

Temps & liberté

3^e trimestre 2024



LE JOURNAL DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CCAS

Chers Choisyennes, chers Choisyens,

Voilà enfin l'été! Toute l'équipe du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés vous a soigneusement concocté un programme riche en découvertes, en divertissements variés et en bien-être. Que vous soyez des amateurs de nature, d'histoire, de musique et toujours de convivialité, il y en a pour tous les goûts!

Ainsi les quatre escapades à la mer seront des journées de dépaysement assuré, à Veules-les-Roses, à Étretat, à Courseulles-sur-Mer et à Saint-Valery-sur-Somme. Les balades itinérantes à la journée enchanteront les amoureux des beaux paysages et les visites pédestres dans la ville vous feront découvrir les savoureuses histoires du Choisy d'antan.

Quant à la visite guidée de la Cité internationale de la langue française à Villers-Cotterêts, elle ne manquera pas également de vous surprendre et de vous passionner.

Les matinées dansantes et les séances de karaoké seront des intermèdes ludiques. Mais si vous préférez des activités plus calmes tout aussi divertissantes, vous trouverez une ambiance amicale autour d'une table avec les parties de cartes et les classiques jeux de société.

Tout ceci sera bon pour le moral mais aussi pour la santé. Vous pourrez d'ailleurs recevoir les conseils d'une diététicienne pendant une séance de démonstration culinaire suivie d'une dégustation.

Nous espérons que vous ferez partie de cette belle aventure estivale.

Recevez toute ma considération,

MONIQUE LORES
Adjointe au Maire aux affaires sociales
Vice-présidente du CCAS



Juillet-Août

En juillet...

L'ÉQUIPE DU CCAS VOUS PROPOSE DES ANIMATIONS DANS LE CADRE D'ANIM'ÉTÉ 2024

• Les vendredis 12/19/26 juillet et 2 août: **activité dansante pour séniors** de 10h à 13h à la Maison pour tous à l'angle de la médiathèque rue du Four. Possibilité de déjeuner ensemble, prévoir votre repas. Suivi de 14h à 16h par des jeux de sociétés. Entrée libre et gratuit.

En partenariat avec le service municipal des Archives les mardis 9/16 et 23 juillet de 10h à 12h : **visite pédestre et historique de la ville de Choisy-le-Roi** : histoire de la Seine, parc de l'ancien Château Royal, la faïencerie Boulenger...Rendez-vous à 9h50 devant le pôle loisirs retraités et handicapés.

➤ **En dehors de l'après-midi dansant, l'inscription est obligatoire par mail loisirs.ccas@choisyleroi.fr ou par téléphone 01 85 33 48 16.**



Jeu 11 juillet

BALADE ITINÉRANTE À LA JOURNÉE

Des bois, des parcs, des lacs... Venez partager une journée et goûter aux joies de l'itinérance avec de beaux paysages. Prévoir un pique-nique pour partager un moment convivial au moment du déjeuner, avant de repartir pour finir cette journée de balade vers 16h. Venez nombreux! (Environ 15 km de marche). Les départs se feront en transport en commun (TVM, TRAM ou RER). **Merci de prévoir des chaussures de marche ainsi qu'un vêtement de pluie.**

➤ **Gratuit. L'inscription est obligatoire par mail loisirs.ccas@choisyleroi.fr ou par téléphone 01 85 33 48 16 (heures et lieu de rendez-vous au plus tard la veille par SMS).**





Mercredi 17 juillet

JOURNÉE À LA MER – VEULES-LES-ROSES

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 feraient presque oublier, l'espace d'un instant, que Veules se caractérise aussi par son fleuve, le plus petit de France ! Longeant la rivière, les abords de la ville sont en effet dédiés à la culture du cresson. 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 belles choses. **Jour de marché le mercredi matin.**

➤ **Tarif unique : 22,20€** ➤ **Déjeuner libre : ceux qui le souhaitent peuvent prévoir un repas froid.** (Heures et lieu de rendez-vous au moment du paiement).



Mercredi 31 juillet

JOURNÉE À LA MER – ÉTRETAT

Jadis modeste village de pêcheurs, Étretat devient au XIX^e siècle une station balnéaire à la mode et un territoire de prédilection pour la société bourgeoise et intellectuelle en quête de loisirs. Le site attire alors les artistes comme Offenbach, Maupassant, Courbet, Boudin ou encore Monet. Les falaises de craie blanche hautes de plus de 90 mètres, ses trois arches et ses plages de galets grisâtres, en ont fait un des lieux du tourisme international avec plus de trois millions de visiteurs par an.

➤ **Tarif unique : 22,20€** ➤ **Déjeuner libre : ceux qui le souhaitent peuvent prévoir un repas froid.** Attention : il est interdit de pique-niquer sur la plage. (Heures et lieu de rendez-vous au moment du paiement).

Mardi 6 août de 14h 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



Jeudi 8 août

JOURNÉE À LA MER – COURSEULLES-SUR-MER

Courseulles-sur-Mer est une charmante station balnéaire sur les côtes de Normandie et dispose de nombreux attraits tant sur le plan géographique qu’historique. Situé précisément au milieu des plages du débarquement, sur le secteur canadien Juno, c’est bel et bien le lieu de villégiature idéal pour vos vacances. Visiter Courseulles vous permettra donc de découvrir toutes ces richesses.

► **Tarif unique : 22,20€** ► **Déjeuner libre : ceux qui le souhaitent peuvent prévoir un repas froid. Attention : il est interdit de pique-niquer sur la plage. (Heures et lieu de rendez-vous au moment du paiement).**

Vendredi 9 août

BALADE ITINÉRANTE À LA JOURNÉE

Des bois, des parcs, des lacs... venez partager une journée et goûter aux joies de l’itinérance avec de beaux paysages. Prévoir un pique-nique pour partager un moment convivial au moment du déjeuner, avant de repartir pour finir cette journée de balade vers 16h. Venez nombreux! (Environ 15km de marche). Les départs se feront en transport en commun (TVM, TRAM ou RER).

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

► **Gratuit. L’inscription est obligatoire par mail loisirs.ccas@choisyleroi.fr ou par téléphone 01 85 33 48 16 (heures et lieu de rendez-vous au plus tard la veille par SMS).**

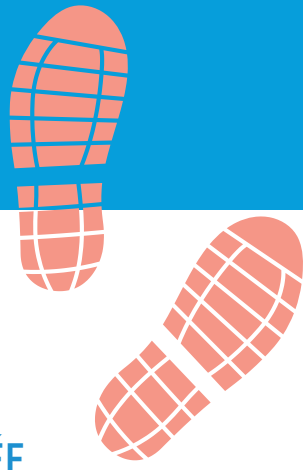


Mardi 20 août

JOURNÉE À LA MER – SAINT-VALERY-SUR-SOMMES

Située sur un promontoire dominant l’estuaire de la Somme dans la région des Hauts-de-France, Saint-Valery-sur-Somme est un des trois ports de la baie avec Le Crotoy et Le Hourdel. La commune se divise en plusieurs quartiers : la vieille ville d’aspect médiéval avec ses rues étroites, les portes fortifiées Guillaume et Nevers, les remparts, l’église Saint-Martin et le Courtgain (quartier des marins) ; la ville basse où la Ferté s’est développée le long du port ; et enfin le quartier de l’abbaye, prolongement de la vieille ville avec ses anciennes petites fermettes dominées par la Chapelle des marins. Ce petit port de plaisance et de pêche porte l’empreinte d’un riche passé historique et culturel.

► **Tarif unique : 22,20€** ► **Déjeuner libre : ceux qui le souhaitent peuvent prévoir un repas froid. Attention il est interdit de pique-niquer sur la plage. (Heures et lieu de rendez-vous au moment du paiement).**



Vendredi 23 août

BALADE ITINÉRANTE À LA JOURNÉE

Des bois, des parcs, des lacs... venez partager une journée et goûter aux joies de l'itinérance avec de beaux paysages. Prévoir un pique-nique pour partager un moment convivial au moment du déjeuner, avant de repartir pour finir cette journée de balade vers 16h. Venez nombreux! (Environ 15km de marche). Les départs se feront en transport en commun (TVM, TRAM ou RER).

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

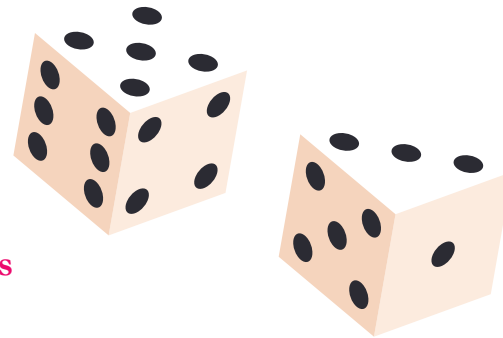
➤ **Gratuit. L'inscription est obligatoire par mail loisirs.ccas@choisyleroi.fr ou par téléphone 01 85 33 48 16 (heures et lieu de rendez-vous au plus tard la veille par SMS).**

Mercredi 28 août de 14h à 16h30

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Scrabble, Tarot, Belote, Triomino sont toujours au rendez-vous. Venez jouer entre vous et avec nous de 14h à 16h30.

➤ **Entrée libre, gratuit** ➤ **Lieu: salle du Pôle Loisirs Retraités à la résidence Benoit Frachon, entrée coté jardin**



Jeudi 29 août de 14h 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.**



Septembre

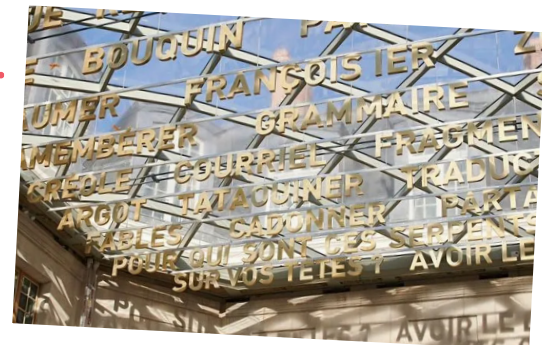


Mardi 3 septembre à 14h

CINÉMA DE CHOISY-LE-ROI: CINÉ-SÉNIORS « PETITES MAINS »

De Nessim Chikhaoui | Par Nessim Chikhaoui, Hélène Fillières
Avec Corinne Masiero, Lucie Charles-Alfred, Marie-Sohna Condé
Rien n'avait préparé Eva à l'exigence d'un grand hôtel. En intégrant l'équipe des femmes de chambres, elle fait la connaissance de collègues aux fortes personnalités: Safietou, Aissata, Violette et Simone. Entre rires et coups durs, la jeune femme découvre une équipe soudée et solidaire face à l'adversité. Lorsqu'un mouvement social bouscule la vie du palace, chacune de ces «petites mains» se retrouve face à ses choix.

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



Jeudi 19 septembre Après-midi

VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA LANGUE FRANÇAISE À VILLERS-COTTERÊTS

«Du château à la Cité»: visite thématique avec introduction patrimoniale en extérieur, avec conférencier (45 min) + accès au parcours «L'aventure du français» en visite libre (45 min)

La Cité internationale de la langue française est un lieu consacré à la langue française et aux cultures francophones. Elle est située dans le château de Villers-Cotterêts, lieu où le roi François I^{er} a signé l'ordonnance de 1539 rendant obligatoire l'usage du français dans les actes de l'administration et de la justice en France. Prévoir un repas froid pour un pique-nique convivial avant la visite guidée.

- Tarif : 15,26 € (Heures et lieu de rendez-vous au moment du paiement).

23 et 30 septembre de 9h à 11h

ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

12 séances. Prochaines dates : 7/14/21/28 octobre, 4/18/25 novembre et 2/9/16 décembre.

- Gratuit sur inscription.

Mardi 24 septembre de 9h à 11h30

ATELIER DÉMONSTRATION CULINAIRE EN PARTENARIAT AVEC « LES INSATIABLES » DIABÈTE ET LE RÉGIME IG BAS (Cette alimentation apporte de nombreux bénéfices sur la santé)

Venez assister à la conférence “Cultiver une santé équilibrée: Vers une prévention active du diabète par une approche réfléchie de la consommation de glucides» animée par la pâtisserie «Les Belles Envies». Profitez d'une démonstration culinaire et d'une dégustation gourmande assurée par une diététicienne pour partager un moment convivial !

Action soutenue par la Conférence des Financeurs de la Prévention à la Perte d'Autonomie du Val-de-Marne. Avec la participation du pôle loisirs du CCAS de Choisy-le-Roi.

- **L'inscription est obligatoire par mail ou par téléphone (heures et lieu de rendez-vous au moment de l'inscription).**
- **Atelier gratuit. Nombre de places : 20 personnes.**

LES PREMIÈRES INSCRIPTIONS DU TRIMESTRE SE DÉROULERONT

le mardi 2 juillet 2024 de 9h à 12h et 13h30 à 16h30 à la **Salle Lebidon**,
4 av. de La Folie (entrée côté parking de la résidence Pierre Brossolette,
bus 103 arrêt la folie)

le vendredi 5 juillet de 9h à 12h et 13h30 à 16h30
dans la salle du Pôle Loisirs retraités à la résidence autonomie
Benoit Frachon 31 bd des Alliés (entrée à l'arrière de la résidence côté jardin)

Les inscriptions suivantes auront lieu au Pôle Loisirs Retraités
et Handicapés du CCAS aux horaires de permanence : du 1^{er} juin au 15 septembre 2024
lundi, mercredi et jeudi de 9h à 11h (Sauf jours fériés)



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

INFORMATION SENIORS


FORTES CHALEURS

Plan canicule du 1^{er} juin au 15 septembre 2024

Vous avez plus de 65 ans ?


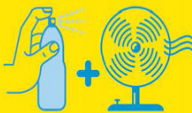



Vous êtes isolé ou fragilisé par le handicap ?

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

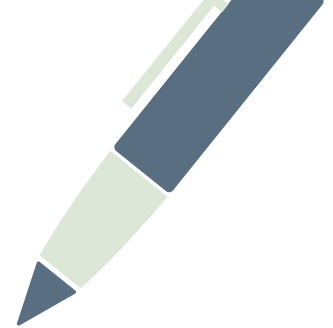
En prévention de la canicule, **modification des horaires pour l'accueil du Pôle Loisirs Retraités et Handicapés** du 1^{er} juin au 15 septembre 2024 :
lundi, mercredi et jeudi de 9h à 11h (sauf jours fériés)



COUPON D'INSCRIPTION

POUR LES SORTIES DU 3^e TRIMESTRE 2024

au 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

Les lieux et horaires de rendez-vous vous seront donnés lors de votre paiement.

Merci de les noter sur votre feuille et conservez là après votre inscription.

Inscriptions aux sorties payantes

Horaires et lieux

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Mercredi 17 juillet : journée à la mer - Veules-les-Roses | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 31 juillet : journée à la mer - Étretat | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 8 août : journée à la mer - Courseulles-sur-Mer | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Mardi 20 août : journée à la mer - Saint-Valery-sur-Sommes | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 19 septembre : visite guidée de la Cité internationale de la langue française à Villers-Cotterêts | <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.



POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES

NAVIGATEURS (arrêt de bus Four Peary) (BI)

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

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

BROSSOLETTE (4 av. de la Folie)

FRANCHOT (arrêt de bus 9 rue A. Franchot)

PHARMATION DES 2 PONTS (BI uniquement)

ÉCOLE COTTON (arrêt de bus G. Clémenceau)

TABAC VICTOR HUGO (64 av. Victor Hugo) (BI)

SORTIES GRATUITES sur inscription uniquement
à partir du lundi 8 juillet 2024 pour les personnes n'ayant pas pu se déplacer :
PAR MAIL : loisirs.ccas@choisyleroi.fr PAR TÉLÉPHONE : 01.85.33.48.16

Horaires et lieux des rendez-vous

Jeudi 11 juillet : balade itinérante journée

Prévoir vos titres de transport pour le TVM et le RER.

Vendredi 9 août : balade itinérante journée

Prévoir vos titres de transport pour le TVM et le RER.

Vendredi 23 août : balade itinérante journée

Prévoir vos titres de transport pour le TVM et le RER.

Mardi 3 septembre : ciné seniors

Mardi 24 septembre : atelier démonstration culinaire

Du 23 septembre au 16 décembre 2024 :

atelier socio-esthétique Lieu : salle Lebidon,

POINTS DE RAMASSAGE POUR LES SORTIES



SALLE DES FÊTES DES NAVIGATEURS
(arrêt de bus FOUR PEARY)



LA POSTE, 15 AVENUE LÉON GOURDAULT
(arrêt de bus)



9 RUE AUGUSTE FRANCHOT
(arrêt de bus FRANCHOT)



FACE AU GARAGE LUGO POUR ETAI UNIQUEMENT
(Arrêt de bus)



ÉCOLE COTTON
(Arrêt de bus GEORGES CLEMENCEAU)



GYMNASE RENÉ ROUSSEAU, 10 AV. D'ALFORTVILLE
(Arrêt de bus RENÉ ROUSSEAU)



RÉSIDENCE BROSSOLETTE, 4 AV. DE LA FOLIE



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

VIVRE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

CONVIVIALITÉ, INDÉPENDANCE, CONFORT ET SÉCURITÉ

Deux résidences à Choisy-le-Roi



RÉSIDENTE
BENOÎT FRACHON,
31 BD DES ALLIÉS

Tél. : 01 48 84 03 00



RÉSIDENTE
PIERRE BROSSETTE,
4 AV. DE LA FOLIE

Tél. : 01 48 90 64 07

Pôle Loisirs, retraités, handicapés du CCAS.
Tél. : 01 85 33 48 16 - Courriel : loisirs.ccas@choisyleroi.fr
Retrouvez notre « Temps & liberté » sur : choisyleroi.fr
Rubrique : le pôle Loisirs Retraités

Brochure réalisée en 1100 exemplaires
Maquette et impression : Service Communication
Crédits photos : Tout droit réservé - © Ville de Choisy-le-Roi