

Temps & liberté

1^{er} trimestre 2025



LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Édito

Très chers Choisyennes et Choisyens,

L'année 2024 touche à sa fin avec le scintillement des décorations lumineuses et la magie de Noël. J'espère que vous passerez les fêtes dans une ambiance chaleureuse, peut-être en savourant le contenu du panier gourmand que vous avez choisi. Une fois encore, l'équipe du pôle Loisirs Retraités et Handicapés du CCAS vous présente son riche programme d'activités.

Certains ateliers seront nouveaux pour vous comme les séances de Qi Gong ou de sophrologie. D'autres qui sont toujours plébiscités, vous permettront d'acquérir ou de consolider vos compétences en informatique, ou de vous amuser pendant les séances conviviales de karaoké, de jeux de société ou de déduction. Ces activités se dérouleront dans les résidences autonomie de Frachon ou Brossolette.

Mais d'autres guideront vos pas vers le théâtre de Choisy-le-Roi pour deux spectacles, l'un d'humour et l'autre de musique classique. Ou bien ils vous emmèneront voir un film au cinéma ou bien au Royal pour un diaporama dont vous découvrirez les thèmes dans les pages du programme. C'est à Choisy encore que vous viendrez peut-être assister au diaporama sur Penthievre et Morillon, ou à la conférence sur le Brésil illustrée de fabuleuses images.

À Paris, ce sont les musées Fragonard et Curie qui vous ouvriront leurs portes.

Plus loin cette fois, c'est le théâtre de Yerres qui vous proposera un spectacle croisière, et vous pourrez aussi participer à Silly-la-Poterie à un repas spectacle à la mémoire du talentueux Mike Brant.

Bien sûr, pour les amateurs de marche à pied les balades itinérantes du vendredi sont devenues de classiques incontournables.

Cette offre très variée devrait pouvoir vous distraire agréablement en attendant le retour du printemps. Mais pour cela, n'oubliez pas de vous inscrire !

Je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année en attendant d'avoir peut-être le plaisir de bavarder avec vous pendant les banquets des 13 et 14 janvier. Et avec un peu d'avance je vous présente tous mes vœux de bonheur pour l'année 2025 !

Bien à vous,

MONIQUE LORES

Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



2 nouveaux Ateliers



Temps & liberté 1^{er} trimestre 2025



QI GONG 14h-15h30

Les ateliers se tiendront une fois par semaine **les mardis 21 et 28 janvier ; 4 et 11 février ; 4, 11, 18 et 25 mars 2025.**

- **Tarif pour les 8 séances : 15,75€**
- **Inscription obligatoire**
- **Lieu: salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**
- **16 personnes maximum**

SOPHLOLOGIE 14h-15h

Les ateliers se tiendront une fois par semaine **les mercredis 22 et 29 janvier ; 5 et 12 février ; 5, 12 et 19 mars ; 2, 9 et 30 avril ; 7 et 14 mai 2025.**

- **Tarif pour les 12 séances : 30€**
- **Inscription obligatoire**
- **Lieu: salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**
- **12 personnes maximum**

TOUTE L'ANNÉE

ATELIERS INFORMATIQUES

À partir de janvier 2025 le Pôle Loisirs Retraités et Handicapés vous propose, tous les jeudis sous forme d'atelier, 6 séances de 1h d'informatique.

Deux niveaux différents : débutant et avec notions.
Horaires : de 9h à 10h30 ou de 10h45 à 12h15 sur tablettes, smartphones android ou sur ordinateurs.



- **Lieu: salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**
- **Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le Pôle Loisirs Retraités et Handicapés du CCAS : 01 85 33 48 16 afin de connaître toutes les modalités.**

LE PÔLE LOISIRS RETRAITÉS AU THÉÂTRE DE CHOISY-LE-ROI

Jeudi 13 février 20h

PAUL DE SAINT SERVIN

Ancien journaliste sportif devenu humoriste, Paul de Saint Sernin est le sniper de l'émission « Quelle époque ! » avec Léa Salamé.

Il nous propose son premier spectacle de stand-up. « Quand je me suis lancé dans le stand-up, un mec m'a dit : « si tu montes sur scène, c'est que t'as un vide à combler, quelque chose à te prouver ». Rien à voir ahah ! Moi je veux juste faire marrer les gens, c'est tout. Puis j'ai commencé à écrire des vannes sur la fois où je me suis fait humilier par une meuf devant tout le lycée, la fois où je me suis caché dans un buisson pendant 8h pour pas me faire taper, mais aussi cette révélation d'avril 2023 et cette fois où une psy a dit que j'étais incapable d'aimer. Bref, j'ai aucun vide à combler, rien à me prouver. Moi je veux juste faire marrer les gens, c'est tout... »

C'est une exclusivité ! Ne manquez pas les débuts sur scène du nouveau prodige de la scène humoristique française.

- **Tarif préférentiel: 14€** ➤ **Réservation au Pôle loisirs**
- **Place à régler directement au théâtre au plus tard le vendredi 31 janvier 2025 (muni de sa feuille de confirmation de réservation)**
- **Attention 22 places maximum**



Dimanche 23 mars 16h

LES GRANDS MAÎTRES DU CLASSIQUE (durée 1h25)

Orchestre national d'Île-de-France / Mozart, Widmann, Beethoven

Avec une quarantaine de musiciens et musiciennes sur scène, l'Orchestre nous offre un concert symphonique grandiose qui témoigne de la vitalité du grand héritage de la musique classique, depuis l'époque de Mozart.

- **Tarif préférentiel: 8€**
- **Réservation au Pôle loisirs**
- **Place à régler directement au théâtre au plus tard le dimanche 7 mars 2025 (muni de sa feuille de confirmation de réservation)**
- **Attention 20 places maximum**





Janvier

Temps & liberté 1^{er} trimestre 2025



Mercredi 22 janvier 13h30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Tarot, Belote ... sont toujours au rendez-vous. Venez jouer entre vous et avec nous !

➤ **Entrée libre** ➤ **Gratuit** ➤ **Lieu : dans la salle du Pôle Loisirs à la résidence Benoit Frachon, 31 boulevard des Alliés (entrée à l'arrière de la résidence, côté jardin)**

Jeudi 23 janvier

APRÈS-MIDI VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU PARFUM FRAGONARD

À deux pas de l'Opéra Garnier, au cœur de Paris, le musée du parfum propose un concept muséal unique et expose de manière didactique et originale toutes les étapes qui donnent vie à ce mythique objet de luxe et de notre quotidien : le parfum.

La Parfumerie Fragonard présente ainsi tous les secrets de fabrication : matières premières, cueillette, extraction, distillation, formulation, industrialisation, flaconnage et bien sûr le processus de création et le métier de nez. Puis, dans la deuxième partie du musée, une collection de flacons anciens exceptionnelle retrace l'histoire du parfum de l'Égypte ancienne au XX^e siècle : pots à khôls, pomanders, vinaigrettes, brûle-parfums, pots-pourris, coffrets de voyage, flacons à sel, flacons précieux...



➤ **Gratuit** ➤ **Inscription obligatoire**
➤ **Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior. Accès par le RER C /Opéra Garnier** ➤ **Attention 20 places maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**

Jeudi 30 janvier 13h30-16h30

KARAOKÉ

Chantons ensemble les tubes d'hier et d'aujourd'hui, venez donner de la voix sur les grands classiques de la chanson française ! L'endroit idéal pour chanter mal ou juste et vous laisser aller, micro à la main, comme un ou une artiste.

➤ **Entrée libre** ➤ **Gratuit** ➤ **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**



Février

Jeudi 6 février 13h30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Tarot, Belote ... sont toujours au rendez-vous. Venez jouer entre vous et avec nous !

➤ **Entrée libre** ➤ **Gratuit** ➤ **Lieu: salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**



Vendredi 7 février

BALADE ITINÉRANTE

L'avantage de la marche réside dans le fait que c'est un sport sans aucune contrainte. En effet, elle peut être pratiquée n'importe où ! Entre 9 et 11 km de marche pour ceux qui souhaitent prendre un grand bol d'air, en forêt, au bord des lacs ou encore en campagne.... Venez nombreux !



➤ **Tarif : 7,19€** ➤ **15 personnes minimum (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**

Mercredi 12 février

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE CURIE

Le musée Curie est situé au cœur du « campus Curie » dans le quartier du Val-de-Grâce du 5^e arrondissement de Paris, à deux pas du Panthéon où reposent Pierre et Marie Curie depuis 1995. Constitué d'un espace d'exposition permanente et d'un centre d'archives, il propose au public de partir à la découverte de la radioactivité et de ses premières applications médicales.

➤ **Gratuit** ➤ **Inscription obligatoire**
➤ **Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior. Accès par le RER C /Opéra Garnier** ➤ **Attention 14 places maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**



Février

Mardi 18 février 14h

CINÉMA DE CHOISY-LE-ROI : CINÉ-SÉNIORS UNE PART MANQUANTE

1h38 min | Film français, belge et japonais réalisé par Guillaume Senez | Avec Romain Duris, Judith Chemla et Mei Cirne-Masuki



Jérôme dit «Jay» est un ancien cuisinier qui s'est reconverti en chauffeur de taxi à Tokyo afin de retrouver sa fille Lily qu'il n'a pas vu depuis 9 ans. Alors qu'il perdait espoir et qu'il s'apprêtait à rentrer en France, il reconnaît sa fille qui rentre dans son taxi mais elle, ne le reconnaît pas. Jay va tout faire pour garder le contact et faire en sorte que Lily se crée des souvenirs de son père.

➤ **Tarif : 2,80€.** Réservation au Pôle Loisirs Retraités. Règlement directement au cinéma le jour-même.

Jeudi 20 février 13h30

DIAPORAMA DES SÉJOURS MORILLON ET PENTHIÈVRE 2024

ORGANISÉ PAR LE PÔLE LOISIRS RETRAITÉS ET HANDICAPÉS DU CCAS

Ce moment convivial permettra la diffusion d'un diaporama des deux séjours du CCAS Pôle Loisirs Retraités & Handicapés, qui se sont déroulés en juin et septembre 2024. Après-midi suivi d'un goûter.

➤ **Entrée libre** ➤ **Lieu : salle Le Royal, 13 avenue Anatole France**

Vendredi 21 février 14h

JEUX DE CONNAISSANCE ET DÉDUCTION

Venez participer à ce jeu de culture générale accessible à toutes et tous, dans une ambiance sympathique. Participation en groupe. Le quizz sera projeté avec un vidéoprojecteur sur écran géant.

➤ **Entrée libre** ➤ **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**

Jeudi 27 février 13h30-16h30

KARAOKÉ

Chantons ensemble les tubes d'hier et d'aujourd'hui, venez donner de la voix sur les grands classiques de la chanson française ! L'endroit idéal pour chanter mal ou juste et vous laisser aller, micro à la main, comme un ou une artiste.

➤ **Entrée libre** ➤ **Gratuit** ➤ **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**



Mars

Vendredi 7 mars

BALADE ITINÉRANTE

L'avantage de la marche réside dans le fait que c'est un sport sans aucune contrainte. En effet, elle peut être pratiquée n'importe où ! Entre 9 et 11 km de marche pour ceux qui souhaitent prendre un grand bol d'air, en forêt, au bord des lacs ou encore en campagne... Venez nombreux !

➤ **Tarif : 7,19€** ➤ **15 personnes minimum (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**

Jeudi 13 mars 13h30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Tarot, Belote ... sont toujours au rendez-vous. Venez jouer entre vous et avec nous !

➤ **Entrée libre** ➤ **Gratuit** ➤ **Lieu: salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**

Jeudi 20 mars 14h

CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE : BRÉSIL : « D'IGUAÇU À MANAUS »

Dans la première partie du diaporama consacrée aux provinces du sud, l'auteur nous fera visiter Rio de Janeiro où pauvreté et richesse se côtoient sur ses plages célèbres. Le voyage se poursuit avec l'un des paysages les plus exceptionnels du monde : les chutes d'Iguaçu.

Didier Faget nous emmènera ensuite à São Paulo visiter la plus grande ville du Brésil, où la démesure de son architecture rivalise avec les plus grandes capitales du monde. Ensuite, il nous fera remonter le temps à Porto Seguro, le premier comptoir portugais au Brésil.

Dans la deuxième partie du diaporama, Didier Faget nous propose une escale à Belém où il évoquera le passé colonial de ce grand port. Il nous contera ensuite l'histoire mouvementée du caoutchouc dans la capitale de l'Amazonie : Manaus. Puis, l'auteur nous invite à embarquer sur l'Amazone pour découvrir les eaux et faire une randonnée en forêt pour observer la faune et la flore. Le voyage se termine chez les « Caboclos » « les gens du fleuve Amazone » où il nous montrera la culture du manioc et la fabrication du tapioca.



➤ **Tarif : 13,60€ ou selon quotient (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**
➤ **Lieu: salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking bus 103 arrêt La Folie)**
➤ **25 personnes maximum**

Mars



Temps & liberté 1^{er} trimestre 2025



Mardi 25 mars

SPECTACLE « FIESTA CROISIÈRE »

THÉÂTRE DE YERRES

Une croisière sur un navire de rêve ça vous tente ? Mesdames et messieurs préparez-vous à un voyage à bord d'un paquebot pas comme les autres. Prêt à larguer les amarres pour une croisière extraordinaire en votre compagnie. Le cocktail d'accueil qui vous sera servi est un savoureux mélange d'humour, de musique, de danse et de chant.

➤ Tarif : 40,35€ ou selon quotient (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement) ➤ 50 personnes maximum



Jeudi 27 mars

REPAS SPECTACLE : HOMMAGE À MIKE BRANT

PORT AUX PERCHES À SILLY-LA-POTERIE (02)

Plongez dans la chaleur intense des concerts de la star des années 70 « Mike Brant » 1h30 de spectacle unique avec Claude Arena, sosie professionnel. La ressemblance entre sa voix et celle de l'artiste est troublante. Vous redécouvrirez dans ce spectacle les plus grands titres de Mike Brant chantés en direct comme *C'est ma prière*, *Laisse moi t'aimer*, *Rien qu'une larme* et bien d'autre encore. Ces chansons ont traversé le temps et restent toujours aussi populaires. Elles sont reconnues pour leur mélodie envoûtante et leurs paroles poétiques qui touchent les cœurs.

➤ Tarif : 70,94€ ou selon quotient (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement) ➤ 50 personnes maximum

LES PREMIÈRES INSCRIPTIONS DU TRIMESTRE SE DÉROULERONT

le mardi 7 janvier 2025 de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

dans la salle Lebidon au 4 avenue de la Folie

(entrée côté parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)

le vendredi 10 janvier 2025 de 9h30 à 12h

dans la salle du Pôle Loisirs à la résidence Benoit Frachon au 31 boulevard des Alliés

(entrée à l'arrière de la résidence, côté jardin)

Après ces dates les inscriptions se feront

au Pôle Loisirs Retraités et Handicapés du CCAS

(dans le parc de la Mairie) pendant les permanences



TÉMOIGNAGE

PARTAGEZ VOS SOUVENIRS DES GUINGUETTES AVEC LES COLLÉGIENS

Chers seniors, nous avons besoin de vous.

Les élèves du collège Émile Zola souhaitent plonger dans le passé et découvrir l'ambiance festive des guinguettes d'autrefois. Votre témoignage est précieux pour leur faire revivre ces moments inoubliables de danse, de musique et de convivialité.

Venez partager vos anecdotes et transmettre la richesse de vos souvenirs lors d'une interview chaleureuse avec nos collégiens. Votre histoire est une fenêtre ouverte sur un monde qu'ils ne demandent qu'à connaître.

Si vous êtes intéressé(e), contactez le CCAS – Pôle Loisirs Retraités et Handicapés

À VENIR PROCHAINEMENT

Un mini séjour au chalet Béchard, dans l'un des centres de vacances de la Ville, à Morillon en Haute-Savoie.

Du lundi 2 au vendredi 6 juin 2025 !

Un mini séjour à Penthièvre dans l'un des centres de vacances de la Ville, à Saint-Pierre-Quiberon dans le Morbihan.

Du lundi 1^{er} au vendredi 5 septembre 2025 !

COUPON D'INSCRIPTION

POUR LES SORTIES DU 1^{ER} TRIMESTRE 2025

Chèques à l'ordre de : RR ANIMATION 3^e AGE

Tél : 01.85.33.48.16 - Mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr

Nom/Prénom :

Tél. portable :

MERCI DE COCHER VOS SORTIES

Les lieux et horaires de rendez-vous vous seront donnés lors de votre paiement au Pôle Loisirs. Merci de les noter sur votre feuille et conservez là après votre inscription.

Inscriptions aux sorties payantes

Vendredi 7 février: BALADE ITINÉRANTE

Vendredi 7 mars: BALADE ITINÉRANTE

Jeudi 20 mars: CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE

Mardi 25 mars: SPECTACLE « FIESTA CROISIÈRE »

Jeudi 27 mars: REPAS SPECTACLE HOMMAGE À MIKE BRANT

Horaires et lieux

RAPPEL

Tout désistement à une sortie payante **devra impérativement être justifié par un certificat médical** au plus tard la semaine suivant l'absence. Dans le cas contraire, elle sera facturée.

ATTENTION

Les sorties auront lieu sous réserve du nombre de participants inscrits.



POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> NAVIGATEURS (arrêt de bus Four Peary) | <input type="checkbox"/> RENÉ ROUSSEAU (arrêt de bus 10 av. d'Alfortville) |
| <input type="checkbox"/> LA POSTE (arrêt de bus 15 av. Léon Gourdault) | <input type="checkbox"/> BROSSOLETTE (4 av. de la Folie) |
| <input type="checkbox"/> FRANCHOT (arrêt de bus 9 rue A. Franchot) | <input type="checkbox"/> TABAC VICTOR HUGO (64 av. Victor Hugo) |
| <input type="checkbox"/> ÉCOLE COTTON (arrêt de bus G. Clémenceau) | |

SORTIES GRATUITES

sur inscription uniquement à partir du lundi 20 janvier 2025
pour les personnes n'ayant pas pu se déplacer:

PAR MAIL : loisirs.ccas@choisyleroi.fr PAR TÉLÉPHONE : 01.85.33.48.16

Horaires et lieux des rendez-vous

- Jeudi 23 janvier : Musée du parfum Fragonnard
- Mercredi 12 février : Musée Curie
- Jeudi 13 février : Théâtre Paul de Saint Sernin
- Mardi 18 février : Ciné séniors
- Dimanche 13 mars : Théâtre *Les grands maîtres du classique*

POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES



1

SALLE DES FÊTES DES NAVIGATEURS
(arrêt de bus FOUR PEARY)

2

LA POSTE, 15 AVENUE LÉON GOURDAULT
(arrêt de bus)

3

9 RUE AUGUSTE FRANCHOT
(arrêt de bus FRANCHOT)

4

FACE AU GARAGE LUGO POUR ETAI UNIQUEMENT
(Arrêt de bus)

5

ÉCOLE COTTON
(Arrêt de bus GEORGES CLEMENCEAU)

6

GYMNASSE RENÉ ROUSSEAU, 10 AV. D'ALFORTVILLE
(Arrêt de bus RENÉ ROUSSEAU)

7

RÉSIDENCE BROSSOLLETTE, 4 AV. DE LA FOLIE

8

TABAC VICTOR HUGO, 62 AV. VICTOR HUGO



**En raison des travaux réalisés sur la ville, les lieux de déposes
d'une sortie peuvent être modifiés**