

4^e trimestre 2025

Temps & liberté

LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Bien chers Choisyennes et Choisyens, retraités ou en situation de handicap,

Toute l'équipe du Pôle Loisirs du CCAS a une fois encore bien travaillé. Elle vous a concocté un programme qui mêle gourmandise, culture, détente et convivialité pour finir en beauté cette année 2025.

Donc seront à ne pas manquer ce trimestre :

- Les deux ateliers cuisine pour réaliser quelques délicieuses recettes tout en prenant soin de votre santé, la diététicienne y veillera !
- Les deux balades itinérantes qui vous feront du bien également, tout en devisant gaiement et en admirant les probables merveilleuses couleurs de l'automne. Et si vous aimez photographier, vous pourrez prolonger plus tard ce plaisir des yeux avec des échanges entre amis.
- Les deux ciné-seniors vous apporteront un autre type de détente.
- La visite du centre de Police Municipale sera une sortie instructive et originale.
- La journée culturelle en Seine-et-Marne vous réservera de belles surprises et satisfera votre intérêt autant pour la nature que pour l'histoire et la technologie.
- La convivialité sera comme d'habitude au rendez-vous pendant les après-midis de jeux, de danse ou de karaoké.
- Le déjeuner cabaret non seulement va vous régaler mais il vous laissera bouche bée avec son spectacle d'artistes professionnels de haut vol.
- Et comme chaque année vous succomberez à la magie des marchés de Noël à Provins et à Paris. Autant d'occasions de faire quelques emplettes pour vos proches... ou pour vous !

Dernière information importante : les paniers gourmands seront distribués le mercredi 3 décembre.

Voilà chers amis, vous n'avez plus qu'à faire vos choix et à vous inscrire en temps et en heure.

Bien à vous,



MONIQUE LORES

Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



CHOISY.le.ROI

Octobre

Vendredi 10 octobre

JOURNÉE CULTURELLE À CONGIS-SUR-THÉROUANNE

Déroulement de la journée :

- **Matin : 10h30 – 12h** – Visite de la réserve naturelle régionale du Grand-Voyeux, et son incroyable diversité d’oiseaux en Île-de-France
- **Midi : 12h30 – 13h30** – Pique-nique préparé par vos soins dans la salle des fêtes de la Ville de Congis-sur-Thérouanne
- **Après-midi : 14h00** – Visite de l’Usine élévatoire de Villers-les-Rigault. Conçue en 1868, cette installation classée Monument historique permettait d’alimenter le canal de l’Ourcq en cas de sécheresse. Ensuite, passage à la stèle des 13 résistants de Choisy-le-Roi fusillés à Congis-sur-Thérouanne le 22 août 1944. Attention : balade pédestre.
- **Départ pour Choisy-le-Roi à 16h00**

- **Tarif : 24,24€ ou selon quotient (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)**
- **15 participants maximum** ➤ **Prévoir des chaussures confortables pour la marche**



Mardi 14 octobre 13h30

GRAND JEU DE LOGIQUE

Saurez-vous déjouer les pièges et trouver les bonnes réponses? Pas besoin d’une immense culture générale: il suffit d’aiguiser votre sens de l’observation et de faire preuve de logique! Le quiz sera projeté sur grand écran grâce à un vidéoprojecteur.

Merci de bien vouloir arriver entre 13h30 et 14h00 afin de composer les équipes.

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

Vendredi 17 octobre en matinée

BALADE ITINÉRANTE

L’avantage de la marche réside dans le fait qu’il s’agit d’un sport sans aucune contrainte, pouvant être pratiqué 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 à la campagne... Venez nombreux!

- **Tarif unique : 7.20€** ➤ **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités, au plus tard 1 semaine avant** ➤ **Certificat médical obligatoire** ➤ **Heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement** ➤ **15 participants minimum**



Mardi 21 octobre 14h

CINÉ-SENIORS : *VACANCES FORCÉES*

Comédie de François Prévôt-Leygonie, Stephan Archinard
Avec Clovis Cornillac, Laurent Stocker, Bertrand Usclat | 1h40

À la suite d'une erreur de réservation, deux familles opposées, un éditeur snob et une influenceuse doivent partager une maison de vacances. Entre chocs de cultures et quiproquos, ces vacances forcées se transforment en aventure pleine de surprises et de rires.

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

Mercredi 22 octobre

BALADE DÉCOUVERTE

Partez à la découverte de la Coulée verte René-Dumont, ancienne voie ferrée devenue promenade verdoyante et fleurie, reliant Montempoivre à la Bastille.

- **Gratuit**
 - **20 participants maximum**
 - **Départ par le tram T9 puis T3a jusqu'à la Porte de Montempoivre, et retour par le métro (ligne 5) puis le RER C jusqu'à Choisy-le-Roi.**
-



Jeudi 23 octobre en matinée

ATELIER CUISINE SUR LE THÈME DES PROTÉINES

Avec une cheffe, réalisez des recettes riches en protéines animales et végétales pour maintenir vos muscles en forme! Recevez les conseils nutritionnels adaptés d'une diététicienne, et partagez un moment convivial!

- **Gratuit**
 - **12 participants maximum**
 - **Inscription obligatoire par téléphone ou par mail**
 - **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 24 octobre de 14h à 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!



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

Novembre

Mardi 4 novembre de 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.

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



Mardi 18 novembre 14h

VISITE GUIDÉE DE LA POLICE MUNICIPALE

Venez découvrir le quotidien des policiers municipaux lors d'une visite guidée de la Police municipale. L'occasion pour eux d'expliquer leur travail, de donner des conseils et de répondre à vos questions.

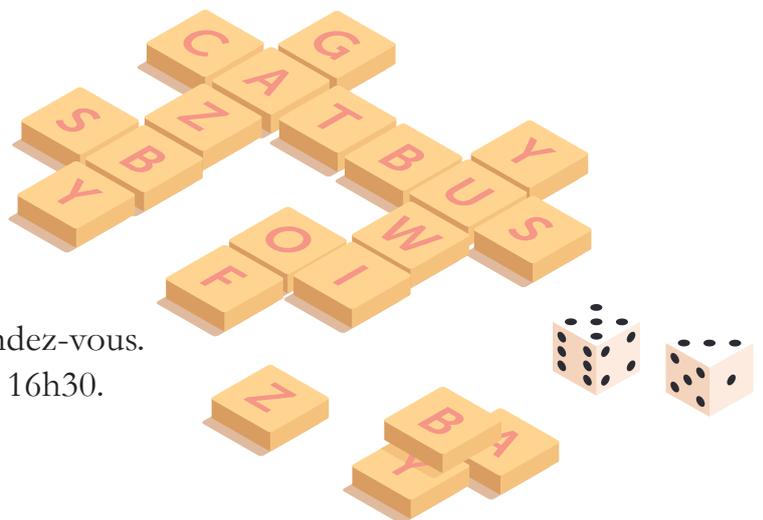
- Gratuit ➤ 10 participants maximum ➤ Inscription obligatoire au Pôle Loisirs
- Heure et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription

Mercredi 19 novembre de 13h30 à 16h30

JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Tarot, Belote... sont toujours au rendez-vous. Venez jouer entre vous et avec nous de 13h30 à 16h30.

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



Jeudi 20 novembre en matinée

ATELIER CUISINE SUR LE THÈME DES PRODUITS LAITIERS

Avec une cheffe, réalisez des recettes riches en calcium pour maintenir vos os en bonne santé! Recevez les conseils nutritionnels adaptés d'une diététicienne et partagez un moment convivial!

- **Gratuit**
- **12 participants maximum**
- **Inscription obligatoire par téléphone ou par mail**
- **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 21 novembre en matinée

BALADE ITINÉRANTE

L'avantage de la marche réside dans le fait qu'il s'agit d'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 à la campagne.... Venez nombreux!

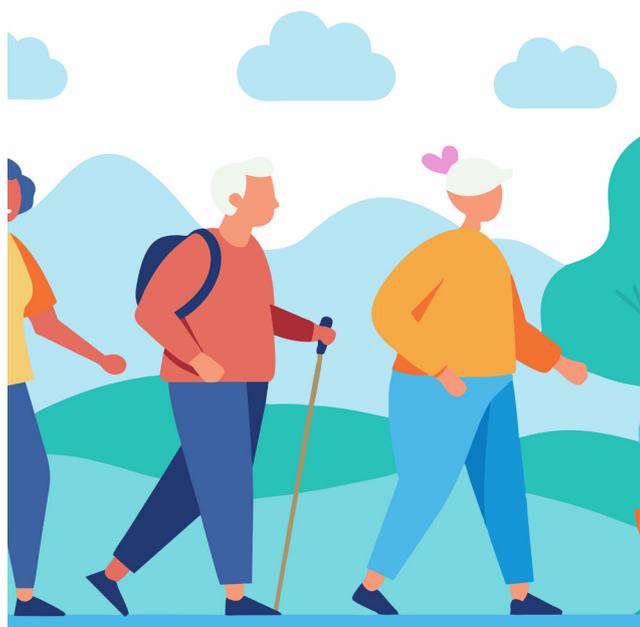
- **Tarif unique: 7,20€**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités au plus tard 1 semaine avant**
- **Certificat médical obligatoire**
- **Heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement**
- **15 participants minimum**

Mardi 25 novembre de 13h30 à 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 quiz sera projeté avec un vidéoprojecteur sur écran géant. **Merci de bien vouloir arriver entre 13h30 et 14h00 afin de composer les équipes.**

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



Décembre

Mardi 9 décembre 14h

CINÉ-SENIORS : *TOUJOURS POSSIBLE*

Comédie de Jacques Ouaniche | Avec Nadia Farès, Amanda Lear, Patrick Ridremont | 1h30

À 55 ans, Gaby, biologiste, perd son job...et gagne une idée folle: avoir un enfant! Avec sa mère fantasque et un fichier de donneurs, elle traque le sperme parfait, tandis que Pierre, 56 ans, tente de rajeunir à tout prix pour séduire. Mais l'amour pourrait bien prouver que tout reste... toujours possible!

- Tarif préférentiel: 2,80€
- Réservation au Pôle Loisirs Retraités par téléphone ou par mail au plus tard 48h avant



Samedi 13 décembre

JOURNÉE MARCHÉ MÉDIÉVAL DE NOËL À PROVINS

Plongez dans l'hiver avec la 14^e édition du Marché médiéval de Noël à Provins ! Entre artisans, musiques anciennes et animations festives, découvrez une ambiance unique et féerique.

- Tarif : 18,63€ ou selon quotient (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)
- 50 participants maximum



Mardi 16 décembre

DÉJEUNER-SPECTACLE AU CABARET

« Le P'tit Baltar » à Nesle dans la Somme (80)

Dans ce music-hall, repas et apéritif en musique précéderont un spectacle de chanteurs, danseurs et transformistes. À l'entracte, savourez votre dessert et découvrez le marché de Noël, avant un final éblouissant.

- Tarif : 89,34€ ou selon quotient (heure et lieu de rendez-vous au moment du paiement)
- 40 participants maximum

Jeudi 18 décembre

MARCHÉ DE NOËL PARIS LA DÉFENSE

Le plus grand marché de Noël d'Île-de-France revient dans un décor féerique. Flânez parmi 300 chalets décorés, entre lumières scintillantes, gourmandises et artisanat traditionnel.

- Gratuit
- 25 participants maximum
- Inscription obligatoire au Pôle Loisirs Retraités
- 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. RER C

LA MÉDIATHÈQUE ET LE PÔLE LOISIRS RETRAITÉS HANDICAPÉS

Vendredi 10 octobre 10h30

UNIVERSITÉ INTER-ÂGES

L'Université Inter-Âge propose des cours basés sur les expositions du moment. Trois sessions sont prévues, dont les thèmes sont à consulter sur le flyer de la médiathèque.

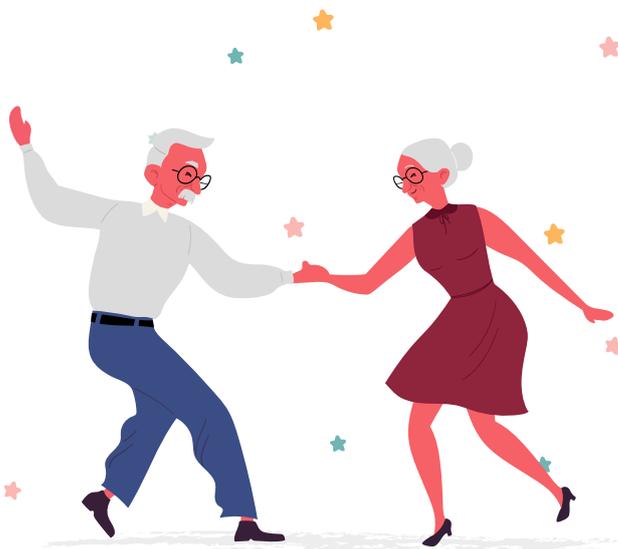
- **Gratuit**
- **5 participants maximum**
- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités**
- **Heure de rendez-vous communiquée lors de l'inscription**
- **Pour les sessions du vendredi 7 novembre et du vendredi 5 décembre, inscriptions à la médiathèque Aragon**

Mardi 14 octobre, mardi 25 novembre et mardi 9 décembre

ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS : *TEA TIME*

Venez discuter en anglais dans une ambiance conviviale et décontractée.

- **Gratuit**
- **Entrée libre à la médiathèque Aragon à 17h00**
- **Durée : 1 heure**



Mercredi 15 octobre après-midi

ATELIER DE DANSE LIBRE ET INCLUSIVE

Atelier de danse libre et inclusive. La médiathèque Aragon vous invite à découvrir le plaisir de la danse de manière simple et ludique. L'atelier sera animé par une danseuse spécialisée en danse-thérapie.

- **Tenue souple et confortable recommandée**
- **Autres dates prévues : mercredi 19 novembre et mercredi 17 décembre 2025**
- **Entrée libre à la médiathèque Aragon à 14h30**

LA MÉDIATHÈQUE ET LE PÔLE LOISIRS RETRAITÉS HANDICAPÉS

Jeudi 16 octobre 14h

EXPOSITION INÉDITE *ARCHIVES D'AMOUR*

La médiathèque Aragon de Choisy-le-Roi propose une visite guidée intitulée *Archives d'amour*, une exposition inédite où l'amour se révèle à travers le patrimoine choisyen : cartes postales, extraits de journaux et objets du quotidien...

- 10 participants maximum
- Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités
- Heure de rendez-vous communiquée lors de l'inscription



Samedi 6 décembre 15h

SEINE DE CRIME

Retrouvez votre rendez-vous spécial polar pour échanger autour des nouveautés et des succès incontournables.

Vous pouvez apporter vos livres pour un échange d'idées!

- Inscription à la médiathèque Aragon

Samedi 20 décembre 15h

INSTALLATION ET SIESTE SONORE : *BESTIOLES*

Émerveillez-vous parmi les lumineuses *Bestioles* de Marylou et plongez dans un univers visuel et sonore unique.

- Inscription à la médiathèque Aragon



ATTENTION

Si vous souhaitez faire calculer votre QF (quotient familial) pour les sorties de 2026, merci d'envoyer vos avis d'imposition 2024 (établi en 2025), soit par mail à loisirs.ccas@choisyleroi.fr, soit en le déposant lors des permanences, et ce jusqu'au 31 décembre 2025.

À compter du 1^{er} janvier 2026, le plein tarif sera appliqué pour toute personne n'ayant pas fourni ce document.

LES PRÉ-INSCRIPTIONS du 4^e trimestre se dérouleront :

- **Jeudi 2 octobre de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30**
à la salle Lebidon, 4 avenue de la Folie
(Entrée côté parking de la résidence), bus 103 arrêt la Folie
- **Mardi 7 octobre de 13h30 à 16h** dans la salle du Pôle Loisirs Retraités
à la résidence Benoit Frachon, 31 boulevard des alliés (Entrée côté jardin)

**Pour les personnes n'ayant pas pu se déplacer,
les inscriptions suivantes se feront à partir du lundi 13 octobre**
au Pôle Loisirs Retraités pendant les permanences,
par mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr
ou par téléphone : 01 85 33 48 16



COUPON DE PRÉINSCRIPTION

POUR LES SORTIES DU 4^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)

Vendredi 10 octobre :
JOURNÉE CULTURELLE À CONGIS-SUR-THÉROUANNE.....

Vendredi 17 octobre :
BALADE ITINÉRANTE.....

Vendredi 21 novembre :
BALADE ITINÉRANTE.....

Samedi 13 décembre :
MARCHÉ DE NOËL DE PROVINS.....

Mardi 16 décembre :
DÉJEUNER-SPECTACLE
AU CABARET « LE P'TIT BALTAR ».....

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.

● SORTIES/ANIMATIONS GRATUITES OU À RÉGLER SUR PLACE

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

- Vendredi 10 octobre :
UNIVERSITÉ INTER-ÂGES.....

- Jeudi 16 octobre après-midi :
EXPOSITION INÉDITE *ARCHIVES D'AMOUR*.....

- Mardi 21 octobre :
CINÉ-SENIORS : *VACANCES FORCÉES*

- Mercredi 22 octobre :
BALADE DÉCOUVERTE

- Jeudi 23 Octobre :
ATELIER CUISINE SUR LE THÈME DES PROTÉINES

- Mardi 18 novembre :
VISITE GUIDÉE DE LA POLICE MUNICIPALE

- Jeudi 20 Novembre :
ATELIER CUISINE
SUR LE THÈME DES PRODUITS LAITIERS

- Mardi 9 décembre :
CINÉ-SENIORS : *TOUJOURS POSSIBLE*.....

- Jeudi 18 décembre :
MARCHÉ DE NOËL.....

ATTENTION

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

POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES

NAVIGATEURS (arrêt de bus Four Peary)

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

FRANCHOT (arrêt de bus 9 rue A. Franchot)

ÉCOLE COTTON (arrêt de bus G. Clémenceau)

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

BROSSOLETTE (4 av. de la Folie)

TABAC VICTOR HUGO (64 av. Victor Hugo)



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