

3^e trimestre 2026

Temps & liberté

LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Chères Choisyennes, chers Choisyens,

Depuis le 18 mai, j'ai l'honneur d'exercer les fonctions de Vice-présidente du CCAS de la Ville de Choisy-le-Roi.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je m'adresse à vous pour la première fois, à l'occasion de la parution de ce nouveau numéro du Temps & Liberté, qui vous accompagnera de juillet à septembre.

Ces rendez-vous imaginés par les équipes du Pôle Loisirs et Retraités contribuent à renforcer le lien social, à promouvoir le bien-être et la prévention santé, tout en favorisant la participation active des seniors de la commune.

Ils illustrent pleinement l'engagement de la Ville en faveur du bien vieillir, du dynamisme local et du vivre-ensemble.

Que vous soyez amateur de balades, de patrimoine, de sorties culturelles, ou tout simplement de moments de détente, vous trouverez forcément votre bonheur en feuilletant ce nouveau numéro qui détaille l'ensemble des activités.

Et si l'envie vous prend de prendre un grand bol d'air iodé, vous aurez même la possibilité de prendre le large en direction de Berck-page ou Veules-les-Roses !

Je vous souhaite à toutes et tous un bel été, à Choisy et ailleurs !



Stéphanie CHENU

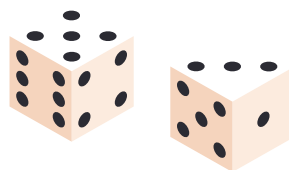
Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



CHOISY-le-ROI



Juillet



Mercredi 08 juillet 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**

Vendredi 17 juillet

BALADE ITINÉRANTE : JOURNÉE AU DOMAINE DE CHAMARANDE

Nous vous proposons une balade à la journée au domaine de Chamarande, plus grand jardin public de l'Essonne. 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 16h.

N'oubliez pas de vous munir de chaussures de marche et d'un vêtement de pluie.

Venez nombreux!

- **Inscription et certificat médical obligatoire au plus tard 1 semaine avant**
- **Départ en RER C** ➤ **15 participants maximum** ➤ **Gratuit**
- **Heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription**

Jeudi 23 juillet

JOURNÉE À LA MER : BERCK-SUR-MER

Berck-sur-Mer, est une commune située dans le département du Pas-de-Calais. Son patrimoine architectural comprend quatre monuments historiques: l'église Saint-Jean-Baptiste, l'église Notre-Dame-des-Sables, la chapelle Sainte-Élisabeth de Hongrie et le phare de Berck. Ses paysages s'étendent le long de la côte sur environ 30 kilomètres, de la baie d'Authie à Équihen-Plage, et sur deux à quatre kilomètres de large. Les dunes et estuaires d'Opale cèdent la place aux falaises abruptes, au niveau d'Équihen-Plage.

- **Tarif unique: 23,10€** ➤ **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités**
- **Heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement** ➤ **50 participants maximum**





Août

Vendredi 7 août 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**



Mardi 18 août

JOURNÉE À LA MER : VEULES-LES-ROSES, PERLE RARE DE LA CÔTE D'ALBÂTRE

Laissez-vous séduire par l'un des plus beaux villages de France! Le front de mer de Veules-les-Roses, ses eaux d'un bleu changeant, sa grande plage de sable fin à marée basse, nous ferait presque oublier, l'espace d'un instant, que Veules se caractérise aussi par son fleuve, le plus petit de France! Lieu de villégiature très prisé au XIX^e siècle, notamment par des artistes

tels que Victor Hugo, son bord de mer et ses ruelles au charme intemporel continuent d'attirer les amoureux des lieux authentiques et inspirants.

➤ **Tarif unique: 23,10€** ➤ **Inscription obligatoire auprès du Pôle Loisirs Retraités**
➤ **Heure et lieu du rendez-vous au moment du paiement** ➤ **50 participants maximum**

Mardi 25 août 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**





Temps & liberté 3^e trimestre 2026

Septembre

Mardi 15 septembre 14h

CINÉ-SENIORS : *POUR LE PLAISIR*

1h 29min | Comédie De Reem Kherici | Par Reem Kherici, Gari Kikoïne | Avec Alexandra Lamy, François Cluzet, Mitty Hazanavicius

Et si on vous racontait l'invention du siècle ? Un couple, une vérité qui explose. Fanny et Tom sont mariés et heureux depuis 20 ans. Mais un jour un secret éclate...

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



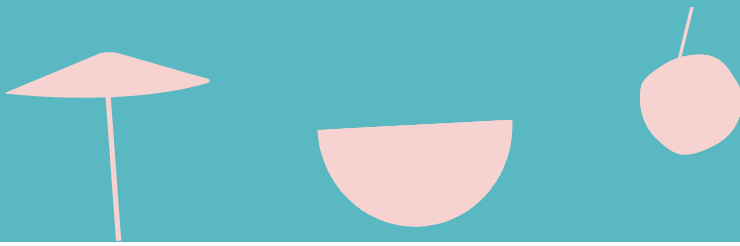
Jeudi 17 septembre 13h30 - 16h30

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





Ateliers

QI GONG 14H - 15H30

Les ateliers se tiendront les jeudis 24 septembre, les 1 et 22 octobre et les 5, 12, 19 et 26 novembre 2026, de 14h à 15h30.

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



LES PRÉ-INSCRIPTIONS du 3^e trimestre se dérouleront :

- **Le mercredi 1 juillet 2026 de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h30**
dans le salon de la résidence Benoît Frachon au 31 boulevard des Alliés
(entrée à l'arrière de la résidence, côté jardin)
- **Le mardi 7 juillet 2026 dans la salle Lebidon de 13h30 à 16h30**
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 13 juillet 2026 de 9h à 11h,
au Pôle Loisirs Retraités pendant les permanences,
par mail au loisirs.ccas@choisyleroi.fr
ou par téléphone au 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.

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) | |

COUPON DE PRÉINSCRIPTION

À remplir pour vous inscrire aux sorties du 3^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

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

● SORTIES ET ANIMATIONS PAYANTES

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

- Jeudi 23 juillet
JOURNÉE À LA MER — BERCK PLAGE
- Mardi 18 août
JOURNÉE À LA MER — VEULES-LES-ROSES
- À partir du 24 septembre
ATELIER QI-GONG

● SORTIES ET ANIMATIONS GRATUITES OU À RÉGLER SUR PLACE

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

- Vendredi 17 juillet
BALADE ITINÉRANTE À LA JOURNÉE
- Mardi 15 septembre
CINÉ-SENIORS : *POUR LE PLAISIR*

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 choisyle roi.fr, rubrique *Action sociale*
puis *Centre communal d'action sociale*.



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)