CCAS
ELANCOURT

Programme des animations seniors

Juillet à Décembre 2025

Mot de la Vice-Présidente du CCAS

Chers amis,

Avec l'arrivée des beaux jours, nous sommes ravis de vous présenter la suite de notre programme 2025, riche en découvertes et en moments de convivialité. C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à le découvrir.

Toutes ces activités sont menées et soutenues par le CCAS dans le but de lutter contre l'isolement, favoriser le lien social et assurer le bien-être des seniors dans notre commune.

N'oubliez pas de vous inscrire aux temps forts de la Semaine Bleue, où nous vous attendons nombreux, notamment lors du thé dansant animé par votre orchestre favori et en présence de taxis danseurs.

Particulièrement attentifs à vos souhaits, nous sommes persuadés que vous serez encore plus nombreux cette année à adhérer à nos sorties.

Bonne lecture et à très bientôt !

Bien à vous,

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

Juillet 2025

Ateliers numériques ludiques proposés et organisés par le service numérique : installation d'application de jeux en ligne et de mise en situation pour la prise en main avec possibilité de s'entrainer à des jeux en ligne multi-joueurs, création de quizz avec le Kahoot sur des sujets tels que : « histoires de familles », « questions humour » (de type jeux apéro), « qui est ce » avec photos de famille….

Lundi de 14h à 16h30 **MAIRIE Salle des commissions**	**Jeudi de 14h à 16h30** **AGORA Salle Sirocco 1**
7/07	10/07
21/07	17/07
28/07	24/07
	31/07

Prérequis demandés : avoir un smartphone connecté ou/et une tablette (partage de connexion avec son smartphone)

Uniquement sur rdv auprès des conseillers numériques : 06-71-85-03-54 / 06-76-05-05-98

🎬 – **CINÉMA** : Jeudi 24 juillet à 14h00 au Ciné 7 - **Ma Mère, Dieu et Sylvie Vartan**

De Ken Scott

Avec **Leïla Bekhti**, **Jonathan Cohen**, **Sylvie Vartan**

En 1963, Esther met au monde Roland, petit dernier d'une famille nombreuse. Roland naît avec un pied-bot qui l'empêche de se tenir

debout. Contre l'avis de tous, elle promet à son fils qu'il marchera comme les autres et qu'il aura une vie fabuleuse.

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

Août 2025

Ateliers numériques ludiques proposés et organisés par le service numérique : installation d'application de jeux en ligne et de mise en situation pour la prise en main avec possibilité de s'entrainer à des jeux en ligne multi-joueurs, création de quizz avec le Kahoot sur des sujets tels que : « histoires de familles », « questions humour » (de type jeux apéro), « qui est ce » avec photos de famille….

Lundi de 14h à 16h30 **MAIRIE Salle des commissions**	**Jeudi de 14h à 16h30** **AGORA Salle Sirocco 1**
4/08	7/08
18/08	14/08
25/08	21/08

Prérequis demandés : avoir un smartphone connecté ou/et une tablette (partage de connexion avec son smartphone)

Uniquement sur rdv auprès des conseillers numériques : 06-71-85-03-54 / 06-76-05-05-98

🎬 **– CINÉMA** : Jeudi 28 août à 14h au Ciné 7 - **100 millions !**

De **Nath Dumont**

Avec **Kad Merad**, **Michèle Laroque**, **Jean-Louis Barcelona**

Patrick, un ouvrier dans une imprimerie et leader syndical, hérite de cent millions. Sa femme Suzanne, enfant de la bourgeoisie qui a quitté son milieu d'origine par amour, souhaite profiter de cette fortune. Leurs enfants ne sont pas en reste. Mais Patrick, lui, ne veut pas de cette richesse inattendue.

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

Septembre 2025

CAFÉ NUMÉRIQUE : Lundi 8 septembre de 9h00 à 17h30 au Médiapôle, 12 route de Montfort à Élancourt Village.

10 places par atelier / Thème : smartphone et applications ainsi que des ateliers autour de l'intelligence artificielle.

Tarif : Gratuit

Ateliers IA		
Avec les Conseillers Numériques		
Atelier ludique autour de l'Intelligence Artificielle : *venez découvrir comment on peut créer des images avec l'IA*	**9h – 10h30**	**14h – 15h30**
Atelier critique sur l'Intelligence Artificielle : *Par le biais d'un jeu de carte, venez appréhender l'IA en utilisant votre sens critique*	**11h – 12h30**	**16h – 17h30**
Ateliers numériques		
Avec l'Association Numéricli		
Savoir utiliser le calendrier de son smartphone : *venez apprendre à programmer vos rendez-vous, mettre des rappels….*	**9h – 10h30**	**14h – 15h30**

Utiliser une ou deux applications de son choix : *vous avez envie d'installer ou utiliser une application mais vous avez besoin d'être accompagné pour bien l'utiliser*	**11h – 12h30**	**16h – 17h30**

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

⇨ Pré-inscription 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 fin août/début septembre.

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

Jeudi 11 septembre en journée

Tarif : 51,00 € 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 recuisson.

Déjeuner dans un restaurant de Milly privatisé.

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

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 lundi 23 juin de 14h00 à 15h00 en salle du Conseil municipal**

🏛 **Conférence** : Mardi 16 septembre à 14h30 en Salle du Conseil Municipal
Elisabeth I, Victoria, Elisabeth II : Trois reines anglaises par Catherine Couderc

Parmi les figures de monarques les plus célèbres de l'histoire anglaise, il y a trois femmes. Chacune à leur manière, Elizabeth I à la Renaissance, Victoria au XIX è siècle et Elisabeth II plus récemment, elles ont façonné l'imaginaire politique et historique de leur pays

Tarif : Gratuit

🎬 **– CINEMA :** Jeudi 18 septembre à 14h00 au Ciné 7 **Des jours meilleurs**

De Elsa Bennett, Hippolyte Dard

Avec Valérie Bonneton, Michèle Laroque, Sabrina Ouazani

A la suite d'un accident de voiture, Suzanne perd la garde de ses trois enfants. Elle n'a plus le choix et doit se soigner dans un centre pour alcooliques. A peine arrivée, elle y rencontre Alice et Diane, deux femmes au caractère bien trempé… Denis, éducateur sportif, va tenter de les réunir autour du même objectif

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

Octobre 2025

Du 6 au 11 octobre : semaine bleue voir programme joint

→ Le paiement des sorties le 15 septembre à 14h en salle du Conseil

Venez tester une sortie originale : le bus amphibie dans Paris

🚌 **SORTIE A LA DEMI-JOURNEE** : Jeudi 2 octobre à 14h30 – **34 places**

Visite guidée avec bus amphibie, passage par les grands monuments parisiens puis grand splash dans la Seine.

Tarif : 35,50€

➡ **Inscription et paiement le lundi 23 juin de 14h00 à 15h00 en salle du Conseil municipal**

🎬 **– CINÉMA** : Jeudi 16 octobre à 14h00

Tarif : 4,20 € par personne à régler sur place - Choix du film à venir début septembre.

Visite du Sénat : Vendredi 24 octobre à 15h00 – 44 places

Tarif : gratuit

Novembre 2025

🚌 **SORTIE A LA DEMI-JOURNEE :** Jeudi 6 novembre à 15h – **50 places**

Visite guidée du château de Breteuil

Au cœur du parc naturel de la vallée de Chevreuse, à 35 km de Paris et 20 km de Versailles, le château de Breteuil magnifiquement meublé fait revivre avec 50

personnages de cire, la vie quotidienne d'une famille au cœur de l'histoire de France. Huit contes de Perrault sont présentés dans les dépendances. Le parc de 75 hectares comprend la promenade des arbres remarquables, plusieurs jardins, un labyrinthe, un colombier médiéval

➡ **Inscription et paiement le lundi 23 juin de 14h00 à 15h00 en salle du Conseil municipal**

Tarif : 18,00 € par personne

Conférence santé : Vendredi 14 novembre à 14h30 en Salle du Conseil Municipal par l'association Brain Up

Les entrées sensorielles communiquent une information indispensable au bon fonctionnement du cerveau et du corps. L'altération souvent silencieuse des organes associés nuit progressivement à la santé et la qualité de vie de chacun. Par ailleurs, les pathologies sont souvent à l'origine d'une perte d'autonomie. Mieux comprendre leur fonctionnement, mieux les préserver et continuer à les stimuler, tels sont les enjeux de cette conférence.

Tarif : Gratuit

– CINE-GOUTER : Jeudi 20 novembre à 14h00 au Ciné 7 – choix du film à venir

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

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

10 places par atelier

Thème : en cours d'élaboration

Pour plus de détails, un courrier vous sera envoyé durant le dernier trimestre 2025.

Décembre 2025

Réunion de présentation des voyages 2026

Le mardi 2 décembre à 14h00 au Prisme

🎬 **– CINEMA :** Jeudi 18 décembre à 14h00 au Ciné 7 – choix du film à venir

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

Ateliers Bien-Vieillir

Des activités sportives adaptées (nombre de places limitées) vous seront proposées de **septembre 2025 à juin 2026**.

Inscriptions limitées à 2 activités par personne.

➡ **Sophrologie** avec Eliane BERTHEAU (sophrologue)

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

Les lundis de 10h00 à 11h00 à la Maison des sports Patrick Letoublon - 15 places

Tarif : 200,00 € pour 31 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 de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 à la Maison des sports Patrick Letoublon – 15 places par groupe

Tarif : 200,00 € pour 35 séances (éligible au quotient social)

➡ **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 de 15h45 à 16h45 en salle Mistral, au CCAS situé à l'Agora – 13 places

Tarif : 170,00 € pour 34 séances (éligible au quotient social)

Marche nordique avec Killian LEGUE (animateur sportif 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 à 10h00 au parking du Centre aqualudique CASTALIA, 1 avenue de Picardie à Maurepas

Tarif : 229,00 € pour 34 séances (éligible au quotient social)

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 9 septembre 2025	Mardi 17 février 2026
Lundi 13 octobre 2025	Mardi 10 mars 2026
Lundi 17 novembre 2025	Mardi 7 avril 2026
Mardi 16 décembre 2025	Mardi 5 mai 2026
Mardi 20 janvier 2026	Mardi 9 juin 2029

➡ **Le paiement et les inscriptions** aux ateliers bienvieillir pour la période septembre 2025 à juin 2026, se dérouleront **le mardi 17 juin de 9h00 à 11h00** en salle du Conseil Municipal, à l'Hôtel de Ville.

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 5 Septembre de 14h00 à 16h00
- Vendredi 12 décembre de 14h00 à 16h00

Tarif : Gratuit

Fin d'année

Réservez vos agendas !

➡ Distribution des colis gourmands : semaine du 8 décembre 2025

➡ Sortie théâtre et illuminations parisiennes

➡ Une sortie au Sénat et une autre à l'Assemblée Nationale seront organisées dans le dernier trimestre de 2025. Nous vous en préciserons les modalités dans un courrier au mois de septembre.

Rappels

➡ **La Crète** : séjour et circuit du 18 au 26 septembre 2025 avec l'agence Art du voyage

Tarif : 1 890,00 € par personne

Le supplément chambre individuelle est de 375,00 €

⇨ **Pour ce voyage, des inscriptions sont toujours possible, sur liste d'attente.**

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, **la première semaine de chaque mois**). Le solde du voyage, vous sera demandé un mois avant le départ

Quotient social

Vous pensez être éligible ? N'hésitez pas à calculer votre quotient pour vérifier votre éligibilité.

Si c'est le cas, prenez contact avec le CCAS pour un rendez-vous.

Mode de calcul du quotient

$$\text{Quotient} = \frac{\text{Revenu brut global} - \textbf{forfait logement}}{\textbf{Unité de consommation (membres du foyer)}}$$

Forfait logement : 350 € pour les locataires ou accédants

200 € pour les propriétaires

Unité de consommation : Pour une personne = 1

Pour deux personnes = 1,5

Quotient	Grille de référence 2025			Taux de participation CCAS	Taux de participation Seniors
	Ressources disponibles divisées par unité(s) de consommation				
1	0 €	à	501 €	50%	50 %
2	502 €	à	682 €	40 %	60 %
3	683 €	à	843 €	30 %	70 %
4	844 €	à	1 024 €	20 %	80 %
5	1 025 €	à	1205 €	15 %	85 %
6	1 206 €	à	1 386 €	10 %	90 %

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