

Temps

3^e trimestre 2025

& liberté

LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Édito

Bonjour chères Choisyennes et chers Choisyens,

Bienvenue dans votre nouveau numéro du journal Temps et liberté, votre compagnon de route pour une vie active, sociale et épanouissante. L'équipe du Pôle Loisirs des retraités et personnes en situation de handicap du CCAS est ravie de vous proposer cette nouvelle édition riche en activités variées, conçues pour répondre à vos centres d'intérêt et vous permettre de profiter pleinement de chaque moment de l'été. Que vous soyez amateur de nature, de culture, de jeux ou de détente, vous trouverez forcément au moins une activité qui vous correspond. Bravo à toute cette équipe à l'imagination fertile!

Sauf si la météo devenait trop pluvieuse ou caniculaire, vous pourrez parcourir paisiblement à pied les jardins de l'île Saint-Germain à Issy-les-Moulineaux sur la Seine ou ceux du domaine de Chamarande. Et si vous aimez marcher plus longtemps, à vous la randonnée du vendredi!

Les excursions en car vous feront (re) découvrir des horizons plus lointains pour vous rafraîchir face à la mer à Cayeux-sur-Mer, Saint-Valery-sur-Somme et/ou Cabourg. À vous le vent du large et les vastes horizons!

Mais sans aller aussi loin, vous pourrez vous évader et vous divertir pendant les après-midis ludiques de karaoké ou de jeux de société. À vous le bon temps, la bonne humeur et les futurs beaux souvenirs!

Ce qui ne vous empêchera pas d'enrichir vos connaissances au théâtre, au cinéma ou avec les conférences, notamment celle sur l'histoire de Choisy. À vous les sujets d'étonnement et les échanges fructueux!

Et enfin, la Police Municipale viendra à votre rencontre pour répondre à vos questions et vous prodiguer de bons conseils. Ce qui ne pourra que renforcer les bénéfices des ateliers de sophrologie. Alors adieu le stress et à vous les pensées positives et le bien-être!

Vous pouvez constater que cette fois encore, il y en aura pour tous les goûts! Je vous souhaite donc, à toutes et à tous, un très bel été sous le signe de la santé et de la convivialité.

Soyez assuré(e)s de mon profond respect, de celui de Monsieur le Maire et de l'équipe du CCAS.



MONIQUE LORES

Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



CHOISY.le-ROI

Juillet

Jeudi 10 juillet

BALADE DÉCOUVERTE À L'ÎLE SAINT-GERMAIN

Venez découvrir des jardins luxuriants et parfumés, où seul le chant des oiseaux vient troubler le calme ambiant. Le jardin méditerranéen, situé à l'entrée principale, est un espace lumineux qui abrite des plantes telles que les cistes et les romarins. Les jardins clos assurent la transition entre les jardins sauvages et le parc. Une allée ombragée longe les côtés de ce jardin rectangulaire et relie différents patios. Le déjeuner se fera dans l'un des restaurants de la halle d'Issy : au choix et à la charge de chacun. Ceux qui le souhaitent peuvent également prévoir un repas froid. **Attention : balade pédestre. Merci de prévoir des chaussures confortables** (talons déconseillés) et parapluie ou vêtements adaptés en cas de pluie.



- **Attention : pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior.**
- **Gratuit** ➤ **Inscription obligatoire par téléphone ou par mail**
- **Maxi 25 participants** ➤ **Heure et lieu de rendez-vous au plus tard la veille par SMS**

Mercredi 16 juillet

JOURNÉE VISITE GUIDÉE DES JARDINS DE CHAMARANDE

Nous vous proposons une visite guidée du domaine de Chamarande, qui offre une riche palette d'activités et une médiation culturelle adaptée à tous les publics, en lien avec les expositions et les richesses naturelles et historiques du lieu. Après cette visite, nous vous invitons à nous retrouver pour un pique-nique que vous aurez préparé, suivi d'un après-midi libre.



- **Tarif : 3€ tarif unique** ➤ **Attention : pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior. RER C** ➤ **Maxi 25 participants** ➤ **Heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription** ➤ **Pensez à vous munir d'un repas froid pour le midi**



Vendredi 18 juillet

JOURNÉE À LA MER – CAYEUX-SUR-MER

Cayeux-sur-Mer est une station balnéaire familiale de la Baie de Somme, classée parmi les vingt plus belles baies du monde. Bordée par la Manche et voisine du marais du Hâble d'Ault, elle offre un cadre naturel remarquable. Labellisée Pavillon Bleu, la commune s'engage pour un tourisme durable. Sa plage, longue de près de 10 km et bordée de son célèbre chemin de planches, invite à la promenade en toute saison. Vous pourrez trouver de la petite restauration sur place ou prendre votre pique-nique.

- **Tarif unique : 22,65€**
 - **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités**
 - **Heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement**
 - **50 participants maximum**
-

Mardi 22 juillet

CONFÉRENCE POLICE MUNICIPALE

Comment assurer votre sécurité lors du retrait d'argent à un distributeur automatique ? Quels sont les contacts à joindre en cas de visite surprise ? Autant de questions concernant la sécurité de votre maison que vous pourriez vous poser lors d'un départ en vacances. Pour répondre à vos questions, la police municipale vous invite à une conférence dédiée à la prévention et à la sécurité.

- **Gratuit**
 - **Inscription obligatoire par téléphone ou par mail**
 - **Maxi 10 participants**
 - **Heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription**
 - **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée côté parking, bus 103 La Folie).**
-

Vendredi 25 juillet

BALADE ITINÉRANTE

Des bois, des parcs, des lacs... Venez partager une matinée et goûter aux joies de l'itinérance avec de beaux paysages. **Attention : balade pédestre. Merci de prévoir des chaussures confortables (talons déconseillés) et parapluie ou vêtements adaptés en cas de pluie.**



- **Attention : pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior.**
- **Gratuit**
- **Inscription obligatoire par téléphone ou par mail**
- **Maxi 20 participants**
- **Heure et lieu de rendez-vous au plus tard la veille par SMS**



Juillet



Mardi 29 juillet

JOURNÉE À LA MER – DEAUVILLE

Deauville attire chaque année des milliers de touristes, notamment des Parisiens en raison de sa relative proximité géographique, ce qui lui vaut d'être surnommée le «21^e arrondissement de Paris». Sa réputation de station de luxe lui vaut d'être fréquentée régulièrement par de nombreuses personnalités publiques (cinéma, musique etc...).

Vous pourrez trouver de la petite restauration sur place ou prendre votre pique-nique.

- **Tarif unique : 22,65€**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités**
- **Heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement**
- **50 participants maximum**

Jeudi 31 juillet 13h30-16h30

KARAOKÉ

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.

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





Août

Mercredi 6 août

JOURNÉE À LA MER — SAINT-VALERY-SUR-SOMME

Perchée sur un promontoire, Saint-Valery-sur-Somme offre un panorama exceptionnel sur la baie. Située dans la Somme, face au Crotoy, cette charmante cité est connue pour ses quais longeant la rivière et sa vieille ville en hauteur, aux ruelles pavées pleines de caractère.

Si la pêche tend à décliner au sein de la station balnéaire, fragilisée par l'ensablement de la baie, la plaisance, elle, gagne du terrain.

Vous pourrez trouver de la petite restauration sur place ou prendre votre pique-nique.

- **Tarif unique : 22,65€**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités**
- **Heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement**
- **50 participants maximum**

Vendredi 8 août Après-midi

JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Tarot, Belote... sont toujours au rendez-vous.

Venez jouer entre vous et avec nous de 14h à 16h30.

- **Entrée libre**
- **Lieu : salle de la maison pour Tous, 30 avenue Newburn**



Mercredi 13 août 13h30 à 16h30

KARAOKÉ

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.

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



Août



Mercredi 20 août

JOURNÉE À LA MER – 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 auprès du Pôle Loisirs Retraités (heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement)
- 50 participants maximum

Vendredi 22 août

BALADE ITINÉRANTE LE MATIN

Des bois, des parcs, des lacs...

Venez partager une matinée et goûter aux joies de l'itinérance avec de beaux paysages. **Attention: balade pédestre.**

Merci de prévoir des chaussures confortables (talons déconseillés) et parapluie ou vêtements adaptés en cas de pluie.

- Attention: pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior.
- Gratuit
- Inscription obligatoire par téléphone ou par mail
- Maxi 20 participants
- Heure et lieu de rendez-vous au plus tard la veille par SMS





Septembre

Mardi 9 septembre 14h

CINÉ-SÉNIORS *BERGERS*

Film de Sophie Deraspe, Avec Félix-Antoine Duval, Solène Rigot / 1h58 / Comédie dramatique
Prix du Meilleur Film Canadien au TIFF - Festival International du Film de Toronto 2024.

Sur un coup de tête, Mathyas troque sa vie de publicitaire à Montréal pour celle de berger en Provence. Il espérait trouver la quiétude, il découvre un métier éreintant et des éleveurs souvent à bout. Mais quand il rencontre Élise qui elle aussi vient de tout quitter, ils se voient confier un troupeau de 800 moutons et s'engagent dans une transhumance. Ensemble, ils vont traverser les épreuves de la montagne et se façonner une vie nouvelle.

➤ **Tarif préférentiel: 2,80€** ➤ **Réservation au Pôle loisirs par téléphone ou par mail au plus tard 48 h avant**

.....

Jeudi 11 septembre 13h30-16h30

KARAOKÉ

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.

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

.....



Mardi 16 septembre 14h30

CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DE CHOISY-LE-ROI « FIN DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE À NOS JOURS »

Après la Seconde Guerre mondiale, Choisy-le-Roi a dû se réinventer pour répondre aux besoins croissants en transports, logements et développement. Dès la fin des années 1950, la ville fait face à une saturation du trafic automobile, nécessitant une refonte de l'aménagement urbain. Dans les années 1970, elle passe d'un urbanisme d'extension à une politique de rénovation. Aujourd'hui, face aux nouvelles mobilités et aux évolutions technologiques, l'adaptation des circulations reste une priorité.

➤ **Inscription obligatoire** ➤ **Gratuit** ➤ **Attention 20 places maximum**



Septembre

De septembre à décembre de 14h à 15h

mercredis 17 - 24 septembre — 1^{er} - 8 - 15 octobre
5 - 12 - 19 - 26 novembre — 3 - 10 - 17 décembre 2025

SÉANCES DE SOPHROLOGIE

Les ateliers se tiendront une fois par semaine

- Tarif : 30€ pour les 12 séances
- Durée : 1h
- 12 personnes maximum
- Inscription obligatoire
- Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence)

Vendredi 19 septembre 19h

SPECTACLE LA TÊTE AILLEURS

À l'occasion de la présentation de saison 2025-2026, le théâtre de Choisy-le-Roi vous convie à une représentation de la Compagnie Minds at Work.

- Gratuit
- Inscription obligatoire par téléphone ou par mail
- Maxi 20 participants
- Heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription
- Durée : 1 heure



Vendredi 26 septembre

CONFÉRENCE POLICE MUNICIPALE

Comment assurer votre sécurité lors du retrait d'argent à un distributeur automatique ? Quels contacts à joindre en cas de visite surprise ? Autant de questions concernant la sécurité de votre maison que vous pouvez vous poser lors d'un départ en vacances. Pour y répondre, la police municipale vous convie à une conférence dédiée à ce sujet.

- Gratuit
- Inscription obligatoire par téléphone ou par mail
- Maxi 10 participants
- Heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription
- Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie (entrée côté parking, bus 103 La Folie)

LES PRÉ-INSCRIPTIONS DU 3^e TRIMESTRE SE DÉROULERONT :

- **le vendredi 4 juillet** de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h30, dans la salle du Pôle Loisirs à la résidence Benoît Frachon au 31 bd des Alliés (entrée à l'arrière de la résidence côté jardin)
- **le mercredi 9 juillet** de 9h30 à 12h à **la Salle Lebidon**, 4 av. 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 mercredi 16 juillet de 9h à 11h au Pôle Loisirs pendant les permanences, par mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr ou par téléphone : 01 85 33 48 16



Toutes sorties ou animations peuvent être annulées en raison de fortes chaleurs ou de canicule.

COUPON DE PRÉ-INSCRIPTION

POUR LES SORTIES DU 3^e TRIMESTRE 2025

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

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"/> Mercredi 16 juillet : JOURNÉE
VISITE GUIDÉE DES JARDINS DE CHAMARANDE | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 18 juillet : JOURNÉE À LA MER À CAYEUX-SUR-MER | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mardi 29 juillet : JOURNÉE À LA MER À DEAUVILLE | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 6 août : JOURNÉE À LA MER À ST VALERY-SUR-SOMME | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 20 août : JOURNÉE À LA MER À CABOURG | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> De septembre à décembre : SÉANCES DE SOPHROLOGIE | <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

Jeudi 10 juillet: BALADE DÉCOUVERTE À L'ÎLE SAINT-GERMAIN

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

Mardi 22 juillet: CONFÉRENCE POLICE MUNICIPALE

Vendredi 25 juillet matin: BALADE ITINÉRANTE

Vendredi 22 août matin: BALADE ITINÉRANTE

Mardi 9 septembre: CINÉ-SÉNIORS *BERGERS*

Mardi 16 septembre: CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DE CHOISY-LE-ROI

Vendredi 19 septembre: THÉÂTRE DE CHOISY

Vendredi 26 septembre: CONFÉRENCE POLICE MUNICIPALE

POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES

NAVIGATEURS (arrêt de bus Four Peary)

RENÉ ROUSSEAU (arrêt de bus 10 av. d'Alfortville)

LA POSTE (arrêt de bus 15 av. Léon Gourdault)

BROSSOLETTE (4 av. de la Folie)

FRANCHOT (arrêt de bus 9 rue A. Franchot)

TABAC VICTOR HUGO (64 av. Victor Hugo)

ÉCOLE COTTON (arrêt de bus G. Clémenceau)

INFORMATION SENIORS

FORTES CHALEURS

Plan canicule du 1^{er} juin au 15 septembre 2025

Vous avez plus de 65 ans ?

Vous êtes isolé ou fragilisé par le handicap ?

**Inscrivez-vous auprès du pôle maintien à domicile
du CCAS au 01 85 33 48 11**



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTER 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 de la canicule, **modification des horaires pour l'accueil du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés** du 1^{er} juin au 15 septembre 2025 :
lundi, mercredi et jeudi de 9h à 11h (sauf jours fériés)