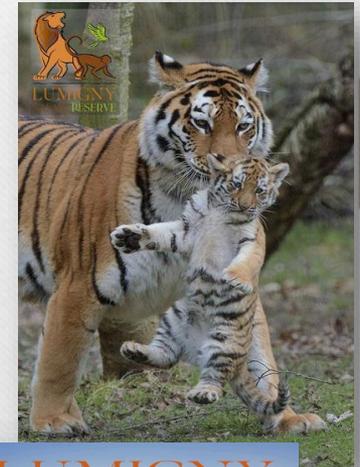
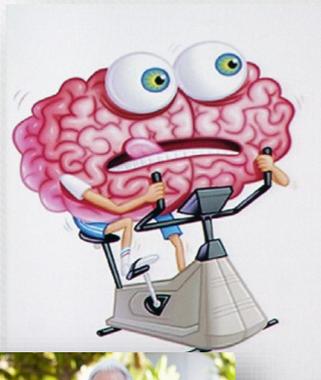


# PROGRAMME

## DES ACTIVITÉS SÉNIORS

AVRIL à JUIN 2025



# EDITO

Chers Séniors,

En cette période où la conjoncture économique nationale nous impacte tous, nous avons dû adapter notre programme de sorties sur le 2<sup>ème</sup> trimestre.

Je suis consciente que cela peut être décevant, car ces moments de partage et de découverte sont précieux pour chacun d'entre vous.

Malgré la réduction du nombre de sorties proposées, nous avons mis tout en œuvre pour vous offrir des activités enrichissantes et accessibles. Chaque proposition a été soigneusement sélectionnée pour garantir des expériences de qualité, tout en tenant compte des contraintes actuelles.

Je vous encourage à participer à ces activités, car elles sont l'occasion de se retrouver, d'échanger et de créer des souvenirs ensemble. Votre bien-être et votre épanouissement restent notre priorité, et nous continuerons à chercher des solutions pour vous offrir des moments agréables, même en ces temps difficiles.

Ensemble, nous pouvons surmonter ces défis et continuer à renforcer les liens au sein de notre ville.

Prenez soin de vous et au plaisir de vous retrouver lors de nos prochaines sorties.

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](mailto: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  
Élevée

# SOMMAIRE

**AVRIL**

**P. 6**

**MAI**

**P.10**

**JUIN**

**P.12**



1<sup>er</sup> AVRIL



20 AVRIL  
Printemps

AVRIL



# ATELIER MÉMOIRE

Durée : 2 h 00

## DONNER DU PEPS A VOS NEURONNES !

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



Quand

### VENDREDIS

De 10 h à 12 h

04 et 11 AVRIL

02, 09, 16 et 23 MAI

06, 13, 20 et 27 JUIN soit 10 séances hebdomadaires

Où

Salle Anglade 2

Tarif

Gratuit

Groupe

15 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire du 03 au 04 mars inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ 01.39.35.44.97
- Par @ : [ccas@ezanville.fr](mailto:ccas@ezanville.fr)

# ESCAPADE PARISIENNE



Difficulté  
Elevée

## Musée des Arts Forains & Croisière sur Bateaux Mouches (Paris 12ème)

9h45

### Visite guidée du Musée des Arts Forains (Paris 12ème)

Un voyage hors du temps au milieu de l'une des plus grandes diversités d'Europe d'Arts Forains et Objets de spectacles.

12h15

### Déjeuner au Monté Carlo (Paris 17ème)

15h30

### Croisière sur les Bateaux Mouches (Paris 7ème)

Embarquez au pied de la Tour Eiffel et partez à la découverte des bords de Seine où trônent les monuments les plus prestigieux qui ont marqué l'histoire. Profitez d'un moment de détente et de plaisir dans un lieu unique.

19h00

Estimation de l'horaire de retour

Quand

**MERCREDI 09 AVRIL**

(journée)

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

Lieu de  
RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Paris

Tarif

**49,00 € par personne**

Groupe

47 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
du 03 au 04 mars inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : [ccas@ezanville.fr](mailto:ccas@ezanville.fr)

# ATELIER + DE PAS

**Durée : 1 h 00**  
**Conférence de Présentation**  
**Autour de la MARCHÉ**

*« Marcher, c'est le  
ped »*

*Pour augmenter de façon durable  
le nombre de pas au quotidien, en  
groupe, dans une ambiance  
conviviale, et participer à des  
challenges collectifs connectés.  
Découvrez la commune et se  
alentours de manière ludique.*



Quand

**MARDI 29 AVRIL**  
**(Conférence de présentation)**  
de 14 h à 15 h

Où

Salle Anglade 2

Tarif

**Gratuit**

Groupe

15 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
du 03 au 04 mars inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : [ccas@ezanville.fr](mailto:ccas@ezanville.fr)

**1<sup>er</sup> MAI**  
**Fête du travail**

**08 MAI**  
**Victoire 1945**



**25 MAI**  
**Fête des Mères**

# ATELIER + DE PAS

**Durée : 1 h 30**  
**5 Séances hebdomadaires**  
**Autour de la MARCHÉ**

***« Marcher, c'est le pied »***  
*« Pour augmenter de façon durable le nombre de pas au quotidien, en groupe, dans une ambiance conviviale, et participer à des challenges collectifs connectés. Découvrez la commune et ses alentours de manière ludique. »*



Quand

**MARDIS**  
De 14 h à 15 h 30  
13, 20 et 27 MAI,  
03 et 10 JUIN

Où

Extérieur et Salle Anglade 2 (en cas d'intempéries)

Tarif

**Gratuit**

Groupe

15 personnes maximum



21 JUIN  
Été

15 JUIN  
Fête des Pères



# LUMIGNY « SAFARI RÉSERVE »



Difficulté  
Elevée

## « La plus vaste réserve aux portes de Paris » (Seine-et-Marne 77)

**10h00**

### Petit train & visite guidée à pied de la réserve (Durée : 2h00)

Embarquez pour 25 minutes à bord du Trans'félins (circuit en train sur rail) au plus près des animaux pour un voyage ambiance safari garantie !

Promenade et voyage au cœur d'un immense domaine de bois et prairie à la découverte des plus beaux félins d'Afrique, Asie, Amérique et Europe.

**12h45**

### Déjeuner au Royaume des Lions (restaurant qui donne sur une plaine où évolue une famille de lions).

**15h30**

### Circuit Terre des Singes

Pour les amoureux des primates découverte de 17 espèces de primates ainsi que 20 espèces d'oiseaux (200 perroquets, perruches, loriquets et amazones en vol.

**18h30/19h00**

Estimation de l'horaire de retour

Quand

**MERCREDI 04 JUIN** (journée)

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

Lieu de  
RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Seine-et Marne (77)

Tarif

**27,00 € par personne**

(le prix indiqué est donné à titre indicatif et est susceptible d'évoluer en fonction du prestataire de transport).

Groupe

47 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
Du 03 au 04 mars inclus :**

- Sur place au C.C.A.S
- Par ☎ : 01.39.35.44.97
- Par @ : [ccas@ezanville.fr](mailto:ccas@ezanville.fr)

# A VOS DEVINETTES

1. *Plus j'ai de gardiens, moins je suis gardé. Qui suis-je ?*
2. *Qu'est-ce qui a des dents, mais ne mange pas ?*
3. *Je commence la nuit et je termine le matin. Qui suis-je ?*
4. *Qu'est-ce qui a des pieds et une tête mais ne bouge pas ?*
5. *Qu'est-ce qui est plein de trous mais retient l'eau ?*
6. *Qu'elle est la lettre préférée des bûcherons ?*



Difficulté



Solutions

1. *Un secret.*
2. *Un peigne.*
3. *La lettre « N ».*
4. *Un lit.*
5. *Une éponge.*
6. *La lettre H (Hache).*

# CARRÉS MAGIQUES

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

*Difficulté*  
★★

Exemple :

9	3	7
4	6	8
5	10	3

$9 + 2 + 7 = 18$

$4 + 6 + 8 = 18$

$5 + 10 + 3 = 18$

$9 + 4 + 5 = 18$

$2 + 6 + 10 = 18$

$7 + 8 + 3 = 18$

$9 + 6 + 3 = 18$

$5 + 6 + 7 = 18$

**Ici, la constante est 18**

**Constante 18**

	2	7
	6	

**Constante 42**

17	10	
	18	

**Constante 18**

9	2	7
4	6	8
5	10	3

Solutions

**Constante 42**

17	10	15
12	14	16
13	18	11

**Constante 27**

12	5	
	9	

**Constante 27**

12	5	10
7	9	11
8	13	6

# A VOS AGENDAS

AVRIL 2025 <span style="float: right;"><a href="http://www.calendrier.best">www.calendrier.best</a></span>							
N°	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21 Lundi de Pâques	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

MAI 2025 <span style="float: right;"><a href="http://www.calendrier.best">www.calendrier.best</a></span>							
N°	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18				1 Fête du Travail	2	3	4
19	5	6	7	8 Victoire 1945	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29 Ascension	30	31	

JUIN 2025 <span style="float: right;"><a href="http://www.calendrier.best">www.calendrier.best</a></span>							
N°	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9 Lundi de Pentecôte	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

# QUELQUES SOUVENIRS





**Centre Communal d'Action Sociale d'Ezanville**

**Place Jules Rodet**

**95460 Ezanville**

**☎ 01.39.35.44.97**

**[ccas@ezanville.fr](mailto:ccas@ezanville.fr)**