

Temps & liberté

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Chers Choisyennes, chers Choisyens,

C'est le printemps et toute l'équipe du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés du CCAS a redoublé d'imagination pour vous proposer un programme d'activités. Elles sont très diverses et reflètent la variété de vos parcours de vie et de vos préférences, comme nous l'avons compris à l'occasion de nos différents échanges.

Ainsi les amoureux de la nature seront ravis au jardin Albert Khan à Paris ou pendant leur séjour en moyenne montagne à Morillon. Si vous vous sentez d'humeur plus citadine, vous apprécierez les passages couverts de Paris et les visites de Coulommiers et Dieppe, avec leurs architectures et leurs ambiances si variées. Mais même sans quitter Choisy, vous pourrez vous distraire avec du karaoké, du théâtre, du cinéma, de la danse, des jeux de logique ou pendant la fête de la musique... Vous aurez également l'occasion de glaner beaucoup d'informations pendant la rencontre spéciale Seniors, pendant le forum Santé, les ateliers du numérique ou ceux du bien vieillir.

Je vous laisse découvrir dans les pages du magazine tous les détails de ces activités, qui vous donneront certainement envie de sortir en toute convivialité. N'oubliez pas de vous inscrire !

Avec toute ma fidélité,

MONIQUE LORES

Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



Édito

Jeudi 11 avril, 9h-11h30 et 13h30-16h

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS : SÉJOURS MORILLON ET PENTHIÈVRE

Le séjour à Morillon, en Haute-Savoie, se déroulera **du 27 au 31 mai 2024** et le séjour à Penthièvre dans le Morbihan **du 2 au 6 septembre 2024**. Pour plus d'information, consultez le programme.

ATTENTION : nous pourrions faire uniquement votre inscription et ou celle de votre conjoint.

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

Vendredi 12 avril, 14h

NOUVEAU : GRAND JEU DE LOGIQUE

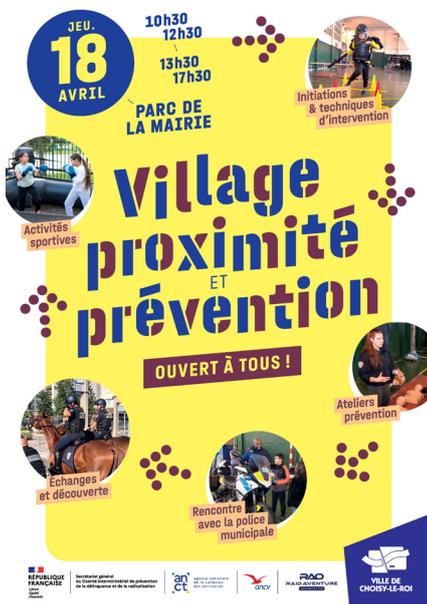
Serez-vous capable de déjouer les pièges pour répondre aux questions ? Pour le savoir, rien de plus logique que de préparer vos méninges et nul besoin de posséder une foisonnante culture générale, seuls l'observation et le bon sens suffisent ! Le quizz sera projeté avec un vidéoprojecteur sur écran géant.

• **Entrée libre**

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

Jeudi 18 avril, 10h30-12h30 et 13h30-17h30

VILLAGE PROXIMITÉ ET PRÉVENTION



Le Pôle Loisirs Retraités et Handicapés vous invite à un événement incontournable dans le parc de la mairie : le village proximité et prévention. L'occasion de rencontrer des professionnels (pompiers, police municipale, délégation de la police des Pays-Bas, professionnels de la santé...) autour des thèmes de la sécurité, la prévention, la proximité et la cohésion.

Au programme : présentation de leurs missions et 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 !

> **Inscription au CCAS pôle loisirs retraités et handicapés dès maintenant et avant le vendredi 12 avril 2024 au 01 85 33 48 16 ou par e-mail à loisirs.ccas@choisyleroi.fr**

Mardi 23 avril, après-midi

LES JARDINS DU MUSÉE ALBERT-KAHN



Venez découvrir ou redécouvrir les jardins du musée Albert-Kahn, un jardin paradisiaque presque caché où se mêlent paysages et cultures du monde. La forêt vosgienne, la forêt dorée, la forêt bleue, le jardin français, le jardin anglais, les jardins japonais...

Vous serez guidés par Mireille Berne notre spécialiste de la nature. **ATTENTION : marche à prévoir et parcours « escarpé » qui demande d'être équipé de baskets ou de chaussures de marche.**

- Tarif : 8 € à régler sur place au musée
- > Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior.
- > Inscription obligatoire par mail ou par téléphone - Attention 25 places maximum (heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription).

Vendredi 26 avril, 14h-17h

APRÈS-MIDI DANSANT

Le Pôle Loisirs Retraités et Handicapés propose un 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
- > Lieu : salle Le Royal, 13 avenue Anatole France

Mardi 30 avril, 14h

CINÉMA DE CHOISY-LE-ROI : CINÉ-SENIORS « MAISON DE RETRAITE 2 »

Quand le foyer Lino Vartan qui accueille jeunes orphelins et seniors doit fermer pour raisons sanitaires, Milann n'a pas d'autre choix que de répondre à l'invitation d'une maison de retraite dans le Sud qui les accueille pour l'été. Tous embarquent dans le bus d'Alban. Enfants et anciens découvrent alors le Bel Azur Club, une villa idyllique au bord de la mer : le rêve ! Une chance pour ces enfants orphelins qui n'ont jamais eu de vacances... Mais le paradis tourne à l'enfer car anciens et nouveaux pensionnaires du 3e âge se détestent. La guerre des seniors est déclarée...

- Tarif : 2,80 €
- > Réservation de la place au Pôle Loisirs Retraités et Handicapés
- > Règlement directement au cinéma le jour-même



Vendredi 3 mai

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, 4 avenue de la Folie (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie).**

Jeudi 16 mai, journée

SORTIE CULTURELLE À COULOMMIERS

10h20 : visite de la fromagerie avec Conférence et dégustation à Jouarre et de ses caves d'affinage.

12h30/13h : déjeuner dans le domaine Briard le Hameau Epieds situé à 5 km de Coulommiers en Seine-et-Marne. Le repas comprend : l'apéritif, l'entrée, plat, brie de Meaux, dessert, café, vin, eau minérale.

15h30 : parcours commenté dans votre car de la ville de Coulommiers suivi d'une balade à pied du parc des Capucins.

- **Tarif : 40 € ou selon quotient (heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription).**

Vendredi 17 mai, journée

BALADE ITINÉRANTE À PARIS

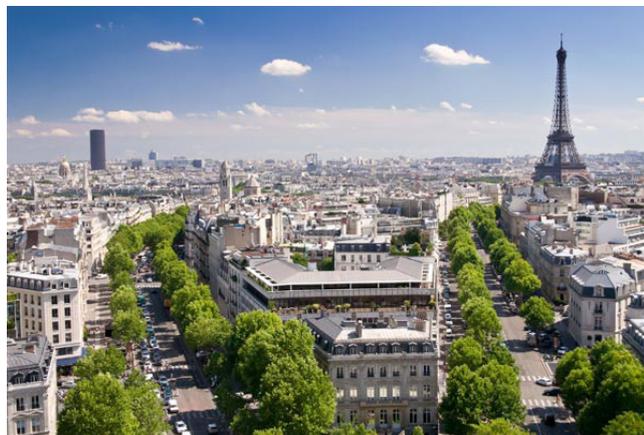
Après le succès du printemps 2023, nous renouvelons la formule « balade à la journée » (environ 20 km de marche) pour ceux qui souhaitent prendre un grand bol d'air dans les quartiers de Paris. Prévoir un pique-nique pour partager un moment convivial au moment du déjeuner, avant de repartir pour finir cette journée vers 16h. Venez nombreux !

Merci de prévoir des chaussures de marche ainsi qu'un vêtement de pluie.

Pensez au pique nique.

> **Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior.**

> **Inscription obligatoire par mail ou par téléphone - Attention 25 places maximum (heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription)**



Du 21 mai au 25 juin, 14h-16h

ATELIER BIEN VEILLIR

Si vous êtes des jeunes retraités de moins de 3 ans, l'atelier « bien vieillir » est fait pour vous. La prévention Retraite Île-de-France organise 6 séances afin de vous guider, avec l'aide d'un professionnel, en vous fournissant les outils nécessaires pour adapter votre quotidien à cette nouvelle phase de vie. De plus, vous serez orientés dans la concrétisation d'un projet personnel. Profitez de cette opportunité pour bien vivre votre retraite. **Les séances sont prévues les mardis après-midi avec une réunion d'information le 21 mai et les 5 séances : 28 mai ; 4, 11, 18 et 25 juin.** Une dernière se déroulera plus tard le mardi 1^{er} octobre.

Atelier gratuit

> **Nombre de places : 10 à 15 personnes.**



Jeudi 23 mai, après-midi

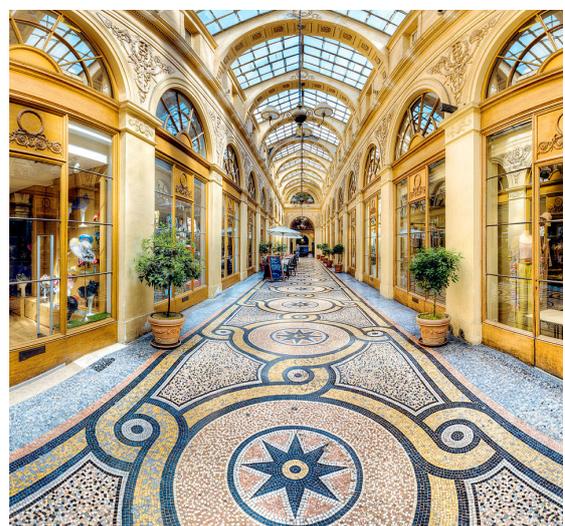
VISITE GUIDÉE DES PASSAGES COUVERTS PARISIENS

Les plus beaux passages couverts parisiens se nichent entre le Palais Royal & les Grands Boulevards et conservent aujourd'hui encore un charme intact. Des décors délicats avec la splendeur et l'atmosphère des boutiques raffinées vous feront revivre l'effervescence du Paris du XIX^{ème} siècle. Sous la lumière tamisée des remarquables verrières, notre guide vous dévoilera l'histoire et les secrets de ces passages. Une visite insolite, hors du temps, loin du tumulte de la ville. Avec micro-émetteur pour la guide et récepteur-écouteurs pour les participants.

• **Tarif : 13,80 € ou selon quotient**

> **Pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Sénior.**

> **Inscription obligatoire - Attention 23 places maximum (heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription).**



Samedi 25 mai, 10h-18h

FORUM SANTÉ

« Santé Sport, Citoyenneté Olympique » dans le parc de la mairie.

La programmation de cette journée sera mise à votre disposition mi-mai. Vous pourrez également obtenir des renseignements et informations sur les futurs ateliers qui vous seront proposés de septembre 2024 à juin 2025.

Du 1er au 16 juin

RETOUR DES JEUX DU VAL-DE-MARNE

Cette année, nous avons le plaisir de vous inviter à participer avec le Pôle Loisirs Retraités et Handicapés à des rencontres spécialement pour vous, mettant en avant l'intergénérationnel.

Au cœur de ces activités, vous aurez l'opportunité de partager des moments uniques avec les plus jeunes. Au programme : des parcours de motricité le mercredi 5 juin à 11h avec la crèche Jean Effel, le mercredi 12 juin à 9h avec le multi-accueil Capucine.

N'hésitez pas à consulter le programme « Les jeux du Val-de-Marne » fin mai 2024

> Inscription auprès du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés

Jeudi 13 juin, 14h-16h30

RENCONTRE SENIORS ET NUMÉRIQUE

Une rencontre numérique passionnante, conçue spécialement pour vous !

Dans un monde de plus en plus connecté, cet événement permettra d'explorer ensemble les différentes facettes du numérique.

Au programme :

Numérique et santé : découvrez comment les technologies numériques peuvent améliorer votre bien-être et vous aider à prendre soin de votre santé au quotidien.

Numérique et loisirs : explorez les innombrables possibilités offertes par le monde numérique pour enrichir vos loisirs et vos passions. Que vous soyez intéressé par la lecture, la musique, les jeux ou l'artisanat, nous vous montrerons comment tirer le meilleur parti des ressources disponibles en ligne pour enrichir votre temps libre.

Numérique et connexion : apprenez à utiliser efficacement les outils numériques pour rester connecté avec vos proches.

Informations sur l'utilisation d'Internet : nous aborderons également les aspects pratiques de l'utilisation d'internet, y compris les risques potentiels et les précautions à prendre pour naviguer en toute sécurité dans le monde numérique.



> Lieu : médiathèque Aragon, 17 rue Pierre Mendès France

> Réservez votre place dès maintenant au 01 85 33 48 16 ou par mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr

Vendredi 21 juin, de 14h à 17h

FÊTE DE LA MUSIQUE

Venez célébrer la fête de la musique ! Rendez-vous le vendredi 21 juin 2024 pour danser et vous amuser sur la piste.

Un goûter vous sera servi en milieu d'après-midi.

Et comme disait Edwige Billot : « La vie est un ballet ; on ne le danse qu'une fois. » Venez nombreux !

• **Entrée libre**

> **Salle des Navigateurs, 12 rue Robert Peary**



Jeudi 27 juin, toute la journée

JOURNÉE À LA MER : DIEPPE

Dieppe est l'un des ports les plus actifs de Normandie et possède la plage la plus proche de Paris (180 km). On y trouve l'église Saint-Jacques, édifiée entre le XII^e et le XVI^e siècle, et le château du XV^e siècle qui accueille le musée des Ivoires rappelant la tradition d'antan des ivoiriers. C'est à Dieppe qu'apparurent les premières formes de tourisme en France au XIX^e siècle.

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

• **Tarif unique : 22,20 €**

> **Heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription**



ATTENTION

Les premières inscriptions du trimestre se dérouleront **SANS RENDEZ-VOUS**, le **mardi 2 avril 2024** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30, **salon de la Résidence Autonomie Benoit Frachon**, 31 bld des Alliés (entrée à l'arrière de la résidence côté jardin) et le **jeudi 4 avril 2024** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30, **salle Lebidon**, 4 avenue La Folie (entrée côté parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt La Folie)

LES ATELIERS DU PÔLE LOISIRS

UNE JOURNÉE D'INSCRIPTIONS SERA ORGANISÉE AU ROYAL
LE MERCREDI 26 JUIN 2024 DE 9H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H30
POUR UNE NOUVELLE SESSION DE NOS ATELIERS QUI DÉBUTERA
EN SEPTEMBRE 2024 ET SE TERMINERA EN JUIN 2025

LES ATELIERS :

Aquagym

Natation loisirs

Gymnastique douce

Dessin-Peinture

Mémoire

Informatique

À partir du lundi 1^{er} juillet, vous pourrez nous contacter pour savoir sur quel(s) atelier(s) vous avez été retenu.

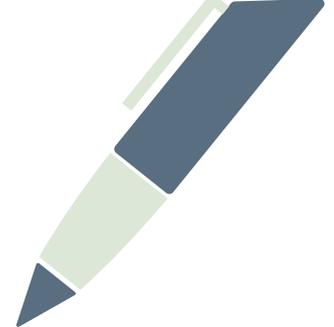
Votre inscription **ne sera définitive qu'après paiement et remise du certificat médical** (pour les ateliers sportifs).

COUPON D'INSCRIPTION

À REMPLIR POUR VOUS INSCRIRE
AUX SORTIES DU 2^{EME} TRIMESTRE 2024

Tél. : 01 85 33 48 16 - Mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr

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



Nom/Prénom :

Tél. portable :

MERCI DE COCHER VOS SORTIES

Inscriptions aux sorties payantes

Horaires et lieux des rendez-vous

Jeudi 16 mai : JOURNÉE À COULOMMIERS.....

Jeudi 23 mai : VISITE GUIDÉE DES PASSAGES COUVERTS PARISIENS.....

Jeudi 27 juin : JOURNÉE À LA MER À DIEPPE NORMANDIE.....

Les lieux et horaires de rendez-vous vous seront donnés lors de votre paiement.
Merci de les noter sur votre feuille.

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, la sortie sera facturée.



POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES (BI : BALADE ITINÉRANTE)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> NAVIGATEURS (arrêt de bus Four Peary) (BI) | <input type="checkbox"/> LA POSTE (arrêt de bus 15 av. Léon Gourdault) (BI) |
| <input type="checkbox"/> FRANCHOT (arrêt de bus 9 rue A. Franchot) | <input type="checkbox"/> ÉCOLE COTTON (arrêt de bus G. Clémenceau) |
| <input type="checkbox"/> RENÉ ROUSSEAU (arrêt de bus 10 av. d'Alfortville) | <input type="checkbox"/> BROSSOLETTE (4 av. de la Folie) |
| <input type="checkbox"/> PHARMATION DES 2 PONTS (BI uniquement) | <input type="checkbox"/> TABAC VICTOR HUGO (64 av. Victor Hugo) (BI) |

SORTIES GRATUITES SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT À PARTIR DU MERCREDI 10 AVRIL 2024 POUR LES PERSONNES N'AYANT PAS PU SE DÉPLACER :

- par email : loisirs.ccas@choisyleroi.fr
- par téléphone : 01.85.33.48.16

Horaires et lieux des rendez-vous

Jeudi 18 avril : VILLAGE PROXIMITÉ ET PRÉVENTION

Mardi 23 avril : APRÈS-MIDI DÉCOUVERTE
DE LA NATURE

Mardi 30 avril : CINÉ-SENIORS

Vendredi 17 mai : BALADE ITINÉRANTE

INFORMATION SENIORS

FORTES CHALEURS

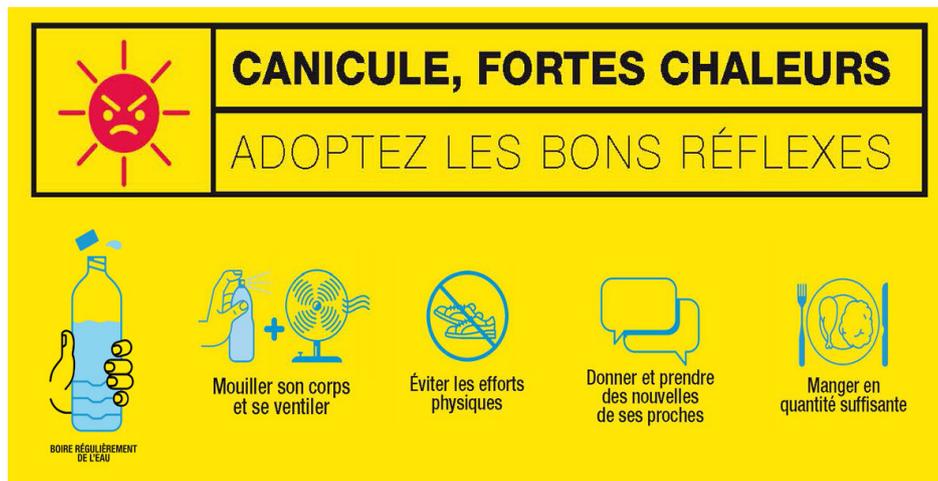
Plan canicule du 1^{er} juin au 15 septembre

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

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 de la canicule, **modification des horaires pour**

l'accueil du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés

du 1^{er} juin 2024 au 15 septembre 2024 :

Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 11h (sauf jours fériés)

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** **GYMNASE RENÉ ROUSSEAU, 10 AV. D'ALFORTVILLE**
(Arrêt de bus RENÉ ROUSSEAU)
- 7** **RÉSIDENCE BROSSOLETTE, 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