

Temps & liberté

2^e trimestre 2026

LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Chères Choisyennes, chers Choisyens,

L'heure du printemps a sonné, et, avec lui, de nouvelles activités pour profiter pleinement des beaux jours et des journées qui rallongent !

Dans la continuité des actions menées pour votre bien-être lors du précédent mandat, la Ville et toute l'équipe du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés poursuit son engagement en vous offrant une programmation renouvelée toujours placée sous le signe du partage, de la découverte et de la convivialité.

En feuilletant les pages de ce numéro, vous remarquerez l'arrivée de deux nouveaux ateliers : le qi-gong, idéal pour se détendre et harmoniser le corps et l'esprit, et les cours de danse, pour apprendre à bouger en rythme et prendre soin de soi. Vous y retrouverez également les traditionnelles activités qui remportent chaque année un franc succès : le karaoké, le ciné-séniors, sans oublier les après-midis dansants et les jeux de société.

Les amateurs de sorties et de balades pourront partir à la découverte de nouveaux paysages lors des journées dans l'Oise ou à Orléans, visiter le parc de Bagatelle et son jardin des iris. Ne manquez pas non plus des sorties plus insolites, comme la visite de Paris en bus amphibie !

Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger l'évasion et prendre un grand bol d'air frais, vous pourrez profiter d'un séjour dans le centre municipal de vacances de Penthievre en Bretagne. Nouveauté cette année : les personnes en perte d'autonomie pourront également bénéficier d'un mini-séjour à Lens.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau printemps, riche en rencontres et en moments partagés.

Prenez soin de vous.



TONINO PANETTA
Maire de Choisy-le-Roi
Président du CCAS



CHOISY-le-ROI



Ateliers

QI GONG 14h - 15h30

Les ateliers se tiendront une fois par semaine les jeudis 16 et 23 avril, 7, 21 et 28 mai et 4, 11 et 18 juin 2026 de 14h à 15h30.

- **Inscription obligatoire**
- **Lieu : médiathèque de la Maison pour Tous** (entrée rue du Four)
- **16 participants maximum**
- **Tarif unique : 15,75€ pour 8 séances d'1h30**



ATELIER DE DANSE 14h - 15h30

Le CCAS propose un atelier de danse pour ce trimestre. Les séances auront lieu les jeudis 16 et 23 avril, 7 et 28 mai et 4, 11 et 25 juin 2026.

Cet atelier propose différents styles de danse, incluant des danses souvent rencontrées lors de thés dansants ou de soirées, tels que le madison, le kuduro, le jerusalema, la tarentelle, le charleston, mais aussi la country, le tango, la valse et le cha-cha-cha.

- **Inscription obligatoire**
- **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie** (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt la Folie)
- **20 participants maximum**
- **Tarif unique : 46,55€ pour 7 séances d'1h30**



Avril

Jeudi 9 avril 14h - 16h30

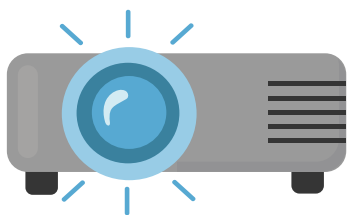
CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE, LA CULTURE ET LE PLAISIR DES SENS À CHOISY-LE-ROI

Plongez au cœur d'une histoire où la gastronomie devient un art. À travers une conférence vidéo, découvrez les menus de Choisy-le-Roi, témoins de l'évolution des goûts et des usages au XVIII^e siècle. Raffinement et quête de progrès s'y mêlent, révélant une culture du plaisir des sens. Cette identité s'inscrit aussi dans l'histoire de la verrerie de Choisy, fondée en 1821, dont le savoir-faire artistique — du verre décoratif au cristal moulé — illustre l'excellence créative du territoire.

- **Inscription obligatoire**
- **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie** (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt la Folie)
- **25 participants maximum**
- **Gratuit**

Vendredi 17 avril 13h30 - 16h30

DIAPORAMA DES BANQUETS DE JANVIER 2026



Découvrez les photos du repas des banquets 2026. Le diaporama sera suivi d'un goûter.

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

Mardi 21 avril 14h - 16h30

CINÉ-SENIORS : L'INFILTRÉE

De Ahmed Sylla | Par Daive Cohen | Avec Ahmed Sylla, Michèle Laroque, Kaaris
1h 35min | Comédie

Quand un fonctionnaire de police maladroit se voit confier une mission d'infiltration ultra-sensible, il ne s'attend pas à devoir se transformer en femme pour approcher un terrible gang de guerrières dirigé par le redoutable "Tonton". Maxime rêvait de devenir agent infiltré... Lupita va réaliser son rêve!

- **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés au plus tard 48h avant**
- **Tarif préférentiel : 2,80€**





Avril

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

.....



Mardi 28 avril 13h30-16h30

KARAOKÉ

Préparez vos voix et rejoignez-nous pour un après-midi rempli de musique et de bonne humeur. Que vous soyez un chanteur né ou que vous aimiez simplement chanter sous la douche, ce moment est fait pour vous... et vous permettra de 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)
➤ **Gratuit**

.....

Jeudi 30 avril

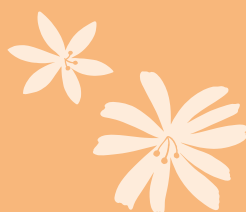
JOURNÉE DANS L'OISE

Accompagnés par une guide-conférencière de l'Office de Tourisme de Pont-Sainte-Maxence, partez pour une agréable flânerie au cœur de la ville.

Au fil de la promenade, laissez-vous conter l'histoire de Pont-Sainte-Maxence et ouvrez l'œil pour découvrir ses trésors patrimoniaux : son église au clocher Renaissance, son évolution urbaine et les transformations qui ont façonné le visage de son centre-ville au fil des siècles. Poursuivez la journée avec un déjeuner dansant à la Guinguette des Pêcheurs, et profitez d'un moment convivial sur les bords paisibles de l'Oise.



➤ **Inscription obligatoire** ➤ **48 participants maximum**
➤ **Tarif : 69,20€ ou selon quotient**



Mai

Mardi 5 mai 14h - 16h30

CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE ET INTERACTIVE JURA ET FRANCHE-COMTÉ

Dans cette conférence filmée, Didier Faget nous propose de découvrir la Franche-Comté, du territoire de Belfort jusqu'à la Cascade du Hérisson dans le Jura. Il nous fera voyager à travers l'Histoire en visitant plusieurs villes au patrimoine exceptionnel tels que Belfort, Besançon ou encore Montbéliard. Le parcours se poursuivra par la Saline Royale d'Arc-et-Senans, le musée du Sel de Salin-les-Bains, ainsi que l'abbaye de Baume-les-Messieurs, sites emblématiques de la région.

- **Inscription obligatoire**
- **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie** (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt la Folie)
- **25 participants maximum**
- **Tarif : 14€ ou selon quotient**



Mardi 12 mai après-midi

VISITE DU PARC DE BAGATELLE DE PARIS ET SON JARDIN DES IRIS

Cette promenade dans le Bois de Boulogne située dans le 16^e arrondissement de Paris vous fera découvrir ses différents aménagements avec ses arbres remarquables, sa roseraie, qui compte près de 1 200 variétés, et ses cascades et cours d'eau.

- **Inscription obligatoire**
- **Sortie en transport en commun, munissez-vous de vos titres de transport**
- **12 participants maximum**
- **Tarif : 2,70€ (à régler sur place)**

Mercredi 13 mai 13h30 - 16h30

JEU DE SOCIÉTÉ

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

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





Mai

Mardi 19 mai 13h30 - 16h30

LOTO MUSICAL

Le loto musical s'impose peu à peu comme un incontournable des animations culturelles. Inspiré du loto traditionnel, il mise ici sur la convivialité : une grille, des extraits musicaux à reconnaître, des cases à cocher... et une ambiance qui monte rapidement, de la première quine jusqu'au carton plein, entre rires et bonne humeur.

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

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



Jeudi 28 mai

JOURNÉE À ORLÉANS

- 10h00 : arrivée à Orléans et temps libre dans le quartier avant le début des activités et possibilité de balade en petit train touristique (7 € sur place).
- 12h30 : déjeuner dans un restaurant du centre-ville.
- 14h00 : visite guidée « Sur les pas de Jeanne d'Arc » (durée : 2h).
- 16h00-16h30 : retour à Choisy-le-Roi.

➤ **Inscription obligatoire** ➤ **40 participants maximum**
➤ **Tarif : 60,81€ ou selon quotient**

Samedi 30 mai 10h - 18h

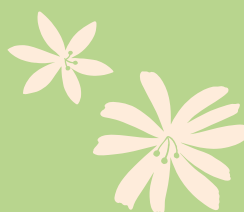
FORUM SANTÉ : PROMENADE NATURE - SANTÉ & ENVIRONNEMENT

Prendre soin de sa santé, c'est aussi profiter des bienfaits de la nature.

Dans le cadre du Forum Santé, le Pôle Loisirs Retraités, en partenariat avec les services Écologie urbaine et Jeunesse, vous invite à une promenade nature dans le parc de la Mairie, à la découverte des arbres remarquables et des plantations urbaines. Une belle occasion de redécouvrir sa ville autrement, tout en prenant soin de son bien-être.

- Horaire et lieu de départ : 10h50 point accueil du Forum Santé
- Durée : libre selon le rythme de chacun (environ 1h à 1h30)

➤ **Inscription obligatoire** ➤ **Gratuit**



Juin

Jeudi 4 juin en journée

BALADE ITINÉRANTE

Nous vous proposons une balade à la journée (entre 10 et 15 km de marche) pour ceux qui souhaitent prendre un grand bol d'air. Pensez à prévoir un pique-nique afin de partager un moment convivial à l'heure du déjeuner, avant de reprendre la marche et de conclure cette journée vers 15h30. N'oubliez pas de vous munir de chaussures de marche et d'un vêtement de pluie. Venez nombreux !



Attention : pensez à vous munir de vos tickets de transport ou de votre Pass Senior.

- **Inscription et certificat médical obligatoire au plus tard 1 semaine avant**
- **2 points de ramassage en car**
- **15 participants minimum**
- **Tarif unique : 7,34€**

Vendredi 5 juin 14h30 - 16h30

RENCONTRE AVEC LA POLICE NATIONALE ET MUNICIPALE

Comment assurer votre sécurité lors d'un 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. Pour répondre à vos questions, la police municipale vous invite à une conférence dédiée à la prévention et à la sécurité.

- **Inscription obligatoire**
- **Lieu : salle Lebidon, 4 avenue de la Folie** (entrée parking de la résidence Pierre Brossolette, bus 103 arrêt la Folie)
- **15 participants maximum**
- **Gratuit**





Temps & liberté 2^e trimestre 2026

Juin

MINI-SÉJOUR ADAPTÉ À LENS RÉSERVÉ EN PRIORITÉ AUX PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

3 jours / 2 nuits | Du mardi 9 au jeudi 11 juin 2026

Le Pôle Loisirs Retraités et Handicapés du CCAS vous propose un mini-séjour adapté et convivial dans le Nord de la France, mêlant découvertes culturelles, patrimoine régional et moments de détente.

Pension complète. Tarif : 582,71€ ou selon quotient.

**SEULEMENT 12 PLACES DISPONIBLES,
RÉSERVEZ VITE POUR NE PAS MANQUER
CE SÉJOUR !**



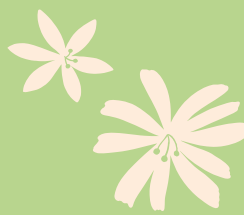
Vendredi 12 juin après-midi

VISITE DE PARIS EN BUS AMPHIBIE

La visite, d'une durée d'1h45, débute au pied du Champ-de-Mars par un parcours depuis la route à la découverte des principaux monuments parisiens tels que la Tour Eiffel, les Invalides, l'Arc de Triomphe ou encore le Pont Alexandre III. Le moment fort de cette expérience survient lors de notre entrée spectaculaire sur la Seine, au niveau de l'Île de Monsieur (Hauts-de-Seine), pour une navigation d'environ 20 minutes. Cette traversée vous permettra de découvrir quelques sites emblématiques des Hauts-de-Seine tels que La Seine Musicale ou encore les Jardins de Saint-Cloud. Tenez-vous prêt, vous allez être agréablement surpris !

➤ **Inscription obligatoire** ➤ **33 participants maximum** ➤ **Sortie en transport en commun, munissez-vous de vos titres de transport** ➤ **Tarif : 35€ ou selon quotient**





Vendredi 19 juin 13h30 - 16h30

FÊTE DE LA MUSIQUE

Venez célébrer la fête de la musique! Rendez-vous le vendredi 19 juin 2026 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!

➤ **Entrée libre** ➤ **Lieu: salle des Navigateurs, 12 rue Robert Peary** ➤ **Gratuit**



Mardi 23 juin 14h - 16h30

CINÉ-SENIORS: LE CRIME DU 3^E ÉTAGE

De Rémi Besançon | Avec Gilles Lellouche, Laetitia Casta, Guillaume Gallienne
1h 44min | Comédie dramatique | Policier

Colette, professeure de cinéma spécialisée dans l'œuvre de Hitchcock, soupçonne son nouveau voisin d'en face d'avoir tué sa femme. Réalité ou déformation professionnelle? Son mari, François, écrivain de romans historico-policiers un peu désuets, est d'abord sceptique face à l'obsession de Colette pour ce prétendu crime. Il se laisse cependant embarquer dans cette enquête rocambolesque, et, à mesure que les indices s'accumulent et que le mystère s'épaissit, ce couple ordinaire se transforme en duo de détectives hors pair. Alors, y a-t-il vraiment eu un crime au 3^e étage?

➤ **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés au plus tard 48h avant** ➤ **Tarif préférentiel: 2,80€**

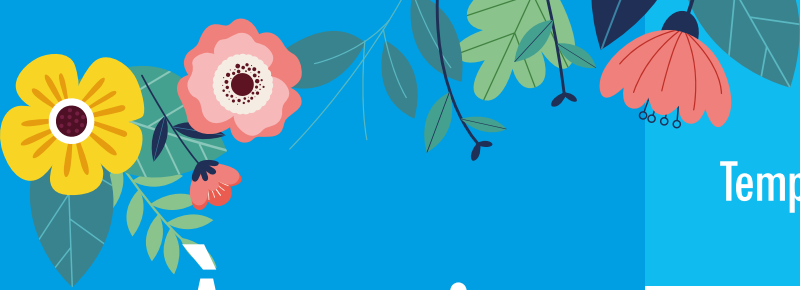
Mardi 30 juin

JOURNÉE À LA MER À HONFLEUR

Partez à la découverte d'Honfleur, port de pêche animé célèbre pour ses fruits de mer et son Vieux Bassin aux maisons d'ardoise. Source d'inspiration pour Gustave Courbet, Eugène Boudin, Claude Monet et Johan Barthold Jongkind, elle est à l'origine de l'École de Honfleur. Déjeuner libre: ceux qui le souhaitent peuvent prévoir un repas froid.

➤ **Inscription obligatoire** ➤ **50 participants maximum**
➤ **Tarif unique: 23,10€**





Temps & liberté 2^e trimestre 2026

À venir

SÉJOUR À PENTHIÈVRE

5 jours / 4 nuits | Du lundi 31 août au vendredi 4 septembre 2026

Plongez dans l'ambiance ensoleillée du bord de mer avec un séjour riche en découvertes.

Pension complète.

Tarif : 523,95€ ou selon quotient.

**SEULEMENT 25 PLACES DISPONIBLES
RÉSERVEZ VITE POUR NE PAS MANQUER CETTE
AVENTURE !**





RENTRÉE 2026 : PRÉ-INSCRIPTION AUX ATELIERS DU PÔLE LOISIRS RETRAITÉS ET HANDICAPÉS

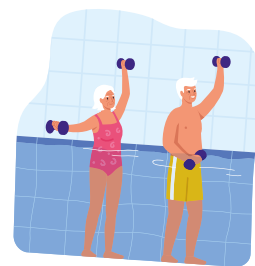


**NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS LE MERCREDI 17 JUIN 2026
DE 9H30 À 12H30 ET DE 13H30 À 16H30**

Lieu : salle Le Royal, 13 avenue Anatole France

**Les ateliers débuteront à partir du 21 septembre 2026
et se termineront mi-juin 2027 :**

- > Aquagym
- > Natation loisirs
- > Activité Physique Adaptée
 - > Gym douce
 - > Dessin/Peinture
 - > Mémoire
 - > Informatique



À partir du jeudi 25 juin, une réponse vous sera faite par mail ou vous pourrez nous contacter au 01 85 33 48 16 pour savoir sur quel(s) atelier(s) vous avez été retenu. Ce jour-là, un stand sera tenu par la médiathèque afin de vous donner diverses informations.

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).

LES PRÉ-INSCRIPTIONS du 2^e trimestre se dérouleront :

- **le jeudi 2 avril 2026 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 jeudi 9 avril de 9h 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)

**Pour les personnes n'ayant pas pu se déplacer,
les inscriptions suivantes se feront :**

- **à partir du lundi 13 avril 2026 de 14h à 16h30**

au Pôle Loisirs Retraités pendant les permanences,

par mail : loisirs.ccas@choisyleroi.fr

ou par téléphone : 01 85 33 48 16

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.

COUPON DE PRÉINSCRIPTION

POUR LES SORTIES ET ANIMATIONS DU 2^e TRIMESTRE 2026

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

● SORTIES ET ANIMATIONS PAYANTES

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

☐ À partir du 16 avril
ATELIER QI-GONG.....

☐ À partir du 16 avril
ATELIER DANSE

☐ Jeudi 30 avril
JOURNÉE DANS L'OISE.....

☐ Mardi 5 mai
CONFÉRENCE JURA ET FRANCHE-COMTÉ.....

☐ Jeudi 28 mai
JOURNÉE À ORLÉANS.....

☐ Jeudi 4 juin
BALADE ITINÉRANTE.....

☐ Du mardi 9 juin au jeudi 11 juin
MINI SÉJOUR À LENS.....

☐ Vendredi 12 juin
VISITE DE PARIS EN BUS AMPHIBIE.....

☐ Mardi 30 juin
JOURNÉE À LA MER À HONFLEUR

☐ Du lundi 31 août au vendredi 4 septembre
SÉJOUR À PENTHIÈVRE



COUPON DE PRÉINSCRIPTION

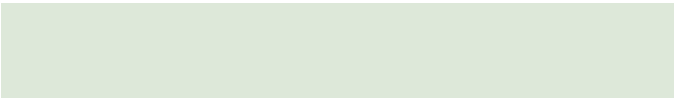
POUR LES SORTIES ET ANIMATIONS DU 2^e TRIMESTRE 2026

● **SORTIES ET ANIMATIONS GRATUITES
OU À RÉGLER SUR PLACE**

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

- ☐ Jeudi 9 avril
CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DE CHOISY-LE-ROI.....
- ☐ Mardi 21 avril
CINÉ-SENIORS : *L'INFILTRÉE*
- ☐ Mardi 12 mai
VISITE DU PARC DE BAGATELLE
- ☐ Samedi 30 mai
FORUM SANTÉ : PROMENADE NATURE
- ☐ Vendredi 5 juin
RENCONTRE AVEC LA POLICE
NATIONALE ET MUNICIPALE
- ☐ Mardi 23 juin
CINÉ-SENIORS : *LE CRIME DU 3^e ÉTAGE*.....

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



INFORMATION SENIORS

Plan canicule du 1^{er} juin au 10 septembre 2026

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, ou sur le site internet de la ville choisyleroi.fr, rubrique *Action sociale* puis *Centre communal d'action sociale*, ou en remplissant le formulaire en ligne en scannant le QR Code ci-contre.

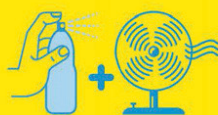


CANICULE, FORTES CHALEURS

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**

du 1^{er} juin au 10 septembre 2026 :

Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 11h

(sauf jours fériés et fermetures exceptionnelles)

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