



Programme des animations seniors

Janvier à juin 2025



Mot de la Vice-Présidente du CCAS

Chères Élancourtoises, Chers Élancourtois,

J'espère que vous avez passé de merveilleuses fêtes de fin d'année entourés de vos proches. Je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année, qu'elle soit riche en bonheur, santé et moments de partage.

Le Service Animation Seniors, du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), vous accompagne dans l'organisation de votre temps libre, afin que vous puissiez profiter pleinement d'une vie sociale active et enrichissante, source de lien social et de convivialité.

Pour cette nouvelle année, nous vous avons concocté un programme varié qui vous fera voyager de découverte en découverte tout au long des mois à venir : plaisirs gourmands, visites culturelles, balades en pleine nature, exploration de sites historiques... Il y en a pour tous les goûts ! Ce document vous présente les activités de janvier à juin 2025 et vous recevrez en mai, la programmation de juillet à décembre 2025.

Et pour répondre au mieux à vos envies, nous introduisons cette année des excursions à la demi-journée, pour plus de flexibilité et de diversité.

Nos activités sont pensées pour répondre à vos besoins, qu'il s'agisse de créer de nouveaux liens, d'entretenir votre dynamisme ou simplement de passer d'agréables moments. Nous mettons tout en œuvre pour que « bien vieillir » rime avec « rester actif » !

Certaines activités sont gratuites, d'autres sont accessibles en fonction de votre quotient social.


Alors, poussez la porte du CCAS, et laissez-vous guider ! Nous vous souhaitons à toutes et à tous une très belle année d'activités, que vous pourrez découvrir en détail en consultant notre programme.

Bien à vous,



Martine LETOUBLON
Vice-Présidente du C.C.A.S

Janvier 2025


 – **CINÉMA** : Jeudi 30 janvier à 14h00 au Ciné 7

Tarif : 4,20€ par personne à régler sur place

« **Monsieur Aznavour** » De Mehdi Idir et Grand Corps Malade avec Tahar Rahim, Bastien Bouillon, Marie-Julie Baup

Le biopic retrace le parcours extraordinaire de Charles Aznavour


Février 2025

 - **CONFÉRENCE** : Mardi 11 Février à 14h30 en salle du Conseil municipal

Tarif : Entrée gratuite

« **Histoire des grands magasins parisiens** » par Eloïse Le Bozec (guide conférencière)

Du Bon marché aux vitrines des grands boulevards, origine et histoire de ces « cathédrales du commerce », comme les nommaient Zola, de leurs architectures, et de leur rôle prescripteur dans les domaines de la mode et des arts appliqués.


 – **CINÉMA** : Jeudi 13 février à 14h15 au Ciné 7

Tarif : 4,20 € par personne à régler sur place

« **Quand vient l'automne** » De François Ozon avec Hélène Vincent, Josiane Balasko, Ludivine Sagnier

Michelle, une grand-mère bien sous tous rapports, vit sa retraite paisible dans un petit village de Bourgogne, pas loin de sa meilleure amie Marie-Claude. A la Toussaint, sa fille Valérie vient lui rendre visite et déposer son fils Lucas pour la semaine de vacances. Mais rien ne se passe comme prévu.

Mars 2025

 - **CINÉ-GOÛTER** : Jeudi 6 mars à 14h00 au Ciné 7 puis en salle du Conseil municipal pour partager un goûter ensemble.

Tarif : 4,20 € par personne à régler sur place

« **Jamais sans mon psy** » De Arnaud Lemort avec Christian Clavier, Baptiste Lecaplain, Claire Chust

Le Dr Béranger est un célèbre psychanalyste à qui tout réussit. Sa vie serait parfaite s'il n'y avait pas ce patient très angoissé et extrêmement collant : Damien Leroy. Pour enfin s'en débarrasser, il lui fait croire que le seul moyen de guérir est de trouver le grand amour.

 – **SORTIE DEMI-JOURNÉE** au Musée de la Poste, Paris

Vendredi 28 mars au matin, 50 places


Tarif : 11,00 € par personne

Animé par un guide, médiateur culturel du musée.



Vous pourrez découvrir toute la richesse du patrimoine postal :

- L'histoire du transport postal.
- Du tri à la distribution du courrier
- La Poste, l'art et le timbre révèle les secrets de fabrication du timbre

 **Inscription et paiement le jeudi 13 février de 9h00 à 10h00 en salle du Conseil municipal**

CAFÉ NUMÉRIQUE : Lundi 24 mars de 9h00 à 17h30 au Médiapôle, 12 route de Montfort à Élancourt Village.


10 places par atelier / Thème : Photographies

Tarif : Gratuit

Ateliers		
Savoir gérer ses photos (les trier, les organiser) : <i>niveau débutant</i>	9h – 10h30	14h – 15h30
Savoir utiliser la plateforme « CANVA » pour créer des « visuels » en ligne : créer sa page multi-photo, son affiche : <i>niveau intermédiaire</i>	11h – 12h30	16h – 17h30
Prendre des photos et utiliser les paramètres , organisation de l'album, modification des photos (luminosité, rogner...) : <i>niveau débutant</i>	9h – 10h30	14h – 15h30
Créer un montage vidéo via CANVA : <i>niveau intermédiaire</i>	11h – 12h30	16h – 17h30

Un café convivial est proposé de 10h30 à 11h00 et de 15h30 à 16h00.

⇒ Préinscription par mail au service ou déposer au CCAS une copie de ce tableau avec **deux choix** d'ateliers. Votre inscription vous sera confirmée par téléphone début mars.


 - **CONFÉRENCE** : Jeudi 27 Mars à 14h30 en salle du Conseil municipal

Tarif : Entrée gratuite

« **Madame de Sévigné, épistolaire la plus célèbre** » par Monsieur FLATTOT

C'est pour garder un lien avec sa fille que Marie de Sévigné lui écrit et y sélectionne les meilleures anecdotes sur la vie de la cour. D'échanges personnels, ces lettres deviennent une œuvre littéraire, à la fois document sur le siècle de Louis XIV et monument artistique.

Avril 2025

 – **CINÉMA** : Jeudi 3 avril à 14h00

Tarif : 4,20 € par personne à régler sur place

« **En fanfare** » De Emmanuel Courcol avec Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco

Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone dans une fanfare du nord de la France. En apparence tous les sépare, sauf l'amour de la musique


 – **SORTIE À LA DEMI-JOURNÉE** à l'Église Saint Sulpice, Paris

Jeudi 10 avril après-midi : 50 places


Tarif : 13,00 € par personne



Visite guidée de l'intérieur et de l'extérieur du bâtiment avec des oreillettes pour un meilleur confort, réalisé en demi groupe par une guide conférencière professionnelle.

 Inscription et paiement le vendredi 7 mars de 14h00 à 15h30 en salle du Conseil municipal


Mai 2025

 – **SORTIE À LA JOURNÉE** : De la cathédrale de Créteil au Château de Vincennes Journée du Mardi 20 mai

Tarif : 47€ par personne (éligible au quotient social) – 100 places

Vous commencerez votre circuit par la visite guidée de la cathédrale de Créteil qui a vu sa taille doubler en l'espace de trois ans avec une transformation moderne et audacieuse. Cette visite guidée vous permettra de tout savoir sur ce monument, première cathédrale française construite au XXI^e siècle.


Vous déjeunerez dans un restaurant de Saint-Maur-des-Fossés, avant de poursuivre votre découverte du Château de Vincennes : résidence des rois de France de Philippe Auguste à Louis XIV, le Château de Vincennes est une exceptionnelle forteresse qui a préservé son enceinte, ses tours médiévales, son donjon de 50m de haut et la Sainte-Chapelle avec ses vitraux du XVI^e siècle. C'est aujourd'hui l'une des dernières forteresses médiévales européennes et le plus vaste château fort de France. Il abrite actuellement, le siège du Service Historique de la Défense.

 **Inscription et paiement le lundi 28 avril de 14h00 à 15h30 en salle du Conseil municipal**


 – **CINEMA** : Jeudi 22 mai à 14h00 au Ciné 7 – choix du film à venir

Tarif : 4,20 € par personne à régler sur place

Juin 2025

 - **CINÉ-GOÛTER** : Jeudi 5 juin à 14h00 au Ciné 7 puis en salle du Conseil municipal pour partager un goûter ensemble.

Tarif : 4,20 € par personne - Choix du film à venir


 - **CONFÉRENCE** : Lundi 16 Juin à 14h30 en salle du Conseil municipal

Tarif : entrée libre sur inscription

Conférence reprogrammée suite aux intempéries de décembre

« **La gastronomie française** »


Les entrées, les plats en sauce ou mijotés et les desserts sont évocateurs de notre patrimoine gastronomique ainsi que de notre gourmandise. Mettez les petits plats dans les grands et découvrez la gastronomie française sous tous ses angles lors d'une conférence.

 - **CONFÉRENCE NUMÉRIQUE** : Jeudi 19 juin 2025 à 14h30 au Prisme (Petite salle)

Tarif : Entrée Libre

« **Découvrir l'IA : Une aventure à portée de main avec une technologie au cœur de nos vies !** »

L'intelligence artificielle n'est plus un concept réservé aux films de science-fiction. Elle est désormais au cœur de notre quotidien, simplifiant nos tâches et enrichissant nos expériences. Découvrez comment cette technologie révolutionnaire façonne le monde d'aujourd'hui.

 – **SORTIE À LA JOURNÉE : Verrerie à Soisy-sur-École** suivi du **Conservatoire National des Plantes à Milly**

Judi 26 juin en journée (Autre date à venir au second semestre 2025)

Tarif : 51€ par personne (éligible au quotient social) - 50 places

La Verrerie d'Art de Soisy-sur-Ecole a ouvert ses portes en 1978 au milieu d'un parc exceptionnel, celui du Gâtinais Français. Entrez dans l'atelier des verriers et assistez à la réalisation des objets, depuis le cueillage du verre jusqu'à la cuisson.

Déjeuner dans un restaurant de Milly privatisé

Puis dans l'après-midi, découvrez le Conservatoire National des Plantes de Milly-la-Forêt :

Véritable lieu de conservation, de gestion et de valorisation des ressources génétiques de la filière des plantes utiles, le Conservatoire est à la fois une pépinière, un jardin botanique, un centre agronomique et un centre d'interprétation.

Situé dans un ancien séchoir à plantes, cet espace de découverte ludique et sensoriel retrace la fabuleuse épopée des plantes dans notre Histoire, des origines de leurs cultures à leurs utilisations quotidiennes d'aujourd'hui.

 **Inscription et paiement le vendredi 23 mai de 9h00 à 10h30 en salle du Conseil municipal**

Ateliers Bien-Vieillir

Des activités sportives adaptées (nombre de places limitées) vous seront proposées dans un premier temps de février à juin 2025, puis de septembre 2025 à juin 2026 (détails à venir).

Inscriptions limitées à 2 activités par personne.

➔ **Sophrologie**

La sophrologie est une technique de relaxation et respiration qui favorisera votre bien-être.

Deux groupes de niveau, vous sont proposés cette année :

Le groupe débutant avec Eliane BERTHEAU (sophrologue)

Les mardis (4 février au 30 juin 2025) de 14h00 à 15h00 à la Maison des sports Patrick Letoublon - 15 places

Tarif : 113 € pour 17 séances (éligible au quotient social)

Le groupe intermédiaire avec John GOMIS (sophrologue)

Les lundis (3 février au 30 juin 2025) de 10h00 à 11h00 à la Maison des sports Patrick Letoublon - 15 places

Tarif : 113 € pour 17 séances (éligible au quotient social)

➔ **Sport et équilibre** avec Anne OLEK (animatrice sportive Ufolep)

Exercices ludiques et conseils personnalisés pour améliorer son équilibre et renforcer sa musculature.

Séances les jeudis (du 6 février au 5 juillet 2025) de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h30 à la Maison des sports Patrick Letoublon – 15 places par groupe

Tarif : 69 € pour 17 séances (éligible au quotient social)

➔ **Activité Brain Ball** avec Nathalie DUGAIL (Animatrice Brain Ball)

Le Brain Ball est une activité permettant de développer la concentration, la coordination, la coopération, la confiance. Tout en stimulant les fonctions cognitives, les exercices Brain Ball mobilisent une grande partie du système sensoriel : la vision, l'audition, l'équilibre, la dextérité et la proprioception.

Les vendredis (7 février au 27 juin 2025) de 15h45 à 16h45 en salle Mistral, au CCAS situé à l'Agora – 13 places

Tarif : 80 € pour 16 séances (éligible au quotient social)

➔ **Marche nordique** avec Anne OLEK (animatrice sportive Ufolep)

Cette pratique sportive originaire de Finlande, se caractérise par l'utilisation de bâtons spécifiques pour travailler l'ensemble du corps. Plus qu'une simple promenade, c'est une véritable source de bien-être.

Les vendredis de 10h00 à 11h00 – 15 places

1h00 de marche nordique à Elancourt et aux alentours

Les bâtons de marche vous seront fournis

Rendez-vous les vendredis (6 février au 5 juillet 2025) à 10h00 au parking du Centre aqualudique CASTALIA, 1 avenue de Picardie à Maurepas

Tarif : 69 € pour 17 séances (éligible au quotient social)

➔ **Inscription et paiement le mardi 28 janvier de 9h00 à 10h30 en salle du Conseil municipal**

➔ **Chauffe citron** avec Martine LETOUBLON

C'est une programmation autour de la curiosité, la découverte permettant de travailler sa mémoire instantanée et différée autour d'un thème mystérieux de culture générale.

Au Médiapôle, 12 route de Montfort, Élancourt Village.

Tarif : Gratuit

2 groupes au choix, les mardis aux dates ci-dessous : 13h45 à 15h15 ou de 15h30 à 17h00 - 12 places par groupe

- Mardi 4 février
- Mardi 8 avril
- [Lundi 2 juin](#)
- Mardi 14 octobre
- Mardi 16 décembre
- Mardi 4 mars
- Mardi 6 mai
- Mardi 9 septembre
- Mardi 18 novembre



Discut'Actions

Madame Lourier, Conseillère Municipal déléguée au Handicap et à l'Accessibilité et Madame Letoublon, Vice-Présidente du CCAS sont heureuses de vous inviter à participer à de nouveaux rendez-Vous :

« **Les Discut'Actions** » qui se dérouleront au CCAS situé à l'AGORA toutes les 7 semaines de 14h30 à 17h00, hors vacances scolaires.

Le concept

Venez échanger, rencontrer d'autres seniors élancourtois, discuter avec vos élues, organiser un goûter amical et passer un moment convivial. Vous aurez également la possibilité de participer à des activités ludiques comme des jeux ou des ateliers.

Pourquoi participer ?

L'objectif de ces rencontres est de **renforcer les liens sociaux** dans un esprit de convivialité et de partage. Que vous veniez seul(e) ou accompagné(e), ces moments sont une belle occasion de créer du lien et de partager des moments de plaisir et de détente.

Vos Rendez-Vous :

- Vendredi 7 février de 14h30 à 17h00
- Vendredi 11 avril de 14h30 à 17h00
- Vendredi 27 Juin de 14h30 à 17h00

Tarif : Gratuit

Fin d'année

Réservez vos agendas !

- Semaine Bleue du 6 au 12 octobre 2025
- Distribution des colis gourmands, la semaine du 8 décembre 2025
- Sortie théâtre et illuminations parisiennes

Rappel Voyages 2025

- **Berlin** : du 12 au 16 mai avec l'agence Clin d'œil

Tarif : 890,00 € par personne

Le supplément chambre individuelle de 195,00 €

- **Norvège** : circuit « vision des fjords » du 21 au 30 mai avec l'agence Art du voyage

Tarif : 2 295,00 € par personne

Le supplément chambre individuelle de 495,00 €

- **La Crète** : séjour et circuit du 17 au 26 septembre avec l'agence Art du voyage

Tarif pour le séjour : 1295,00 € par personne

Le supplément chambre individuelle est de 498,00 €

Tarif pour le circuit : 1 890,00 € par personne

Le supplément chambre individuelle est de 375,00 €

➡ **Nord pas de Calais** : du 29 septembre au 3 octobre avec l'agence Clin d'œil

Tarif : 770,00 € par personne

Le supplément chambre individuelle est de 135,00 €

⇒ **Pour ces voyages, des inscriptions sont toujours possible, sur liste d'attente.**

➡ Un séjour « séniors en vacances » avec l'ANCV sera organisé cette année dont les détails vous seront fournis ultérieurement

Ce voyage est réservé en priorité aux personnes non imposables

CONDITIONS DE PAIEMENT :

➡ 30% versés à l'inscription.

Pour rappel, tous les tarifs des voyages sont éligibles au quotient social

➡ Paiement en deux fois possible (Jours de paiements : mardi matin et jeudi après-midi au CCAS). Le solde du voyage, vous sera demandé un mois avant le départ

Contacts utiles


CCAS : AGORA, 4 allée Guy BONIFACE


Horaires d'ouverture :

- Lundi : 13h30 à 17h30
- Mardi, Jeudi et Vendredi :
9h00 - 12h00 puis 13h30 - 17h30
- Mercredi : 13h30 - 19h00

 Accueil du CCAS : 01.30.66.44.30

Service animation séniors :

 01.30.66.44.31 ou 01.30.66.44.77

 animationseniors@ville-elancourt.fr