

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SÉNIORS SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2025



# ÉDITO

Chers Aînés,

Comme le lien social est une richesse inestimable, puisque la curiosité n'a pas d'âge, et parce que chaque moment partagé est une victoire contre l'isolement, le C.C.A.S a le plaisir de vous proposer le programme d'animations du 4ème trimestre 2025 spécialement pensé pour vous.

À travers ces escapades culturelles, nature ou gourmandes, nous souhaitons vous offrir des instants de découverte, de détente, mais surtout de convivialité. Que ce soit le temps d'une visite, d'un spectacle ou d'une promenade, ces activités sont autant d'occasions de tisser ou de renforcer les liens entre nous.

Ces initiatives s'inscrivent pleinement dans notre volonté de faire de notre ville un territoire solidaire et attentif à chacun, où l'on vieillit entouré, respecté et actif. L'équipe du Centre Communal d'Action Sociale se mobilise pour vous proposer des moments de qualité, dans un cadre bienveillant et sécurisé.

Nous vous invitons donc à feuilleter ce programme avec envie, à vous inscrire, et surtout à profiter pleinement de chaque proposition. Votre enthousiasme est notre meilleure récompense.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

**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

**SEPTEMBRE**

**P. 6**

**OCTOBRE**

**P.9**

**LE BANQUET OU LE COFFRET DE NOËL**

**P.12**

**NOVEMBRE**

**P.13**

**DÉCEMBRE**

**P.15**



1er SEPTEMBRE



# ANTILLES SUR MARNE



## Croisière-Déjeuner Spectacle et Thé Dansant sur la route du Rhum dans la Marne (Épernay 51)

11h30

Arrivée à l'embarcadère d'Epernay

12h00

### Croisière-déjeuner spectacle « TROPICAL »

Au cœur des vignobles de Champagne, inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous découvrirez les paysages champenois, la navigation sur la Marne, la faune et la flore locale.

Un repas Créole sera servi, rythmé par un duo de musiciens ; ainsi qu'un SHOW « TROPICAL » avec 2 danseuses professionnelles

14h00

Thé dansant très ensoleillé dans une atmosphère conviviale et chaleureuse

15h00

Visite quartier-libre sur la célèbre Avenue du Champagne

Départ à 17h00 pour retour sur Ezanville  
(Estimation de l'horaire de retour 19h30/20h00)

Quand  
et  
horaires

**VENDREDI 26 SEPTEMBRE**

(Journée)

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

Lieu de  
RDV

**Rond-point de la Mairie**

Tarif

**65,00 € par personne**

Groupe

48 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
du 23 au 24 Juin inclus :**

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



**Difficulté  
Moyenne**

# ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Durée : 1 h 00

12 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<sup>er</sup> Groupe de 9 h à 10 h

2<sup>ème</sup> Groupe de 10 h 15 à 11 h 15

29 SEPTEMBRE

06 et 13 OCTOBRE

03, 17 et 24 NOVEMBRE

15 DÉCEMBRE

05, 12, 19 et 26 JANVIER 2026

02 FÉVRIER 2026

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

15 pers maximum par groupe

Infos

Préinscription obligatoire  
du 23 au 24 Juin inclus :

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

Nuit du 25 au 26  
OCTOBRE

N'oubliez pas le changement d'heure



RECALE  
D'UNE  
HEURE !



OCTOBRE



# ATELIER BIEN SUR INTERNET

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 lignes et sécuriser vos usages.



Quand  
et  
horaires

## VENDREDIS

De 10 h 00 à 12 h 00  
03, 10 et 17 OCTOBRE  
07, 14, 21 et 28 NOVEMBRE  
19 DÉCEMBRE  
09 et 16 JANVIER 2026

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

12 personnes maximums

Infos

Préinscription obligatoire  
du 23 au 24 Juin inclus :

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



# ESCAPADE DANS LE CAMBRAIS & PAYS MINIERS

## « BÊTISES » de CAMBRAI et Musée de la Mine de France (Nord 59)

10h00

Visite guidée avec dégustation des « BÊTISES » de CAMBRAI, la grande spécialité de la région.

12h00

Restaurant pour le déjeuner

15h00

Visite guidée du Centre Historique Minier de Lewarde

Le plus grand musée de la Mine en France. Cette visite vous permettra de suivre l'itinéraire emprunté par les « Gueules Noires » pour se rendre à la mine : salle des pendus, la lampisterie, etc.

Départ à 17h00 pour retour sur Ezanville  
(Estimation de l'horaire de retour 19h30/20h00)



Quand et horaires

**MERCREDI 15 OCTOBRE**

(Journée)

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

Lieu de RDV

Rond-point de la Mairie

Tarif

25,00 € par personne

Groupe

47 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire du 08 au 09 Septembre inclus :**

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



**Difficulté Élevée**

A l'occasion des fêtes de Noël, le C.C.A.S. a le plaisir de proposer aux  
« Séniors de + de 70 ans », soit

# LE BANQUET OU LE COFFRET DE NOËL 2025



1<sup>er</sup> NOVEMBRE



11 NOVEMBRE  
Armistice 1918



NOVEMBRE

# BANQUET DES SÉNIORS

« Venez partager un Repas  
Festif et Convivial autour d'un  
Spectacle organisé par la  
Troupe de **DMASKMOI** »



Quand  
et  
horaires

**DIMANCHE 30 NOVEMBRE**  
à 12 h 00

Où

**Complexe de la Prairie**

Tarif

**Gratuit**

Infos

**Inscription à partir de 70 ans**

Si vous n'avez jamais  
bénéficié du Banquet ou  
Coffret inscrivez-vous au  
**C.C.A.S**

(date limite : 10/10/2025)

(documents : carte d'identité et  
justificatif de domicile récent)

Joyeux Noël



DÉCEMBRE



# DISTRIBUTION DES COFFRETS SÉNIORS

« Venez récupérer votre colis  
et partager un moment  
chaleureux et convivial autour  
d'un petit café »



Quand  
et  
horaires

**VENDREDI 05 DÉCEMBRE**

De 9 h 00 à 18 h 00

Où

**Salle Anglade**

Infos

**Inscription à partir de 70 ans**

Si vous n'avez jamais  
bénéficiaire du Banquet ou  
Coffret inscrivez-vous au  
**C.C.A.S**

(date limite : 10/10/25)

(documents : carte d'identité et  
justificatif de domicile récent)

Livraison  
à  
domicile

**SAMEDI 06 DÉCEMBRE**

(en journée)

**UNIQUEMENT** pour les personnes  
qui rencontrent des difficultés  
pour se déplacer

# J'AI LA MÉMOIRE QUI CHANTE

(Conférence suivie d'un concert)

Thèmes invoqués au programme de la conférence :

- Le fonctionnement de la mémoire
- Les différents types de mémoire
- J'ai des trous de mémoire, est-ce grave ?
- Prendre soin de sa mémoire
- Exercices de mémorisation
- Concert (guitariste, chanteur et batteur vous proposent de chanter avec eux des chansons en français des années 60 et 70. Un excellent exercice pour entraîner sa mémoire dans une ambiance joyeuse.

Quand  
et  
horaires

**JEUDI 11 DÉCEMBRE**  
De 14 h 00 à 16 h 00

Où

Complexe de la Prairie

Tarif

Gratuit

Groupe

50 personnes maximum

Infos

Inscription obligatoire  
du 17 au 18 Novembre inclus :

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



# MÉLO MOTS « Expression Fruitées »

Difficulté



1. quelque en recevoir chose poire pleine

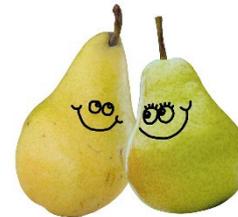
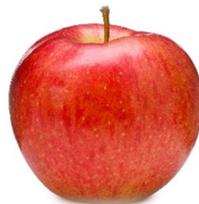
2. comme à ses à la quelque tenir de yeux chose prune

3. pommes comme haut trois être

4. comme citron quelqu'un un presser

5. coing bourré un comme être

6. yeux avoir les amandes en



# MÉLO MOTS « Expression Fruitées »

Solutions

1. **Recevoir quelque chose en pleine poire** : la poire remplace la figure, on se prend donc quelque chose en pleine tête. Au XIXe siècle, les caricaturistes s'en sont donné à cœur joie contre le roi Louis-Philippe 1<sup>er</sup> qu'ils aimaient peindre sous la forme d'une poire.

2. **Tenir à quelque chose comme à la prunelle de ses yeux** : tenir énormément à quelque chose. La « prunelle » diminutif de prune, était employée dès XIIe siècle pour qualifier la pupille de l'œil. On disait au début du XIIIe siècle « aimer plus que son œil », puis « soigner quelque chose comme la prunelle de son œil ».

3. **Être haut comme trois pommes** : cette expression est utilisée pour désigner un enfant ou une personne de petite taille. En effet, si on empile trois pommes, le résultat ne sera pas à la hauteur de la taille. Connaissez-vous l'autre expression avec pomme qui signifie faire un malaise ?

4. **Presser quelqu'un comme un citron** : les agrumes, qu'il s'agisse du citron ou de l'orange, sont très souvent utilisés pour en extraire le jus. Exploiter quelqu'un, c'est en extraire le maximum et en profiter sans le ménager.

5. **Être bourré comme un coing** : se dit d'une personne qui a trop bu ou qui est complètement saoul. Le mot « coing » a été choisi pour la rondeur de ce fruit du cognassier. Car en argot, on dit également de quelqu'un qui est bourré, qu'il est « rond ».

6. **Avoir les yeux en amande** : cette expression désigne des yeux allongés depuis le XIXe siècle. À défaut d'avoir les yeux naturellement en forme d'amande, ils peuvent être maquillés pour en donner l'illusion.

# JEU DES SYLLABES « Potagers »

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

Difficulté  
★

## 1. Thème : potager de printemps

ses pi ro te ra

dis frai nards é quet

## 2. Thème : potager d'été

gi lon tes au oi

ber nes to gnons me ma

## 3. Thème : potager exotique

ces tes dou a ki ma

cat ni ocs vo wis ta pa



# JEU DES SYLLABES « Potagers »

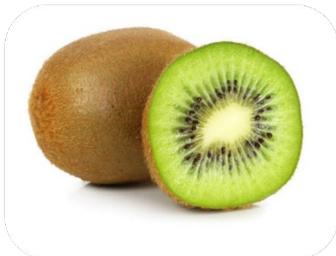
1. Potager de printemps :  
épinard, roquette, radis, fraises



2. Potager d'été :  
aubergine, oignons, tomates, melon



3. Potager exotique :  
kiwis, patates douces, avocat, manioc



Réponses

# A VOS AGENDAS

## Calendrier 2025 - Second Semestre

Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1	M Thierry	1	V Alphonse	1	L Gilles	1	M Thérèse de l'E. J.	1	S Toussaint	1	L Florence
2	M Martinien	2	S Julien Eymard	2	M Ingrid	2	J Léger	2	D Défunts	2	M Viviane
3	J Thomas	3	D Lydie	3	M Grégoire	3	V Gérard	3	L Hubert	3	M François Xavier
4	V Florent	4	L J-M Vianney	4	J Rosalie	4	S François d'Assise	4	M Charles	4	J Barbara
5	S Antoine	5	M Abel	5	V Raïssa	5	D Fleur	5	M Sylvie	5	V Gérald
6	D Mariette	6	M Transfiguration	6	S Bertrand	6	L Bruno	6	J Bertille	6	S Nicolas
7	L Raoul	7	J Gaétan	7	D Reine	7	M Serge	7	V Carine	7	D Ambroise
8	M Thibault	8	V Dominique	8	L Nativité	8	M Pélagie	8	S Geoffroy	8	L Immac. Conception
9	M Amandine	9	S Amour	9	M Alain	9	J Denis	9	D Théodore	9	M Pierre Fourier
10	J Ulrich	10	D Laurent	10	M Inès	10	V Ghislain	10	L Léon	10	M Romaric
11	V Benoît	11	L Claire	11	J Adelphe	11	S Firmin	11	M Armistice 1918	11	J Daniel
12	S Olivier	12	M Clarisse	12	V Apollinaire	12	D Wilfried	12	M Christian	12	V J-F de Chantal
13	D Henri et Joël	13	M Hippolyte	13	S Aimé	13	L Géraud	13	J Brice	13	S Lucie
14	L Fête Nationale	14	J Evrard	14	D Croix Glorieuse	14	M Juste	14	V Sidoine	14	D Odile
15	M Donald	15	V Assomption	15	L Roland	15	M Thérèse d'Avila	15	S Albert	15	L Ninon
16	M N-D de Mt Carmel	16	S Armel	16	M Edith	16	J Edwige	16	D Marguerite	16	M Alice
17	J Charlotte	17	D Hyacinthe	17	M Renaud	17	V Baudoin	17	L Elisabeth	17	M Gaël
18	V Frédéric	18	L Hélène	18	J Nadège	18	S Luc	18	M Aude	18	J Gatien
19	S Arsène	19	M Jean Eudes	19	V Emilie	19	D René	19	M Tanguy	19	V Urbain
20	D Marina	20	M Bernard	20	S Davy	20	L Adeline	20	J Edmond	20	S Théophile
21	L Victor	21	J Christophe	21	D Matthieu	21	M Céline	21	V Présence de Marie	21	D Hiver
22	M Marie Madeleine	22	V Fabrice	22	L Maurice	22	M Elodie	22	S Cécile	22	L Franç. Xavière
23	M Brigitte	23	S Rose de Lima	23	M Automne	23	J Jean de Capistran	23	D Clément	23	M Armand
24	J Christine	24	D Barthélémy	24	M Thècle	24	V Florentin	24	L Flora	24	M Adèle
25	V Jacques	25	L Louis	25	J Hermann	25	S Crépin	25	M Catherine	25	J Noël
26	S Anne et Joachim	26	M Natacha	26	V Côme et Damien	26	D Dimitri	26	M Delphine	26	V Etienne
27	D Nathalie	27	M Monique	27	S Vincent de Paul	27	L Emeline	27	J Sévrin	27	S Jean
28	L Samson	28	J Augustin	28	D Venceslas	28	M Jude	28	V Jacq. de la Marche	28	D Innocents
29	M Marthe	29	V Sabine	29	L Michel	29	M Narcisse	29	S Saturnin	29	L David
30	M Juliette	30	S Fiacre	30	M Jérôme	30	J Bienvenue	30	D André	30	M Roger
31	J Ignace de Loyola	31	D Aristide			31	V Quentin			31	M Sylvestre





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

**Place Jules Rodet**

**95460 Ezanville**

**☎ 01.39.35.44.97**

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