

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SÉNIORS JANVIER à MARS 2026



Chères Seniors, Chers Séniors,

Alors que l'année 2026 arrive à grands pas, je suis heureuse de vous présenter les événements du 1^{er} trimestre 2026.

Ce début d'année sera marqué par des moments de convivialité, de découvertes et de partage, car nous savons combien il est important de maintenir des liens sociaux et de vivre ensemble des expériences enrichissantes.

Dans les mois à venir, plusieurs sorties vous sont proposées. Nous vous présentons le nouveau programme d'activités qui vous permettra de profiter pleinement, de visites culturelles et d'ateliers ludiques pour stimuler la curiosité et le bien-être. Chaque sortie est pensée pour répondre à vos attentes, tout en favorisant l'échange entre vous tous.

A la date de distribution de ce livret, je tiens également à vous adresser, par avance, mes meilleurs vœux pour ces fêtes de fin d'année. Que 2026 soit riche en santé, en moments heureux et en projets collectifs. Ensemble, nous continuerons à développer des initiatives qui rendent la vie des seniors encore plus agréable et dynamique. Votre participation active à ces sorties, événements et activités est essentielle, et elle contribue à faire de la commune d'Ezanville, un lieu où il fait bon vivre à tout âge.

Bien à vous,

Sonia SARETTO
Maire-Adjointe aux Affaires sociales,
Solidarité, Logement, Handicap,
Séniors, Egalité hommes/femmes

COMMENT S'INSCRIRE

ÉTAPES D'INSCRIPTION

ÉTAPE 1 - PRÉ-INSCRIPTION

Aux dates indiquées dans le programme

Soit

Sur place : C.C.A.S. Place Jules Rodet (remise d'un reçu)

ou

Par Téléphone : 01.39.35.44.97 (confirmation par SMS)

ou

Par courriel : ccas@ezanville.fr (confirmation par mail)

ÉTAPE 2 - COURRIER RÉPONSE

Courrier envoyé par voie postale pour validation de la sortie ou des ateliers

ÉTAPE 3 - RÉGLEMENT

Par carte bancaire

Ou

Chèque à l'ordre de RM 214 - 169

INFORMATIONS PRATIQUES

LÉGENDES



Sorties comportant peu de marche et station debout

Facile



Sorties avec un parcours demandant de la marche
Et une station debout

Difficulté
Moyenne



Sorties avec plusieurs visites et avec une
station debout prolongée

Difficulté
Elevée

SOMMAIRE

RAPPEL - DES ATELIERS EN COURS

P. 6-7

JANVIER

P.8-9

FÉVRIER

P.10-11



MARS

P.12-13

DIVERS

P.14-22

ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Suite

Durée : 1 h 00
5 Séances hebdomadaires Autour de
L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION

« *Garder la forme en
s'amusant* »

Au cours de l'atelier, vous bénéficierez
d'exercices ludiques et
des conseils personnalisés
pour améliorer votre équilibre,
travailler la coordination et
adopter de bons gestes.



Quand
et
horaires

LUNDIS

1^{er} Groupe de 9 h à 10 h
2^{ème} Groupe de 10 h 15 à 11 h 15
05, 12, 19 et 26 JANVIER 2026
02 FÉVRIER 2026

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

15 pers maximum par groupe

Rappel

Pour toute absence veuillez
contacter le C.C.A.S

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : ccas@ezanville.fr

ATELIER BIEN SUR INTERNET

Suite

Durée : 2 h 00
10 Séances hebdomadaires
INITIATION AUX OUTILS NUMÉRIQUE
SUR TABLETTE (iPad)

« *Comment devenir autonome
sur internet* »

Au cours de l'atelier, vous serez accompagné(e) dans l'apprentissage des usages des outils numériques afin de naviguer sereinement sur Internet, communiquer par courriel, réaliser des démarches en ligne et sécuriser vos usages.



Quand
et
horaires

VENDREDIS

De 10 h 00 à 12 h 00
09 et 16 JANVIER 2026

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

12 personnes maximum

Rappel

Pour toute absence veuillez
contacter le C.C.A.S

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : ccas@ezanville.fr



GALETTE DES ROIS



**Venez déguster la Galette
des Rois
Tout en partageant un
moment convivial.**



Quand
et
horaire

JEUDI 29 JANVIER 2026

(Après-midi)

De 14 h 00 à 16 h 30

Où

**Complexe de la Prairie -
Ezanville**

Tarif

Gratuit

Groupe

60 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 10 au 11 Décembre inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : ccas@ezanville.fr

Vacances solaires du
21 février au 08 mars



FÉVRIER



Facile

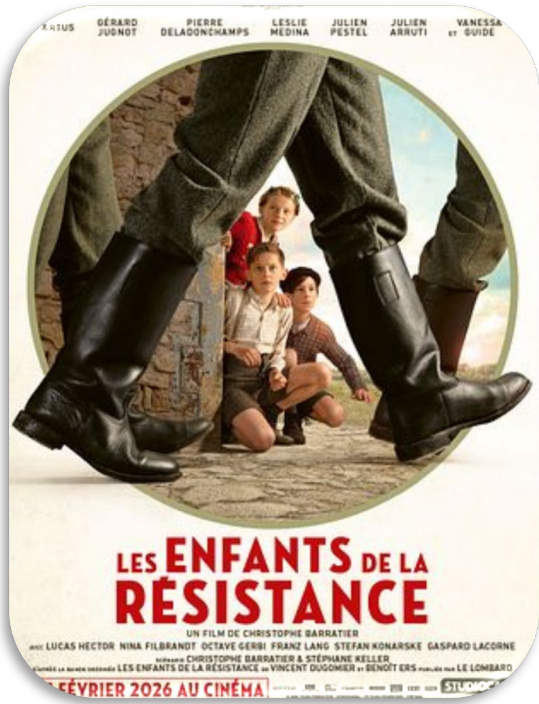
CINÉMA



Projection du film

« LES ENFANTS DE LA RÉSISTANCE »

Séance de 15 h 45 à l'Isle Adam
Retour sur Ezanville estimé vers 18 h 00



Quand
et
horaires

MERCREDI 11 FÉVRIER 2026

(Journée)

*Les horaires de départ vous
seront communiqués 24 h avant la
sortie

Lieu de
RDV

Rond-point de la Mairie

Tarif

Gratuit

Groupe

47 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 10 au 11 décembre inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : ccas@ezanville.fr



MARS

ATELIER MÉMO PEP'S

Durée : 2 h 00

**4 Séances hebdomadaires Autour de
LA MÉMOIRE**

**DONNER DU PEP'S A VOS
NEURONES !**

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- Découvrir les différentes stratégies de mémorisation.
- Renforcer et stimuler votre mémoire grâce à des exercices de mémorisation à utiliser au quotidien.



Quand
et
horaires

LUNDIS

09, 16, 23 et 30 MARS 2026
De 10 h 00 à 12 h 00

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

15 pers maximum par groupe

Infos

**Préinscription obligatoire
du 10 au 11 décembre inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : ccas@ezanville.fr

DEVINETTES

1. Que fait une guêpe qui vole à reculons ?



Difficulté
★

2. Que font les baleines lorsqu'elles ont peur ?



3. Comment appelle-t-on un mouton sans patte ?



4. Pourquoi les éléphants vivent-ils tous à Paris ?



6. Pourquoi dit-on que les poissons sont très susceptibles ?



Solutions

1. Zzb, zzb, zzb, zzb...
2. Elles se cachent à l'eau (cachalot)
3. Un nuage
4. Pour le quartier de la Défense !
5. Parce qu'ils prennent souvent la mouche !



JEU DES SYLLABES « Festin de Fête »

Assemblez les syllabes pour former des mots correspondants aux thèmes indiqués :

Difficulté
★★

1. Thème : Ustensiles

pe lai rie nap et vi ar
ron ne gen ce te por te ser



2. Thème : Mets salés

ta te ge lou cre té
té vet as tar per ve ve

3. Thème : Mets sucrés

tre che bû met en
pa ffe pil te tru lo

JEU DES SYLLABES Correction

1. Ustensiles :

Argenterie Porcelaine Serviette Napperon



Difficulté
★★

2. Mets Salés :

Asperge Velouté Crevette Tartare



3. Mets Sucrés :

Bûches Entremet Truffe Papillote



QUIZZ « Les traditions de Noël »

Difficulté
★★



1. Que célèbre-t-on dans le monde entier le 18 décembre : La journée

- A. Des calendriers de l'Avent
- B. Des sapins guillotinés
- C. Des Lutins du Père Noël
- D. Du pull de Noël

2. A quand remonte la tradition des santons de Provence ?

- A. Au XVIIe siècle
- B. Au XVIIIe siècle
- C. Au XIXe siècle
- D. Au XXe siècle

3. Quel auteur anglais a écrit le célèbre « Conte de Noël » ?

- A. David Copperfield
- B. Victor Hugo
- C. Rudyard Kipling
- D. Charles Dickens

4. Noël a lieu le 25 décembre, jour de la Saint :

- A. Raphaël
- B. Emmanuel
- C. Edouard
- D. Noëlle

5. Quel plat était servi à Noël avant l'apparition de la traditionnelle dinde ?

- A. Le gigot d'agneau
- B. La poule au pot
- C. L'Oie
- D. Le pigeon



QUIZZ Réponses

Difficulté
★★



2. Réponse B - Au XVIIIe siècle :
A la fin du XVIIIe siècle, un Marseillais, Jean-Louis Lagnel, crée les santons de Provence, pour représenter le « petit peuple » du Midi, dans ses habits traditionnels, Les « santoun » ou « petits saint » deviennent alors incontournables à Noël. En 1803, la première foire aux santons fut inaugurée à Marseille.

4. Réponse B - Emmanuel :
Saint Emmanuel est fêté, avec tous ceux qui portent les prénoms Emmanuelle, Manuela et Manuel, le jour de Noël soit le 25 décembre. « Emmanuel » est le prénom dérivé de l'hébreu immanû 'él qui signifie « Dieu est parmi nous ».

5. Réponse C - l'oie :
C'est la viande d'oie qui était habituellement servie à Noël. Elle évoquait l'oiseau solaire et garantissait la protection du soleil à celui qui mangeait. Puis la dinde remplaça l'oie au menu de Noël, car elle représentait un volatile exotique qui, du fait de sa rareté, était dégusté en temps de grandes fêtes.



3. Réponse C - Charles Dickens :
L'écrivain, Charles Dickens, publie l'ouvrage « Conte de Noël » en 1843. L'histoire est celle de Scrooge, un vieil homme acariâtre qui reçoit, le 24 décembre au soir, la visite du fantôme de son défunt associé. A travers des visions, il veut lui faire prendre conscience que se consacrer aux autres procure du bonheur.

1. Réponse D - du pull de Noël :
Ces dernières années, les pulls « moches » de Noël ont eu le vent en poupe ! Ils sont devenus incontournables dès le mois de décembre et se déclinent en de multiples versions rigolotes pour faire sourire petits et grands. Un moment de partage assuré grâce à quelques mailles bien tricotées.

CARRÉS MAGIQUES

Complétez les carrés magiques afin que la somme de chaque ligne, colonne ou diagonale soit égale à la constante.

Difficulté
★ ★ ★

Exemple :

9	2	7
4	6	8
5	10	3

$$\begin{aligned} 9 + 2 + 7 &= 18 \\ 4 + 6 + 8 &= 18 \\ 5 + 10 + 3 &= 18 \\ 9 + 4 + 5 &= 18 \\ 2 + 6 + 10 &= 18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 7 + 8 + 3 &= 18 \\ 9 + 6 + 3 &= 18 \\ 5 + 6 + 7 &= 18 \end{aligned}$$

Ici, la constante est 18

Constante 15

2	9	
7		
6	1	

	7	6
		1
	3	8

Constante 50

	6	7	
	15		12
			16
8	18	19	



Constante 55

		-1	6	
	3		12	14
	4	11		20
8		17		1
9	16	23	0	

CARRÉS MAGIQUES Réponses



Solutions :

Constante 15

2	9	4
7	5	3
6	1	8

2	7	6
9	5	1
4	3	8

Difficulté
★ ★ ★

Constante 50

20	6	7	17
9	15	14	12
13	11	10	16
8	18	19	5

Constante 55

15	22	-1	6	13
21	3	5	12	14
2	4	11	18	20
8	10	17	19	1
9	16	23	0	7

A VOS AGENDAS

Janvier 2026

Calendarpedia
Your source for calendars

Sem.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1				1 Jour de l'an	2	3	4
2	5	6 Épiphanie	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Février 2026

Sem.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Mars 2026

Sem.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29 Passage à l'heure d'été
14	30	31					

QUELQUES SOUVENIRS



Escapade à
Cambrai



Bulle des
Aidants



Antilles
sur Marne



Atelier
Bien sur
Internet



Centre Communal d'Action Sociale d'Ezanville

Place Jules Rodet

95460 Ezanville

☎ 01.39.35.44.97

ccas@ezanville.fr