

AVRIL à JUIN 2026



Chères Séniors, Chers Séniors,

Le printemps arrive avec son énergie et son envie de mouvement. C'est l'occasion idéale pour se retrouver, découvrir, apprendre et partager de bons moments ensemble.

Pour cette période d'Avril à Juin, le Centre Communal d'Action Sociale vous propose un nouveau programme de sorties et d'ateliers pensé pour répondre à vos envies de convivialité, de culture et de bien-être ou chacun pourra y trouver une activité qui lui ressemble.

Au-delà du plaisir de participer, ces rendez-vous sont aussi des moments précieux pour maintenir le lien social, rompre l'isolement et favoriser l'entraide entre habitants. Ils contribuent à faire vivre une ville solidaire, attentive à toutes les générations.

Nous espérons que ce livret vous donnera l'envie de franchir le pas et de vous inscrire. Votre interlocutrice, Marie-Ange reste à votre écoute pour vous accompagner et faciliter votre participation.

Au plaisir de vous retrouver lors de ces prochains temps partagés.

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



Sortie comportant peu de marche et station debout

Facile



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

**Difficulté
Moyenne**



Sortie avec plusieurs visites et avec une
station debout prolongée

**Difficulté
Elevée**

SOMMAIRE

AVRIL

P.6-9

MAI

P.10-13

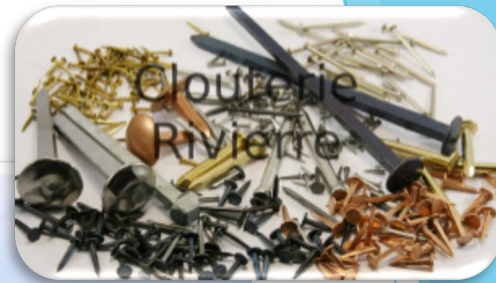
JUIN

P.14-17

DIVERS

P.18-24





AVRIL

ATELIERS Olfactothérapie

Durée : 1 h 15
« Découverte des Huiles Essentielles »
Autour de l'ODORAT

**ENEZ VOUS INFORMER SUR
LA MÉMOIRE DES ODEURS
avec Laurence Naturopathe**

- 1 Conférence sur la production, l'usage, les critères de qualité, les précautions d'emploi et les hydrolats.
- 4 ateliers olfactifs (les fleurs, les agrumes, les aromates et les épices).
- 1 atelier création (stick ou roll on).



Quand
et
horaires

VENDREDIS

03, 10 et 17 AVRIL 2026
De 10 h 00 à 11 h 15

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

5,00 € la séance
30,00 € pour 6 séances
(sous réserve de 16 participants inscrits)
(mêmes participants tout au long du cycle pour assurer un bienfait optimal).

Groupe

16 pers maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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

ATELIERS Sophrologie

Durée : 1 h 00
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

ENEZ APPRENDRE À GÉRER
VOS ÉMOTIONS

Avec notre Sophrologue Léa

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

Relaxation
dynamique

Harmonie
du corps
et du
bien-être

Visualisation
positive

Relaxation
statique



Quand
et
horaires

VENDREDIS

03, 10 et 17 AVRIL 2026
De 15 h 00 à 16 h 00

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

9,00 € la séance
54,00 € pour 6 séances
(sous réserve de 8 participants
inscrits)
(mêmes participants tout au long
du cycle pour assurer un bienfait
optimal).

Groupe

8 pers maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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

LES SAVOIRS FAIRE D'ANTAN DU SUD DE L'OISE

*Moulin - Brosserie de
Saint-Félix & Clouterie Rivière
de Creil*



Au Programme

- 10H00 - Découverte du Moulin - Brosserie de Saint-Félix. Une visite au fil de l'eau...
- 12H30 - Déjeuner à « L'auberge des Tilleuls » (Bistrot de Pays) à Heilles.
- 15H30 - Visite de la Clouterie Rivière de Creil, la dernière usine de clous forgés en activité en France depuis 1888.
- 18H30 - Estimation de l'horaire de retour.



Difficulté
Moyenne



Quand
et
horaire

MERCREDI 15 AVRIL 2026

(Journée)

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

Où

**Saint-Félix - Heilles et Creil
(Oise)**

Tarif

25,00 € par personne

Groupe

48 personnes maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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



MAI

TROTTEZ, VALSEZ !

Musée du Cheval de Trait, Ballade
en Pauline, Musique & Danse !

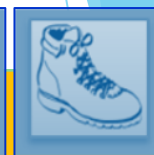
Au Programme

- 10H00 - Visite guidée du musée du Cheval de trait de Sacy le Grand et promenade bucolique en pauline (calèche de grand capacité).
- 12H00 - Nul besoin de reprendre le car ! Déjeuner sur place.
- L'après-midi se poursuit au son de la musique et des discussions amicales.
Ambiance conviviale garantie !
- 18H30 - Estimation de l'horaire de retour.



Promenade en Pauline non accessible aux
personnes à mobilité réduite

Difficulté
Moyenne



Quand
et
horaire

MERCREDI 20 MAI 2026

(Journée)

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

Où

Sacy le Grand (Oise)

Tarif

29,50 € par personne

Groupe

48 personnes maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 30 au 31 mars inclus :**

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

ATELIERS Olfactothérapie

Durée : 1 h 15
« Découverte des Huiles Essentielles »
Autour de l'ODORAT

**VENEZ VOUS INFORMER SUR
LA MÉMOIRE DES ODEURS
avec Laurence Naturopathe**

- 1 Conférence sur la production, l'usage, les critères de qualité, les précautions d'emploi et les hydrolats.
- 4 ateliers olfactifs (les fleurs, les agrumes, les aromates et les épices).
- 1 atelier création (stick ou roll on).



Quand
et
horaires

VENDREDIS

22 et 29 MAI 2026
De 10 h 00 à 11 h 15

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

5,00 € la séance
30,00 € pour 6 séances
(sous réserve de 16 participants inscrits)
(mêmes participants tout au long du cycle pour assurer un bienfait optimal).

Groupe

16 pers maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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

ATELIERS Sophrologie

Durée : 1 h 00
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

ENEZ APPRENDRE À GÉRER
VOS ÉMOTIONS

Avec notre Sophrologue Léa

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

Relaxation
dynamique

Harmonie
du corps
et du
bien-être

Visualisation
positive

Relaxation
statique



Quand
et
horaires

VENDREDIS

22 et 29 MAI 2026
De 15 h 00 à 16 h 00

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

9,00 € la séance
54,00 € pour 6 séances
(sous réserve de 8 participants
inscrits)
(mêmes participants tout au long
du cycle pour assurer un bienfait
optimal).

Groupe

8 pers maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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



JUIN



ATELIERS Olfactothérapie

Durée : 1 h 15
« Découverte des Huiles Essentielles »
Autour de l'ODORAT

**VENEZ VOUS INFORMER SUR
LA MÉMOIRE DES ODEURS
avec Laurence Naturopathe**

- 1 Conférence sur la production, l'usage, les critères de qualité, les précautions d'emploi et les hydrolats.
- 4 ateliers olfactifs (les fleurs, les agrumes, les aromates et les épices).
- 1 atelier création (stick ou roll on).



Quand
et
horaires

VENDREDI

05 JUIN 2026

De 10 h 00 à 11 h 15

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

5,00 € la séance

30,00 € pour 6 séances

(sous réserve de 16 participants
inscrits)

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

Groupe

16 pers maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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

ATELIERS Sophrologie

Durée : 1 h 00
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

ENEZ APPRENDRE À GÉRER VOS ÉMOTIONS

Avec notre Sophrologue Léa

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

Relaxation
dynamique

Harmonie
du corps
et du
bien-être

Visualisation
positive

Relaxation
statique



Quand
et
horaires

VENDREDI

05 JUIN 2026

De 15 h 00 à 16 h 00

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

9,00 € la séance

54,00 € pour 6 séances

(sous réserve de 8 participants
inscrits)

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

Groupe

8 pers maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 09 au 10 mars inclus :**

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

JOURNÉE À HONFLEUR

Découverte d'Honfleur, Promenade en Mer & Fabrique de Biscuits

Au Programme

- 10H00 à 11H30 - Découverte de la ville d'Honfleur avec ses monuments emblématiques qui ont su garder tout leur charme d'antan.
- 12H00 à 13h45 - Déjeuner au restaurant.
- 13H30 à 16h00 - Promenade en mer commentée par le Capitaine, dans l'Estuaire de la Seine avec passage sous le Pont de Normandie.
- 16H15 à 17H00 - Visite de la Fabrique de Biscuits où l'histoire de Victoire la cuisinière, Lucien le Marin et leurs compagnons qui sont à l'origine de la fabrique y sera racontée. À l'issue de la visite une surprise vous sera offerte.
- 19H30/20H00 - Estimation de l'horaire de retour.



Difficulté
Moyenne



Quand
et
horaire

MERCREDI 17 JUIN 2026

(Journée)

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

Où

Honfleur (Calvados) 14

Tarif

67,50 € par personne

Groupe

48 personnes maximums

Infos

**Préinscription obligatoire
du 30 au 31 mars inclus :**

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

TROUVER ET BARRER LA PHRASE INTRUS

1. On s'amuse bien
2. On ne plaisante pas
3. On ne fait que se distraire
4. Quelle rigolade !

Solution

~~2. On ne plaisante pas~~

Difficulté



1. Il fait un froid de canard
2. On gèle
3. Le temps est à l'orage
4. Il fait frisquet



Solution

~~3. Le temps est à l'orage~~

1. On entendrait une mouche voler
2. Quel vacarme !
3. Ça me casse les Oreilles
4. On ne s'entend plus

Solution

~~1. On entendrait une mouche voler~~

1. Il a gagné
2. C'est lui le vainqueur
3. Il a été battu
4. Il aura la coupe



Solution

~~3. Il a été battu~~

JEU DES SYLLABES « Les Capitales Européennes »

Assemblez deux syllabes pour faire un mot correspondant au thème indiqué :

Thème : Les Capitales Européennes

Exemple : BER + LIN = BERLIN

Difficulté
★★

LIN	BONNE	BUD	VAR	VILN	ATH
XELLES	KHOLM	RO	SO	LIS	ENNE
BLIN	SOVIE	VI	PA	BER	HAGUE
IUS	SLAVA	MA	STOC	INKI	NIC
COPEN	APEST	FIA	DU	ENES	BRATI
RIS	HELS	BRU	DRID	ME	OSIE



JEU DES SYLLABES « Les Capitales Européennes »

Correction

Assemblez deux syllabes pour faire un mot correspondant au thème indiqué :

Thème : Les Capitales Européennes

Exemple : BER + LIN = BERLIN

Difficulté
★ ★

BERLIN

VARSOVIE

DUBLIN

LISBONNE

ATHÈNES

SOFIA

BRATISLAVA

VIENNE

HELSINKI

BUDAPEST

STOCKHOLM

VILNIUS

COPENHAGUE

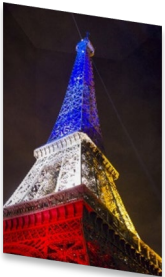
NICOSIE

MADRID

PARIS

BRUXELLES

ROME



QUIZZ « Culture Générale »

Difficulté
★★

1. En quelle année a commencé la Révolution française ?
2. Quel pays est surnommé le pays du soleil levant ?
3. Qui a écrit le roman « Notre Dame de Paris » ?
4. Quelle est la capitale de l'Italie ?
5. Quel peintre français est célèbre pour ses tableaux de «Nymphéas » ?
6. Quel est le cours d'eau possédant la plus grande longueur sur le territoire français ?
7. Quel compositeur était atteint de surdité ?
8. Quelle ville est surnommée « La ville Lumière » ?
9. Quel est l'animal national de la France ?
10. Qui a découvert la gravité ?
11. Quel pays a construit le premier chemin de fer au monde ?
12. Quelle est la langue officielle du Brésil ?
13. Qui a écrit la pièce de théâtre « Les Précieuses Ridicules » ?
14. Qui a inventé le cinéma ?

QUIZZ Réponses

Difficulté
★★

1. 1789
 2. Japon
 3. Victor Hugo
 4. Rome
 5. Claude Monet
 6. La Loire
 7. Ludwig van Beethoven
 8. Paris
 9. Le coq
 10. Isaac Newton
 11. L'Angleterre
 12. Le portugais
 13. Molière
 14. Les Frères Lumière
- (Auguste et Louis) en 1895



A VOS AGENDAS

Calendrier Avril 2026

www.vacances-scolaires-education.fr

N°	AVRIL		
14	MER	1	
	JEU	2	
	VEN	3	
	SAM	4	
	DIM	5	
15	LUN	6	Lundi de Pâques
	MAR	7	
	MER	8	
	JEU	9	
	VEN	10	
	SAM	11	
	DIM	12	
16	LUN	13	
	MAR	14	
	MER	15	
	JEU	16	
	VEN	17	
	SAM	18	
	DIM	19	
17	LUN	20	
	MAR	21	
	MER	22	
	JEU	23	
	VEN	24	
	SAM	25	
	DIM	26	
18	LUN	27	
	MAR	28	
	MER	29	
	JEU	30	

Calendrier Mai 2026

www.vacances-scolaires-education.fr

N°	MAI		
18	VEN	1	Fête du Travail
	SAM	2	
	DIM	3	
19	LUN	4	
	MAR	5	
	MER	6	
	JEU	7	
	VEN	8	Victoire 1945
	SAM	9	
	DIM	10	
20	LUN	11	
	MAR	12	
	MER	13	
	JEU	14	Ascension
	VEN	15	
	SAM	16	
	DIM	17	
21	LUN	18	
	MAR	19	
	MER	20	
	JEU	21	
	VEN	22	
	SAM	23	
	DIM	24	
22	LUN	25	Lundi de Pentecôte
	MAR	26	
	MER	27	
	JEU	28	
	VEN	29	
	SAM	30	
	DIM	31	

Calendrier Juin 2026

www.vacances-scolaires-education.fr

N°	JUIN		
23	LUN	1	
	MAR	2	
	MER	3	
	JEU	4	
	VEN	5	
	SAM	6	
	DIM	7	
24	LUN	8	
	MAR	9	
	MER	10	
	JEU	11	
	VEN	12	
	SAM	13	
	DIM	14	
25	LUN	15	
	MAR	16	
	MER	17	
	JEU	18	
	VEN	19	
	SAM	20	
	DIM	21	
26	LUN	22	
	MAR	23	
	MER	24	
	JEU	25	
	VEN	26	
	SAM	27	
	DIM	28	
27	LUN	29	
	MAR	30	

ZONE A Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C Académies de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

ZONE A Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C Académies de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

ZONE A Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C Académies de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

QUELQUES SOUVENIRS



Atelier
Équilibre
en
Mouvement



Banquet
des
Séniors et
Coffrets
de Noël



Conférence
‘J’ai la
Mémoire
qui
Chante »



Galette des
Rois



Cinéma Le
Conti Les
enfants
de la
Résistance





Centre Communal d'Action Sociale d'Ezanville

Place Jules Rodet

95460 Ezanville

☎ 01.39.35.44.97

ccas@ezanville.fr