

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SÉNIORS SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2026



Chers Séniors,

Dans notre commune, les sorties séniors sont bien plus qu'un programme d'animation. Elles créent du lien social, préviennent l'isolement et permettent aux séniors de rester acteurs de la vie locale.

Une marche douce, une visite culturelle, un repas partagé ou une séance de cinéma sont autant d'occasions de rencontrer, d'échanger et de participer.

La prévention de la perte d'autonomie passe aussi par ces moments de convivialité et d'activité régulière.

Pour EZANVILLE, l'enjeu est collectif : l'objectif n'est pas d'organiser des événements spectaculaires, mais des rendez-vous accessibles, réguliers et construits avec vous tous.

Au plaisir de se retrouver avec toute l'équipe du Centre Communal d'Action Sociale et les Élus.

Avec dévouements.

Sonia SARETTO

Maire-Adjointe
Affaires Sociales, Séniors
Santé, Handicap
Logement

NOUVEAU RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS SÉNIORS

À compter du **30 juin 2026**, le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.) informe qu'un nouveau règlement des activités seniors entrera en vigueur.

Dans ce cadre, les modalités de participation financière aux activités sont modifiées. Désormais, le coût des activités sera réparti de la manière suivante :

- **70 %** du coût de l'activité à la charge du participant ;
- **30 %** du coût de l'activité pris en charge par le C.C.A.S.

Cette participation du C.C.A.S. permet de maintenir une offre d'activités accessibles tout en assurant la pérennité du dispositif.

Nous vous remercions de bien vouloir en prendre connaissance et de nous le retourner signer dans les meilleurs délais.

Le C.C.A.S.

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 ATELIERS

ATELIER « ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT » P.7

ATELIER « MARCHÉ AUX ÉNIGMES » P.8

ATELIER « BIEN DANS SON ASSIETTE » P.9

ANIMATION Semaine Bleue « DÉCOUVERTE SHIATSU/AMMA ASSIS » P.10

ATELIER « CAP BIEN ÊTRE » P. 11



ATELIERS ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Durée : 1 h 00

12 Séances hebdomadaires
Autour de L'ÉQUILIBRE ET LA
COORDINATION (PRIF/Saparman)

« *Garder la forme en
s'amusant* »

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 00 à 10 h 00
2^{ème} Groupe de 10 h 15 à 11 h 15
28 SEPTEMBRE
05 et 12 OCTOBRE
02, 09, 16, 23 et 30 NOVEMBRE
14 DÉCEMBRE
04, 11 et 18 JANVIER 2027

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

15 pers maximum par groupe

Infos

**Préinscription obligatoire
du 08 au 10 juillet inclus :**

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

ATELIER MARCHÉ AUX ÉNIGMES

Durée : 1 h 30 à 2 h 00

1 Séance

Autour de LA MARCHÉ ET L'ÉCOLOGIE
(Sandrine J'Anim')

« À la recherche des
Balises cachées »

A travers d'une marche dans la
nature, venez résoudre des
énigmes sur le thème de
« l'Écologie ».



Quand
et
horaires

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

De 9 h 30 à 11 h 30

*Les horaires de départ et retour
vous seront communiqués 24 h
avant l'atelier

Où

Parc de Baillet-en-France

Tarif

Gratuit

Groupe

20 pers maximum (groupe 2/4
pers)

Infos

**Préinscription obligatoire
du 08 au 10 juillet inclus :**

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

ATELIER BIEN DANS SON ASSIETTE

Durée : 2 h 00
5 Séances hebdomadaires
Autour de L'ALIMENTATION
(PRIF/Saveurs & Vie)

« ***Vous allez y prendre goût*** »

Bénéficiez de toutes les clés pour obtenir les bons reflexes, conciliez plaisir et santé, adoptez une alimentation équilibrée et bénéfique pour rester en forme.



Quand
et
horaires

VENDREDIS

De 10 h 00 à 12 h 00
02, 09, 16 OCTOBRE
06 et 13 NOVEMBRE

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

15 pers maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 08 au 10 juillet inclus :**

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

ANIMATION SEMAINE BLEUE

Durée : 20 minutes

1 Prestation individuelle

Autour du BIEN-ÊTRE (Maud Ba Shiatsu)

« *Découverte Shiatsu et Amma Assis* »

Venez découvrir des bienfaits pour
votre santé avec le :

SHIATSU (sur table de massage,
localisation personnalisée.

Relâchement profond qui ramène
l'équilibre dans le corps).

AMMA ASSIS (sur chaise
ergonomique, localisation
dos/bras/mains et tête. Effet
relaxant, sensation de légèreté.
dynamisation).

Quand
et
horaires

JEUDI 08 OCTOBRE

De 9 h 00 à 12 h 30

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

10 pers maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 08 au 10 juillet inclus :**

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



MAUD BA SHIATSU
SHIATSU, AMMA ASSIS, DO-IN

ATELIER CAP BIEN-ÊTRE

Durée : 2 h 30

4 Séances hebdomadaires
et 1 entretien téléphonique de 30
minutes (Bilan individuel)
Autour de la GESTION DU STRESS ET
DES ÉMOTIONS
(PRIF/Delta 7)

« *Comment
apprivoiser ses
émotions* »

Venez explorer en douceur les clés
pour gérer stress et émotions au
quotidien.



Quand
et
horaires

JEUDIS

De 9 h 00 à 11 h 30
12, 19, 26 NOVEMBRE
10 DÉCEMBRE

Où

Salle Anglade 2 - Ezanville

Tarif

Gratuit

Groupe

12 pers maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 14 au 15 septembre inclus :**

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

SOMMAIRE ACTIVITÉS

SEPTEMBRE JOURNÉE « *MOULIN DE CLOCLO ET VERRERIE D'ART* » P.13-14

OCTOBRE JOURNÉE « *HISTOIRES DE SOLDATS - MUSÉE DES SAPEURS-POMPIERS ET FORT* » P.15-16

NOVEMBRE - JOURNÉE « *CATHÉDRALE D'EVREUX ET DÉJEUNER SPECTACLE AU MANÈGE DE TILLY* »
- BANQUET P.17-19

DÉCEMBRE DISTRIBUTION DES COFFRETS DE NOËL P.20-21

DIVERS JEUX, À VOS AGENDAS, QUELQUES SOUVENIRS P.22-30



SEPTEMBRE

MOULIN DE CLOLO & VERRERIE D'ART

Moulin de Claude François à
Dannemois & Verrerie d'Art à
Soisy-sur-Ecole



Au Programme

- 11H00 / 11H15 - Découvrez le temps d'une visite guidée, l'ancienne demeure du chanteur : la Maison Américaine, le musée.
- 12H15 / 12H30 - Déjeuner au Moulin.
- 15H00 - Visite libre du cimetière.
- 15H45 - Visite commentée de la Verrerie d'Art. Laissez-vous envouter par la magie du verre soufflé.



Difficulté
Elevée



JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026

(Journée)

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

Quand
et
horaires

Où

Dannemois - Soisy-sur-Ecole
(91 Essonne)

Tarif

67,50 € par personne

Groupe

48 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 08 au 10 juillet inclus :**

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



OCTOBRE



HISTOIRES DE SOLDATS

Difficulté
Moyenne

Musée des Sapeurs-Pompiers
d'Osny & Fort de Cormeilles-
en-Parisis



Au Programme

- 10H00 / 10H30 - Découvrez le temps d'une visite guidée du Musée des Sapeurs-Pompiers, la collection de véhicules et matériels utilisés contre l'incendie, et les évolutions techniques au fil du temps.
- 12H15 / 12H30 - Déjeuner au Restaurant.
- 14H30 (durée environ 1h30) - Visite insolite du fort militaire, bâti après 1870 avec mission de protéger la capitale.



MERCREDI 14 OCTOBRE 2026

(Journée)

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

Quand
et
horaires

Où

Osny -Cormeilles-en-Parisis
(95 Val d'Oise)

Tarif

42,00 € par personne

Groupe

47 personnes maximum

Infos

Préinscription obligatoire
Du 14 au 15 septembre inclus :

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



NOVEMBRE



SA MAJESTÉ ÉVREUX

Cathédrale Notre-Dame
d'Évreux & Déjeuner Spectacle
« OLÉ » au Manège de Tilly



Au Programme

- 10H00 / 11H00 - Plongez dans l'histoire Notre-Dame d'Évreux lors d'une conférence animée par un guide passionné.
- 11H00 / 11H30 - Temps libre à la boutique du Comptoir
- 12H00 / 17 h 00 - Venez découvrir l'univers sensuel des Musiques Flamenco, en dégustant un repas aux saveurs espagnoles. De la grâce andalouse, aux longues crinières des chevaux qui se réunissent pour une ultime fiesta.



Difficulté
Elevée



JEUDI 05 NOVEMBRE 2026

(Journée)

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

Quand
et
horaires

Où

Évreux (27 Eure)

Tarif

75,00 € par personne

Groupe

47 personnes maximum

Infos

**Préinscription obligatoire
du 14 au 15 septembre inclus :**

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

BANQUET DES SÉNIORS

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



Quand
et
horaires

DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2026
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 : 09/10/2026 inclus)

Documents :
Carte d'identité
et justificatif de domicile récent



DÉCEMBRE



DISTRIBUTION DES COFFRETS DE NOËL

« Venez récupérer votre Colis et partager un moment Chaleureux et Convivial autour d'un petit café et chocolats »



Quand
et
horaires

VENDREDI 04 DÉCEMBRE 2026

De 9 h 00 à 17 h 30

Où

Salle Anglade 2

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 : 09/10/2026 inclus)

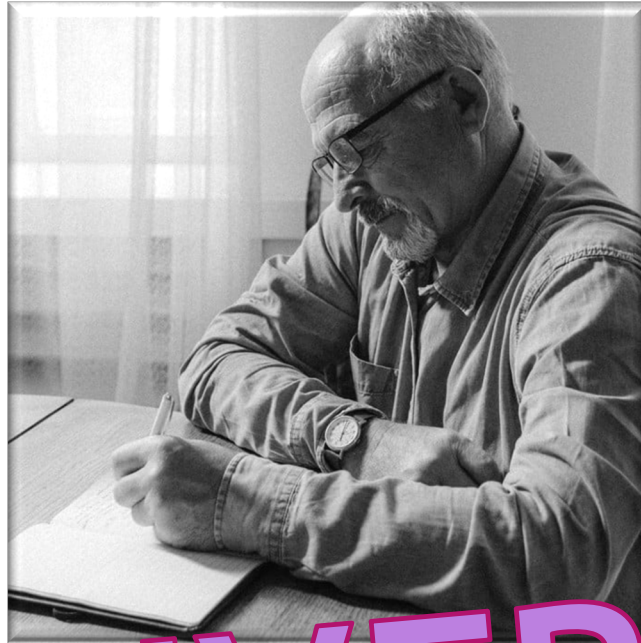
Documents :
Carte d'identité
et justificatif de domicile récent

Livraison
à
domicile

SAMEDI 05 DÉCEMBRE 2026

De 9 h 00 à 12 h 00

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



DIVERS



CHANSON À TROUS « Un lundi au soleil »

Remplacez ces mots dans la chanson de Claude François « Un lundi au soleil » :

pareil, coucher, montre, idéale, pourrait, mieux, simplement, doit,
carreaux, on, embrassons, taxi, coeur

Difficulté



Regarde ta _____ Il est déjà huit heures
_____ -nous tendrement
Un _____ t'emporte
Tu t'en vas, mon _____ parmi ces milliers de gens
C'est une journée _____ pour marcher dans la forêt
_____ trouverait plus normal d'aller se _____
seuls dans les genêts
Le lundi au soleil
C'est une chose qu'on n'aura jamais
Chaque fois c'est _____
C'est quand on est derrières les _____, quand on travaille que le
ciel est beau
Qu'il _____ faire beau sur les routes
Le lundi au soleil, le lundi au soleil
On _____ le passer à s'aimer
Le lundi au soleil, on serait mieux dans l'odeur des foins , on aimerait
_____ cueillir le raisin, ou _____ ne rien faire
Le lundi au soleil



Le lundi au soleil, Claude François

CHANSON À TROUS - Correction

Regarde ta **montre** il est déjà huit heures

Embrassons-nous tendrement

Un **taxi** t'emporte

Tu t'en vas, mon **cœur** parmi ces milliers de gens

C'est une journée **idéale** pour marcher dans la forêt

On trouverait plus normal d'aller **se coucher** seuls dans les genêts
Le lundi au soleil

C'est une chose qu'on n'aura jamais

Chaque fois c'est **pareil**

C'est quand on est derrière les **carreaux**, quand on travaille que le
ciel est beau

Qu'il **doit** faire beau sur les routes
Le lundi au soleil, le lundi au soleil

On **pourrait** le passer à s'aimer

Le lundi au soleil, on serait mieux dans l'odeur des foin

On aimerait **mieux** cueillir le raisin, ou **simplement** ne rien faire
Le lundi au soleil

Le lundi au soleil, Claude François

QUIZZ « Voyage en Afrique »

Difficulté
★★

1. Quelle est la capitale de la Libye ?

- A) Djibouti
- B) Tripoli
- C) Damas
- D) Le Caire



2. Pourquoi la girafe a-t-elle un si long cou ?

- A) Pour observer ses prédateurs
- B) Pour se nourrir
- C) Pour se battre
- D) C'est inexpliqué

3. Quel pays est le plus gros producteur de cacao ?

- A) Côte d'Ivoire
- B) Brésil
- C) Ghana
- D) Islande

4. Le « Pays au mille collines » n'est autre que ...

- A) L'Algérie
- B) Le Rwanda
- C) La Belgique
- D) La Hollande

QUIZZ Réponses

1. **Réponse B - Tripoli** : Tripoli est toujours considérée comme capitale de la Lybie mais la guerre civile qui a fait rage a forcé le gouvernement à fuir vers Tobrouk. Tripoli est la plus grande ville du pays avec près de 2 millions d'habitants.
2. **Réponse B - Pour se nourrir** : La girafe a un très long cou afin de pouvoir atteindre les jeunes pousses d'Acacias entre 2 et 6 mètres de hauteur (où elles sont les plus tendres). La girafe mâle peut atteindre 6 mètres de hauteur.
3. **Réponse A - Côte d'Ivoire** : La Côte d'Ivoire est le 1^{er} producteur mondial de fèves, le Ghana arrive en seconde position. En Asie, c'est l'Indonésie, le 3^{ème} producteur mondial, qui se distingue;
4. **Réponse B - Le Rwanda** : Les plaines marécageuses et les savanes de l'est cèdent la place aux collines et montagnes qui culminent dans l'ouest du Rwanda. Ce paysage vallonné contribue au surnom du Rwanda, le « Pays aux mille collines ».

À VOS AGENDAS

Calendrier 2026 - Semestre N°2

www.vacances-scolaires-education.fr

JUILLET	
MER	1
JEU	2
VEN	3
SAM	4
DIM	5
LUN	6
MAR	7
MER	8
JEU	9
VEN	10
SAM	11
DIM	12
LUN	13
MAR	14 Fête Nationale
MER	15
JEU	16
VEN	17
SAM	18
DIM	19
LUN	20
MAR	21
MER	22
JEU	23
VEN	24
SAM	25
DIM	26
LUN	27
MAR	28
MER	29
JEU	30
VEN	31

AOÛT	
SAM	1
DIM	2
LUN	3
MAR	4
MER	5
JEU	6
VEN	7
SAM	8
DIM	9
LUN	10
MAR	11
MER	12
JEU	13
VEN	14
SAM	15 Assomption
DIM	16
LUN	17
MAR	18
MER	19
JEU	20
VEN	21
SAM	22
DIM	23
LUN	24
MAR	25
MER	26
JEU	27
VEN	28
SAM	29
DIM	30
LUN	31

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

OCTOBRE	
JEU	1
VEN	2
SAM	3
DIM	4
LUN	5
MAR	6
JEU	8
VEN	9
SAM	10
DIM	11
LUN	12
MAR	13
MER	14
JEU	15
VEN	16
SAM	17
DIM	18
LUN	19
MAR	20
MER	21
JEU	22
VEN	23
SAM	24
DIM	25
LUN	26
MAR	27
MER	28
JEU	29
VEN	30
SAM	31

NOVEMBRE	
DIM	1 La Toussaint
LUN	2
MAR	3
MER	4
JEU	5
VEN	6
SAM	7
DIM	8
LUN	9
MAR	10
MER	11 Armistice 1918
JEU	12
VEN	13
SAM	14
DIM	15
LUN	16
MAR	17
MER	18
JEU	19
VEN	20
SAM	21
DIM	22
LUN	23
MAR	24
MER	25
JEU	26
VEN	27
SAM	28
DIM	29
LUN	30

DÉCEMBRE	
MAR	1
MER	2
JEU	3
VEN	4
SAM	5
DIM	6
LUN	7
MAR	8
MER	9
JEU	10
VEN	11
SAM	12
DIM	13
LUN	14
MAR	15
MER	16
JEU	17
VEN	18
SAM	19
DIM	20
LUN	21
MAR	22
MER	23
JEU	24
VEN	25 Noël
SAM	26
DIM	27
LUN	28
MAR	29
MER	30
JEU	31

ZONE A
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
Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

* Les dates de la rentrée et des vacances de La Toussaint et de Noël 2026 sont données à titre indicatif

QUELQUES SOUVENIRS



Les Saveurs
d'Antan du
Sud de
l'Oise



Trottez,
Valsez !



QUELQUES SOUVENIRS



Honfleur
Ville



Honfleur
Restaurant
& Port





Centre Communal d'Action Sociale d'Ezanville

Place Jules Rodet

95460 Ezanville

☎ 01.39.35.44.97

ccas@ezanville.fr