

# PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

## JANVIER à MARS 2025



# EDITO

**Une équipe à l'écoute des Séniors.**

**Le C.C.A.S. accompagne les personnes retraitées sur la commune d'Ezanville en proposant des activités, animations et sorties tout au long de l'année.**

**Les objectifs principaux sont de favoriser le lien social, bien souvent fragilisé par l'isolement, d'anticiper les effets du vieillissement et d'encourager les séniors à sortir tout en étant accompagné par le C.C.A.S..**

**Nous proposons une large gamme d'activités, au goût de chacun, dans les locaux de la ville ou en extérieur.**

**Depuis septembre 2024, une nouvelle formule vous est proposée avec une pré-inscription préalable soit au C.C.A.S, soit par téléphone ou par email.**

**Par la suite, une réponse vous sera envoyée par courrier pour procéder au règlement qui finalisera votre inscription.**

**Cette nouveauté permet de fluidifier l'attente au C.C.A.S. et de favoriser la participation de tous aux activités et de manière équitable.**

**Je remercie tous les séniors pour leur engouement et participation à ces activités.**

**Respectueusement.**

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

# COMMENT S'INSCRIRE

## ETAPES D'INSCRIPTION

### ETAPE 1 – PRE-INSCRIPTION

Aux dates indiquées dans le programme

Soit

Sur place : C.C.A.S. Place Jules Rodet

ou

Par Téléphone : 01.39.35.44.97.

ou

Par courriel : [ccas@ezanville.fr](mailto:ccas@ezanville.fr)

### ETAPE 2 – COURRIER REPONSE

Courrier envoyé par voie postale pour validation de la sortie

Réponse par téléphone pour les ateliers

### ETAPE 3 – REGLEMENT

Par carte bancaire

Ou

Chèque à l'ordre de RM 214 - 169

# INFORMATIONS PRATIQUES

## LEGENDES



**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

**JANVIER**

**P. 6**



**FÉVRIER**

**P.12**

**MARS**

**P.15**

1<sup>er</sup> JANVIER  
Jour de l'an

6 JANVIER  
Epiphanie

# JANVIER



# ATELIER DU SOMMEIL

Durée : 2 h 00

**Nouveau**

« Mieux dormir,  
c'est éveiller son bien-être ! »

- Explorer les causes des troubles du sommeil
- Adopter de nouveaux comportements favorables
- Comprendre les évolutions naturelles du sommeil
- Pratiquer des exercices de relaxation
- Rencontrer de nouvelles personnes autour d'un moment convivial



Quand

**LUNDIS**

De 10 h à 12 h

27 janvier

03 et 10 février

03 mars, soit 4 séances

Où

Salle Anglade 2 et Extérieur

Tarif

**Gratuit**

Groupe

15 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
du 06 au 10 janvier inclus :**

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

# ATELIER SOPHROLOGIE

**Nouveau**

**Durée : 1 h 00**

## **BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET EMOTIONNEL**

Quand

### **VENDREDIS**

De 10 h à 11 h

24 et 31 janvier

7, 14 février

7, 14, 21 et 28 mars

4 avril, soit 9 séances

Où

Salle Anglade 2 et Extérieur

Tarif

**10 € la séance,**

**soit 90 € les 9 séances**

(mêmes participants tout au long du cycle pour assurer un bienfait optimal)

Groupe

6 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire**

**Du lundi 02 au vendredi 06**

**décembre 2024 inclus :**

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

La Sophrologie est une méthode permettant de mieux vivre au quotidien.

Elle permet d'apprendre à gérer ses émotions pour faire face à une situation du quotidien, à un traitement médical, à des addictions ou encore un évènement particulier.





# SPECTACLE INTERGENERATIONNEL



Facile

## **Disney sur Glace** **« Un Monde de Rêves »**

Spectacle à 20 h 00

**Venez vivre un moment de magie**  
**avec la possibilité d'être**  
**accompagné par vos petits-enfants**  
**(de 4 à - 10 ans)**



Vous y découvrirez le pouvoir de l'amour  
avec Ana et Elsa.

La fantastique famille Madrigal avec Bruno,  
Mirabel, Isabela, Luisa.

L'inspiration des princesses Disney.

Le monde de Némo et l'univers Toy Story

23 h 00

Estimation de l'horaire de retour

Quand

**Vendredi 10 janvier (soirée)**

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

Lieu de  
RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Paris 18ème – Adidas Arena

Tarif

**13,00 € par personne**  
(le prix indiqué est donné à titre indicatif et  
est susceptible d'évoluer en fonction du  
prestataire de transport).

Groupe

48 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire**  
**Du 02 au 03 décembre 2024**

**inclus :**

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

# DANY BOON

Facile

## ONE MAN SHOW « Va Mieux Faire »

18 h 00

Mise en scène par Isabelle NANTY,  
« Boon va mieux Faire » est une  
promesse de partage , de rires et  
d'émotions, Dany Boon abordera avec  
légèreté et autodérision les sujets qui  
lui sont chers, promettant un moment  
inoubliable.

21 h 00

Estimation de l'horaire de retour



Quand

**Dimanche 12 janvier (Après-midi)**

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

Lieu de  
RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Casino Barrière – Enghien-les-Bains

Tarif

**36,00 € par personne**

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

Groupe

48 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire**  
**Du 02 au 03 décembre 2024**  
**inclus :**

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



# GALETTE DES ROIS

## DEGUSTATION

Venez déguster la  
galette des rois tout  
en partageant un  
moment convivial

Une surprise vous  
attend



Quand

**Jeudi 16 janvier (Après-midi)**  
De 14 h à 16 h 30

Où

Complexe de la Prairie - Ezanville

Tarif

**Gratuit**

Groupe

50 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire**  
**Du 02 au 06 décembre 2024**  
**inclus :**

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

2 février  
chandeleur

14 février  
Saint-Valentin

# FEVRIER





# DUO D'EXCELLENCE



**Difficulté  
Moyenne**

## **Manufacture de Bohin (Orne) & Chocolaterie Cluizel (Eure)**

10h30

Visite guidée de la Manufacture Bohin à Saint-sulpice-sur-risle (61).  
Vous découvrirez le seul fabricant français d'aiguille à coudre et  
d'épingle à tête de verre ; Le travail des salariés sur des machines  
ancestrales.

La visite se termine par un Impressionnant musée contemporain.

12h30

Déjeuner au Bar de l'Avenir au Mesnil-sur-Iton (27).

15h00

Visite guidée de la Chocolaterie Cluizel au Mesnil-sur-Iton (27).  
(la galerie, l'histoire du chocolat).

Vous découvrirez votre profil chocolat, et pour finir l'étape une  
dégustation commentée en compagnie d'un maître-chocolatier.

20 h 00

Estimation de l'horaire de retour

Quand

**Mercredi 12 février (journée)**

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

Lieu de  
RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Orne (61) & Eure (27)

Tarif

**30,50 € 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 13 au 14 janvier inclus :**

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

# DANY BRILLANT



Facile

## « Best of Tour » Casino Barrière

20h30  
Début du concert

23 h 00  
Estimation de l'horaire de retour



« Que ça danse, que ça balance et que  
ça swing ! »

Quand

**Vendredi 14 février (soirée)**

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

Lieu de  
RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Casino Barrière – Enghien-les-Bains  
(95)

Tarif

**31,00 € par personne**

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

Groupe

48 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
Du 13 au 14 janvier inclus :**

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

3 mars  
Fête des grands-mères

21 mars  
Printemps

# MARS



# CELTIC LEGENDS

Facile

## « Irish Dance & Music Live »

**Arena Grand Paris**

20 h 00

Début du concert

00 h 00

Estimation de l'horaire de retour

Plongez dans l'univers magique de la danse irlandaise

Quand

**Vendredi 21 mars (soirée)**

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

Lieu de RDV

Rond-point de la Mairie

Où

Arena Grand Paris – Tremblay-en-France (93)

Tarif

**29,00 € par personne**

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

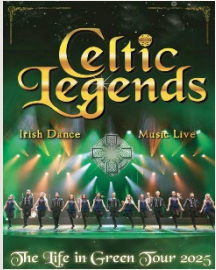
Groupe

48 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire  
Du 17 au 18 février inclus :**

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





## Des P'tits Trucs Tout Simples Pour Avoir l'Air Astucieux

1. Vous avez besoin de mesurer qqch et vous n'avez pas de règle ? Essayez avec un billet de 5€. Il fait environ 12 cm de long.



2. Mettez de la laque sur le bout d'un fil pour le raidir et l'enfiler plus facilement dans l'aiguille.



3. Gardez un aimant dans votre boîte de couture. C'est pratique pour récupérer les épingles et aiguilles qui sont tombées.



4. Quand vous envoyez votre adresse à qqn joignez une photo de votre maison pour que la personne la trouve plus facilement.



5. Quand vous démontez qqch pour le réparer, prenez une photo de l'objet pour savoir comment le remonter.



6. Décollez des verres coincés en versant de l'eau froide dans le verre supérieur. Placez ensuite les 2 verres dans de l'eau chaude pdt 1 à 2 min.



7. Pour que le ketchup coule plus vite placez une paille en plastique à l'intérieur de la bouteille puis retirez-la.



8. Avant de verser du miel dans 1 bol ou 1 verre doseur, mettez un peu d'huile de cuisine sur vos ustensiles. pour que le miel glisse.



9. Utilisez une balayette à neige pour atteindre les miettes sous le frigo.



10. Pour retirer facilement des gants de vaisselle passez vos mains sous l'eau froide et les gants vont glisser tout seuls.



11. Lavez vos vitres de manière horizontale à l'intérieur et verticale à l'extérieur. Si une trace reste, vous saurez quel côté refaire.



12. Nettoyez des carafes et des vases étroits en les remplissant d'eau et en ajoutant 1 pastille pour nettoyer les dents.



13. Ajoutez qq gouttes d'huile pour bébé dans le bain pour prévenir la formation des marques dans la baignoire.



14. Quand vous avez un Rdv notez le nom et le n° de téléphone de la personne sur votre agenda. Ça évite de perdre du temps à les rechercher si les plans changent.



15. Ramassez les feuilles tombées dans votre jardin quand elles sont sèches. Mouillées elles pèsent jusqu'à 2 fois plus lourd.



16. Si vous plantez un parterre de fleurs, faites-le en forme de losange plutôt qu'en ligne droite. Il paraîtra touffu plus rapidement.



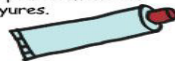
17. Enlevez les taches de sel de vos chaussures en cuir en les essuyant avec un chiffon propre imbibé d'une solution composée d'1 c à s. de vinaigre mélangée à 1 tasse d'eau.



18. Débloquez une fermeture éclair en frottant un crayon de papier dessus. Le graphite lubrifie les crans de la fermeture.



19. Frottez tout ce qui est en verre (lunettes, vases, vaisselle...) avec un chiffon imbibé de dentifrice pour éliminer les petites rayures.



20. Frottez le miroir de la salle de bain avec de la crème de rasage et essuyez avec un chiffon doux pour réduire la formation de buée après la douche.



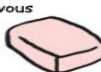
21. Vous obtenez plus de jus de citron et orange si vous les roulez fermement sur un plan de travail avant de les couper et les presser.



22. Vous avez trop fait cuire vos biscuits ? Conservez-les dans une boîte hermétique pendant 1 journée et ils commenceront à se ramollir.



23. Mettez des savonnettes ou des lingettes assouplissantes dans vos tiroirs, valises et boîtes de rangement pour vous débarrasser des odeurs de mois et de renfermé.



24. Ne laissez pas un robinet qui fuit vous rendre fou. Attachez 1 ficelle au robinet, assez longue pour aller jusqu'à la bonde. En attendant la réparation de la fuite, l'eau s'écoule silencieusement le long de la ficelle.



25. Pour enlever du chewing-gum de vos cheveux appliquez du beurre de cacahuète ou de la vaseline dessus. Le chewing-gum va glisser sans que vous ayez à trop tirer.



26. Désodorisez vos baskets en saupoudrant du bicarbonate de soude à l'intérieur et en laissant reposer 1 journée.



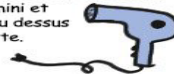
27. Rafraîchissez vos oreillers en les mettant au sèche-linge en programme court environ 10 min.



28. Pour enlever la cire d'un bougeoir mettez-le environ 20 min au congélateur. La cire va se cailler et tomber facilement.



29. Enlevez les étiquettes tenaces en chauffant la colle. Mettez votre sèche-cheveux à puissance mini et passer-le au dessus de l'étiquette.



30. Pour enlever une forte odeur d'ail sur vos mains frottez-les sur une surface en acier inoxydable, comme le robinet de la cuisine par exemple.



# A VOS JEUX

## SUDOKU

5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

8		6			3		9	
	4			1			6	8
2			8	7				5
1		8			5		2	
	3		1				5	
7		5		3		9		
	2	1			7		4	
6				2		8		
	8	7	6		4			3

## Solutions

9	8	7	6	5	4	2	1	3
6	5	4	3	2	1	8	7	9
3	2	1	9	8	7	5	4	6
7	6	5	4	3	2	9	8	1
4	3	2	1	9	8	6	5	7
1	9	8	7	6	5	3	2	4
2	1	9	8	7	6	4	3	5
5	4	3	2	1	9	7	6	8
8	7	6	5	4	3	1	9	2

1	9	8	5	7	6	4	3	2
4	3	2	8	1	9	7	6	5
7	6	5	2	4	3	1	9	8
6	5	4	1	3	2	9	8	7
3	2	1	7	9	8	6	5	4
9	8	7	4	6	5	3	2	1
8	7	6	3	5	4	2	1	9
2	1	9	6	8	7	5	4	3
5	4	3	9	2	1	8	7	6

# A VOS AGENDAS

JANVIER 2025							
<a href="http://www.calendrier.best">www.calendrier.best</a>							
N°	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1			1 Jour de l'An	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

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

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



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

Place Jules Rodet

95460 Ezanville

☎ 01.39.35.44.97

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