

Temps & liberté

2^e trimestre 2025

LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Édito

Très chers Choisyennes et Choisyens,

Une nouvelle fois, toute l'équipe dynamique et créative du pôle Loisirs retraités et handicapés vous propose de nombreuses activités sous les signes de la prévention, de la santé, de la découverte et de la convivialité.

Certaines se dérouleront dans les différentes structures municipales, tandis que d'autres vous feront sortir et profiter des beaux jours retrouvés.

En feuilletant les pages du magazine, vous allez remarquer des nouveautés : un stage d'initiation à la peinture et au dessin, un autre consacré au sport intergénérationnel.

D'autres ateliers vous sont à nouveau proposés puisqu'ils ont toujours rencontré un franc succès : les séances d'aquagym, de natation et de travail de la mémoire, l'élaboration de menus équilibrés, les jeux de société, l'informatique, le karaoké, les jeux de connaissances et de déduction, les ciné-séniors, les après-midis dansants mais aussi le théâtre et même un diaporama.

Si le cœur vous en dit, en vous rendant aux Rencontres du handicap, à la Fête du sport et au Village proximité et prévention, vous récolterez une belle moisson d'informations et vous profiterez de multiples activités ludiques faites pour vous !

La Fête de la musique vous offrira une occasion supplémentaire de danser et de vous amuser dans une belle ambiance sympathique.

Mais vous pouvez aussi avoir envie de sortir de Choisy-le-Roi. Alors chaussez-vous bien pour vous balader sur l'Île Saint-Louis à Paris, pour arpenter la Roseraie enchantée de L'Haÿ-les-Roses ou pour faire les randonnées pédestres du vendredi.

Vous souhaitez peut-être aller plus loin pour respirer l'air de la mer à Cabourg, découvrir la région du Perche Sarthois ou faire un séjour au centre municipal de vacances de Morillon ? Tout est possible à condition ... de vous inscrire en temps et en heure !

Alors, cher(e)s retraité(e)s, profitez pleinement de ce nouveau printemps célébré par tant de poètes. Comme l'a écrit Verlaine, *allez le cœur léger sous le ciel clair, dans la lumière tiède, que le cœur le plus triste cède à l'immense joie éparse dans l'air. Ayez le printemps dans l'âme et veillez bien sur vous !*

Bien à vous,



MONIQUE LORES

Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



CHOISY-le-ROI

Samedi 5 avril 14h-17h30

LES RENCONTRES DU HANDICAP

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organise les rencontres du handicap au sein de la Médiathèque Aragon, 17 rue Pierre Mendès France. L'objectif est de faciliter l'accès aux informations pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants en réunissant les différents services municipaux ainsi que les acteurs institutionnels et associatifs œuvrant pour l'inclusion. Les thématiques abordées : l'action sociale, les services aux familles, la culture, le sport et le secteur sanitaire et médico-social.

➤ **Entrée libre** ➤ **Gratuit**

Du 14 au 17 avril

SEMAINE DE SPORT INTERGÉNÉRATIONNEL : «BOUGER ET PARTAGER ENSEMBLE»

Venez participer à un stage sportif spécialement conçu pour les seniors, alliant bien-être, convivialité et partage entre générations !

Au programme : Step intergénérationnel pour bouger en rythme et en douceur, activités de motricité pour améliorer l'équilibre et la coordination, olympiades ludiques pour se challenger dans la bonne humeur ! Un moment sportif et convivial pour rester en forme tout en partageant une belle expérience avec toutes les générations.

Groupe 1 : gymnase Alice Milliat

(sauf le 17 avril, gymnase René Rousseau)

- > Lundi 14 avril de 10h à 11h « Step intergénérationnel »
- > Mardi 15 avril de 10h à 11h « Activités de motricité »
- > Jeudi 17 avril de 14h à 15h30 « Olympiades ludiques »

Groupe 2 : gymnase René Rousseau

- > Lundi 14 avril de 14h à 15h « Step intergénérationnel »
- > Mardi 15 avril de 14h à 15h « Activités de motricité »
- > Jeudi 17 avril de 14h à 15h30 « Olympiades ludiques »

- **Gratuit** ➤ **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **12 participants maximum par groupe**





Du 14 au 18 avril 14h-15h30

STAGE D'INITIATION À LA PEINTURE ET AU DESSIN

Nous sommes ravis de lancer un stage d'initiation à la peinture et au dessin.

Il s'adresse aux seniors n'ayant jamais participé aux ateliers dessin/peinture proposés par le Pôle Loisirs retraités et handicapés, et souhaitant enrichir leur approche artistique. Une séance quotidienne d'1h30 sur 5 jours.



Au programme de cette initiation :

- > Découverte des bases de la peinture : exploration des couleurs, des mélanges et des contrastes
- > Expérimentation avec différents médiums : acrylique, aquarelle, gouache, etc.
- > Initiation au dessin : travail des formes et des proportions, étude des ombres et des lumières, apprentissage de diverses techniques (crayon, fusain, encre) et développement du sens de l'observation et de la composition artistique.

➤ **Tarif unique : 28,50€** ➤ **Maximum : 10 participants**

➤ **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)**

Mardi 15 avril 14h

CINÉMA DE CHOISY-LE-ROI : CINÉ-SÉNIORS LE DERNIER SOUFFLE

1h39 min | Film de Costa-Gavras | Avec Denis Podalydès, Kad Merad, Marilyne Canto

Dans un dialogue amical et passionné, le docteur Augustin Masset et l'écrivain Fabrice Toussaint se confrontent pour l'un à la fin de vie de ses patients et pour l'autre à sa propre fatalité. Emportés par un tourbillon de visites et de rencontres, tous deux démarrent un voyage sensible entre rires et larmes : une aventure humaine au cœur de notre vie à tous.

➤ **Tarif préférentiel : 2,80€** ➤ **Réservation au Pôle Loisirs retraités et handicapés au plus tard 48h avant**



Avril

Jeudi 17 avril 13h30-16h30

JEUX DE SOCIÉTÉ

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

- Entrée libre
- Gratuit
- Lieu : Maison pour Tous, 30 avenue de Newburn



Vendredi 18 avril En matinée

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 : 7,20€
- Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés au plus tard une semaine avant
- Certificat médical obligatoire
- 15 participants minimum (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)



Mardi 22 avril 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)





Jeudi 24 avril 14h-17h

APRÈS-MIDI DANSANT

Venez danser sur les musiques d'hier et d'aujourd'hui ! Un goûter vous sera servi en milieu d'après-midi. Venez nombreux !

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



Vendredi 25 avril 13h30-16h30

DIAPORAMA DES BANQUETS DE JANVIER 2025

Découvrez les photos du repas des banquets 2025. Le diaporama sera suivi d'un goûter.

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

Mercredi 30 avril

JOURNÉE DANS L'OISE

> 10h : visite guidée de l'Abbaye Royale du Moncel. Visitez la majestueuse Abbaye fondée il y a 700 ans par le dernier roi des Capétiens.

> 12h30 : Déjeuner dansant à la Guinguette des pêcheurs à Rieux. Profitez d'un déjeuner et d'un après-midi convivial dans le cadre typique et chaleureux de la Guinguette des Pêcheurs sur les bords calmes et reposants de l'Oise.



➤ **Tarif : 65,20€ ou selon quotient** ➤ **50 participants maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)**



Mai

Temps & liberté 2^{ème} trimestre 2025

Vendredi 2 mai

BALADE ITINÉRANTE À LA JOURNÉE

Nous vous proposons une balade à la journée dans Paris (entre 10 et 15 km de marche) pour ceux qui souhaitent prendre un grand bol d'air. Prévoir un pique-nique pour partager un moment convivial au moment du déjeuner, avant de repartir pour finir cette journée de balade vers 16h. Venez nombreux ! Merci de prévoir des chaussures de marche ainsi qu'un vêtement de pluie.

- **Gratuit**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés au plus tard une semaine avant**
- **Certificat médical obligatoire**
- **20 participants maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**
- **Attention : Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Senior**

Dimanche 4 mai 16h

THÉÂTRE CINÉMA DE CHOISY-LE-ROI : LE PETIT CHAPERON ROUGE

Ce spectacle fastueux livre une vision moderne d'un conte à redécouvrir dans une mise en scène riche de mille détails.

- **Tarif préférentiel : 8€**
- **Réservation au Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **Place à régler directement au théâtre au plus tard le 18 avril (muni de votre confirmation de réservation)**
- **20 participants maximum**



Vendredi 9 mai

JOURNÉE DANS LE PERCHE SARTHOIS

- > 10h à 12h : Visite-découverte du Muséotrain de Semur-en-Vallon
- > 12h15 à 14h : Déjeuner à Vibraye, au restaurant «À Table»
- > 14h30 à 16h : Visite guidée du château de Courtanvaux
- > 16h30 à 18h : Visite découverte et dégustation à la Cidrerie Distillerie Pelletier.

- **Tarif : 74,85€ ou selon quotient**
- **49 participants maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)**





Jeudi 15 mai Après-midi

VISITE GUIDÉE DE L'ÎLE SAINT-LOUIS

Au cours de cette visite guidée, vous découvrirez l'une des plus belles demeures de l'Île Saint-Louis, l'hôtel de Lauzun ; le prestigieux hôtel Lambert construit par l'architecte de Versailles Louis le Vau ainsi que l'église Saint-Louis-en-l'Île et son curieux clocher.

Au cours de notre balade, nous croiserons la Grande Mademoiselle, Charles Baudelaire, Théophile Gautier, ... Cette promenade le long des quais ombragés de la Seine et des rues paisibles vous promet un vrai dépaysement et de superbes vues sur Paris. Durée de la visite : 1h15 à 1h30.

Attention : Balade pédestre, sols pavés et dénivelé. Merci de prévoir des chaussures confortables (talons déconseillés) et parapluie ou vêtements adaptés en cas de pluie.

- **Tarif : 17,61€ ou selon quotient**
- **23 participants maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)**
- **Attention : Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior**

Vendredi 16 mai 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)**

Mardi 20 mai Après-midi

DÉCOUVERTE NATURE - ROSERAIE DE L'HAÏ-LES-ROSES

Magnifique parc à l'anglaise. Le terrain vallonné et les cheminements sinueux valorisent les perspectives sur la vallée de la Bièvre. Des bosquets plantés d'arbres anciens remarquables abritent de vastes pelouses de détente et de jeux. Parcours d'orientation. Superficie : 14 hectares.

Attention : Balade pédestre, Merci de prévoir des chaussures confortables (talons déconseillés) et parapluie ou vêtements adaptés en cas de pluie.

- **Gratuit**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **25 participants maximum (heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**
- **Attention : Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior**



Mai

Temps & liberté 2^{ème} trimestre 2025

Jeudi 22 mai 10h-12h

ATELIER CONSTRUCTION DE MENUS

Sensibiliser sur l'équilibre alimentaire et la dénutrition en concevant 6 recettes salées et 6 recettes sucrées correspondant à une semaine, équilibrées, facile à cuisiner dans un budget limité.

- **Gratuit**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)**
- **15 participants maximum**



Samedi 24 mai 10h-18h

FORUM SANTÉ

La santé des femmes : mieux prendre en compte ses spécificités.

Du diagnostic aux traitements en passant par la recherche... Les inégalités qui touchent à la santé des femmes sont nombreuses. Pourquoi la santé des femmes est-elle moins prise en compte que celle des hommes ? Comment y remédier ?

- **Entrée libre**
- **Gratuit**
- **Lieu : parc de la Mairie**

Mercredi 28 mai

FÊTE DU SPORT

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer avec le Pôle Loisirs à des rencontres mettant en avant l'intergénérationnel. N'hésitez pas à consulter le programme « Les Jeux du Val-de-Marne ».

Animations proposées :

- > 9h à 9h50 : gymnastique douce
- > 10h à 11h45 : jeux collectifs intergénérationnels



- **Gratuit**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **Lieu : stade Jean Bouin, 39-41 rue Pompadour (terrain de rugby)**



Juin

Jeudi 5 juin 10h30-12h30 et 13h30-17h30

VILLAGE PROXIMITÉ ET PRÉVENTION

Le Pôle Loisirs vous invite au village proximité et prévention. L'occasion de rencontrer des professionnels (pompiers, police municipale, professionnels de la santé...) autour des thèmes de la sécurité, la prévention, la proximité et la cohésion.

Au programme :

- > visite guidée de la police municipale
- > présentation des missions des intervenants, de leur méthode d'intervention
- > ateliers interactifs, jeux de rôle divertissants,
- > présence de la brigade équestre...

Ne manquez pas cette occasion unique de vous informer, d'apprendre et de vous amuser en toute convivialité !

- **Gratuit**
- **Entrée libre sauf pour la visite guidée de la police municipale : inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **Lieu : parc de la Mairie**
- **15 participants maximum**

Mardi 10 juin 14h

CINÉMA DE CHOISY-LE-ROI : CINÉ-SÉNIORS

ON IRA

1h37 min | Film d'Enya Baroux | Avec Hélène Vincent, Pierre Lottin, David Ayal |

Comédie dramatique

Marie, 80 ans, en a ras le bol de sa maladie. Elle a un plan : partir en Suisse pour mettre fin à ses jours. Mais au moment de l'annoncer à Bruno, son fils irresponsable, et Anna sa petite-fille en crise d'ado, elle panique et invente un énorme mensonge. Prétendant un mystérieux héritage à aller chercher dans une banque suisse, elle leur propose de faire un voyage tous ensemble. Complice involontaire de cette mascarade, Rudy, un auxiliaire de vie tout juste rencontré la veille, va prendre le volant du vieux camping-car familial, et conduire cette famille dans un voyage inattendu.

- **Tarif préférentiel : 2,80€**
- **Réservation au Pôle Loisirs retraités et handicapés au plus tard 48h avant.**





Jeudi 12 juin 14h-16h30

ATELIER ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ

Mobiliser les seniors lors d'un atelier en deux étapes, proposant une activité physique adaptée facile à reproduire et un temps de cuisine d'une collation protéinée. Cet atelier finalise le parcours en sensibilisant les seniors sur l'importance de maintenir une activité physique adaptée pour prévenir le risque de dénutrition et de chute.

- **Gratuit**
- **Inscription obligatoire au Pôle Loisirs retraités et handicapés**
- **Lieu : Salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée côté parking, bus 103 La Folie)**
- **15 participants maximum**

Mardi 17 juin 13h30-16h30

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.

- **Gratuit**
- **Entrée libre**
- **Lieu : maison pour Tous, 30 avenue Newburn**



Vendredi 20 juin 14h-17h

FÊTE DE LA MUSIQUE

Venez célébrer la fête de la musique ! Rendez-vous le vendredi 20 juin pour danser et vous amuser sur la piste. Un goûter vous sera servi en milieu d'après-midi.

Et comme disait Jean Sébastien Bach "La musique mérite d'être la seconde langue obligatoire de toutes les écoles du monde." Venez nombreux !

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





Mercredi 25 juin

JOURNÉE À LA MER À CABOURG

Cabourg est une destination balnéaire emblématique de la Côte Fleurie, réputée pour sa plage, sa longue promenade, son architecture et sa vie culturelle.

Déjeuner libre : ceux qui le souhaitent peuvent prévoir un repas froid.

- **Tarif unique : 22,65€**
- **Inscription obligatoire au Pôle Loisirs retraités et handicapés (heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement)**
- **50 participants maximum**

Vendredi 27 juin 13h30-16h30

KARAOKÉ

Pour clôturer ce trimestre, chantons ensemble les tubes d'hier et d'aujourd'hui. Venez donner de la voix sur des 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.

- **Gratuit**
- **Entrée libre**
- **Lieu : Salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée côté parking, bus 103 La Folie)**

LES PRÉ-INSCRIPTIONS DU 2^{ÈME} TRIMESTRE SE DÉROULERONT

le vendredi 4 avril 2025 de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

dans la salon de la résidence Benoit Frachon au 31 boulevard des Alliés
(entrée à l'arrière de la résidence, côté jardin)

le mercredi 9 avril 2025 de 9h30 à 12h

dans la salle Lebidon au 4 avenue de la Folie
(entrée côté parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)

Pour les personnes n'ayant pas pu se déplacer, les inscriptions suivantes se feront à partir du lundi 14 avril au Pôle Loisirs retraités et handicapés du CCAS (dans le parc de la Mairie) pendant les permanences, par mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr ou par téléphone au 01 85 33 48 16



LES ATELIERS DU PÔLE LOISIRS



**LA JOURNÉE D'INSCRIPTION AURA LIEU LE MERCREDI 18 JUIN
DE 9H30 À 12H30 ET DE 13H30 À 16H30**

Lieu : Salle Le Royal, 13 avenue Anatole France

**Les ateliers débuteront à partir du 22 septembre 2025
et se termineront à la mi-juin 2026 :**

- > Aquagym
- > Natation loisirs
- > Activité Physique Adaptée
- > Gym douce
- > Dessin/Peinture
- > Mémoire
- > Informatique (tablette ou ordinateur)

À partir du jeudi 26 juin, vous pourrez nous contacter au 01 85 33 48 16
pour savoir sur quel(s) atelier(s) vous avez été retenu.

Votre inscription ne sera effective qu'après paiement
et remise de votre certificat médical qui vous aura été remis lors de votre
inscription (pour les ateliers sportifs).



INSCRIPTIONS POUR LES SÉJOURS

MORILLON VENDREDI 11 AVRIL de 9h30 à 12h

Lieu : salon de la résidence Benoit Frachon
au 31 bd des Alliés (entrée à l'arrière de la résidence côté jardin)

Le séjour se déroulera du 2 au 6 juin 2025.

PENTHIÈVRE VENDREDI 11 AVRIL de 13h30 à 16h30

Lieu : salon de la résidence Benoit Frachon
au 31 bd des Alliés (entrée à l'arrière de la résidence côté jardin)

Le séjour se déroulera du 1^{er} au 5 septembre 2025.

Pour plus d'information, consultez le programme complet et détaillé
sur les flyers à disposition dans les lieux publics

ATTENTION :

Nous pourrons faire uniquement votre inscription et ou celle de votre conjoint



COUPON DE PRÉ-INSCRIPTION

POUR LES SORTIES DU 2^{ème} 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.

Merci de les noter sur votre feuille.

Sorties payantes

Lieux et heures de départ ou de rendez-vous (venir 5 à 10 min avant)

- | | |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Du 14 au 18 avril: STAGE D'INITIATION PEINTURE / DESSIN | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 18 avril : BALADE ITINÉRANTE | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 30 avril : VISITE ABBAYE / GUINGUETTE | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 9 mai : VISITE DU PERCHE SARTHOIS | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 15 mai : VISITE DE L'ILE ST-LOUIS | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 25 juin : JOURNÉE À LA MER À CABOURG | <input type="text"/> |

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.



SORTIES/ANIMATIONS GRATUITES OU À RÉGLER SUR PLACE

- Du 14 au 17 avril : semaine sport intergénérationnel
- Mardi 15 avril : ciné-séniors *Le dernier souffle*
- Vendredi 2 mai : balade itinérante à Paris
- Dimanche 4 mai : théâtre *Le petit chaperon rouge*
- Mardi 20 mai : parc de la roseraie L'Hay-les-Roses
- Jeudi 22 mai : construction de menu
- Mercredi 28 mai : fête du sport - gym douce
- Mercredi 28 mai : fête du sport - jeux collectifs
- Jeudi 5 juin : visite guidée de la police municipale
- Mardi 10 juin : ciné-séniors *On ira*
- Jeudi 12 juin : atelier alimentation et activité physique adaptée

Lieux et heures de départ ou de rendez-vous (venir 5 à 10 min avant)

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) | |

INFORMATION SENIORS

Plan canicule du 1^{er} juin au 15 septembre

Vous avez plus de 65 ans ?

Vous êtes isolé ou fragilisé ?

Vous êtes voisin(e) d'une personne seule et fragile ?

Inscrivez-vous auprès du Pôle Maintien à domicile du CCAS au 01 85 33 48 12,
sur le site internet de la ville choisyle roi.fr, rubrique *Action sociale*
puis *Centre communal d'action sociale*
ou en remplissant le formulaire en ligne en scannant le QR Code





CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Mouiller son corps et se ventiler



Éviter les efforts physiques



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Manger en quantité suffisante

ATTENTION

En prévention des fortes chaleurs, **modification des horaires de permanences du Pôle Loisirs retraités et handicapés**
du 1^{er} juin au 15 septembre 2025 :
Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 11h