bas du corps.
- Les déplacements sur le tatami avec travail de l'équilibre, de la proprioception (« perception que chacun d'entre nous a, de manière consciente ou non, de la position dans l'espace des différents segments de son corps. ») et de la coordination. Les déplacements seront surveillés et accompagnés par notre intervenant.
- Le travail en duo afin de favoriser l'échange entre résidents sur la pratique. Cela pourrait être des déplacements à deux, des exercices de renforcement à deux et l'apprentissage de technique à deux.
- Travail en double tâche
- Au fur et à mesure de l'avancement dans le cycle, et selon la progression de chacun, un accompagnement au sol sera possible afin de sensibiliser à la chute et apprendre aux résidents la bonne manière et la bonne réaction à adopter s'il venait à chuter.

Atelier Gymnastique

Inscriptions aux ateliers: en contactant la Résidence Allende

Cet atelier se déroulera les mardis de 10h à 11h, à la Résidence S.Allende

- Activité sportive qui favorise le renforcement musculaire, l'entretien de l'équilibre et de la coordination



CHORALE

Tous les jeudis de 14h à 16h, au Conservatoire Municipal de Musique et de Danse de Stains.

Inscriptions : à la Résidence S. Allende

Venez partager avec d'autres, la passion du chant choral! Pour cela, nul besoin de connaître la musique, dirigé(e) par un chef de chœur, vous aborderez différents répertoires (chansons d'opérette, classique ou gospel...).



RANDONNÉES PÉDESTRES*

En collaboration avec l'association *les Copains de l'Orée du Bois*, les randonnées reprendront à partir du mois de mars.

ANIMATIONS AU STUDIO THÉÂTRE*

Inscriptions : à la Résidence S. Allende

En partenariat avec le Studio Théâtre, lors d'un goûter convivial, nous vous proposons des animations autour des créations du studio théâtre, de la chanson...



CAFÉ DES SENIORS*

à partir de différents thèmes : philosophiques, enjeux de société et autres, le Secteur Seniors vous invite à échanger, discuter et partager un moment convivial autour d'un café gourmand dans différents lieux de la ville.

PART'AGES*

Autour de diverses activités ludiques et/ou créatives, partagez des moments conviviaux avec les écoles de Stains.

*Les dates de ces initiatives vous seront communiquées ultérieurement dans le *Stains Actu*.