



Rendez-vous **Seniors**

AVRIL - JUIN 2026

Gastronomie

Séjours

Loisirs

Culture

SOISY-SOUS-MONTMORENCY.FR



Soisy
SOUS-MONTMORENCY

À QUI SONT DESTINÉS LES RENDEZ-VOUS SENIORS ?

- ▶ Vous êtes âgés de 65 ans ou plus.
- ▶ Vous avez moins de 65 ans mais vous êtes à la retraite.
- ▶ Vous êtes en couple : votre conjoint ou conjointe n'a pas l'âge requis, nous l'accueillons également.

Toutes les sorties et animations sont à destination des Soiséennes et Soiséens uniquement.

OÙ VOUS PROCURER LE PROGRAMME ?

Chaque trimestre une nouvelle programmation vous est proposée.

Un dépliant est à votre disposition aux points suivants :

- ▶ Accueil de l'Hôtel de Ville
- ▶ Service Animation seniors ou de l'Action Sociale
- ▶ Centre social municipal Les Campanules
- ▶ Centre Social municipal Les Noëls
- ▶ Espace culturel Le Trèfle

Le programme est également **consultable en ligne sur le site Internet de la ville, dans la rubrique «En kiosque».**

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

- ▶ Un numéro unique pour nous joindre : **01 34 05 20 26**
- ▶ Une pré-inscription est organisée par téléphone, **chaque mois**, aux jours et horaires indiqués dans votre dépliant « Rendez-vous Seniors ».
- ▶ Le paiement des activités et sorties est obligatoire l'après-midi même du jour de la pré-inscription. **Toute réservation non réglée dans les délais sera annulée** et remise dans le quota de places disponibles.
- ▶ Les inscriptions se poursuivent **dans la limite des places disponibles, auprès du service animation seniors, aux heures d'ouverture de la mairie.**

« *Et si on chantait ?* »

CHORALE

Vous aimez chanter ! Venez faire entendre votre voix...

En partenariat avec la résidence Edmond Dobler, nous vous proposons un atelier « chorale » avec un répertoire de chants contemporains et de variétés françaises
2 mardis par mois venez partager un moment chaleureux et convivial
Atelier animé par Michel qui vous accompagne au chant.

Les dates à retenir pour ce trimestre :

- Avril : mardi 14 et 18/4
- Mai : mardi 12 et 26/5
- Juin : mardi 9 et 23/6

Lieu : Résidence Edmond Dobler - 5 rue du Jardin Renard

Entrée libre - Sans inscription

Horaires : de 14h à 16h

Tarif : Animation gratuite



Avril
2026

INSCRIPTIONS LUNDI 30 MARS

- 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone
- 13h30 – 17h : paiement des activités

Au-delà de cette date et dans la limite des places disponibles, inscriptions auprès du service, aux heures d'ouverture de la mairie

Vendredi
3 avril

49.3 Nuances de rire

SOIRÉE THÉÂTRE



Le nouveau spectacle des Deux Ânes est l'événement à ne pas manquer.

Les meilleurs snipers de l'actualité montent sur scène pour un grand dézingage en règle : politique, médias, société... tout y passe ! Sketches, parodies, imitations : un feu d'artifice de répliques piquantes et de vannes bien senties. Un spectacle décapant, sans filtre, sans tabou... et surtout sans motion de censure.

60 places disponibles

RDV à 17h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 23h

Transport en car

Tarif : 29 €

Mardi
7 & 14
avril

Le Monde des Abysses

ATELIERS DESSIN

Participez à ce projet innovant mené avec l'association Yotta par la création d'une œuvre collaborative autour des profondeurs de l'océan.

Vos réalisations seront mises en valeur dans une scénographie orchestrée par des professionnels lors d'une exposition immersive en septembre 2026. Au cours de ces ateliers, vous aurez la possibilité d'expérimenter le dessin numérique.

Aucune compétence artistique n'est requise !!

Votre participation aux 2 séances est nécessaire.

25 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 10h à 12h

Tarif : Animation gratuite



Jeudi
9 avril

Café jeux

JOUONS ENSEMBLE



En compagnie de Marie-Christine et Sylviane, venez découvrir de nouveaux jeux et partager un moment de convivialité. Une occasion parfaite pour faire plus amples connaissances ! L'animation sera suivie d'un goûter offert par la Résidence Edmond Dobler.

25 places disponibles

Lieu : Résidence Edmond Dobler - 5 rue du Jardin Renard

Horaires : de 14h à 17h

Tarif : Animation gratuite

Vendredi
10 avril

Notre-Dame de Paris

SORTIE CULTURELLE

La cathédrale Notre-Dame vous ouvre ses portes... 860 ans d'histoire au cœur de Paris.

Elle a rouvert ses portes cinq ans après le terrible incendie qui a détruit sa charpente et sa flèche. La visite guidée débutera sur le célèbre parvis afin de découvrir la richesse extérieure de la cathédrale. Vous pourrez ainsi observer en détail la façade, les décors sculptés des trois portails ainsi que la symbolique de ces sculptures.

Vous entrerez ensuite dans sa majestueuse nef, éclairée par ses vitraux multicolores.

A l'intérieur vous pourrez admirer ses magnifiques rosaces et le splendide chœur au mur sculpté. La visite sera suivie d'un déjeuner au restaurant.

À noter : une priorité sera donnée aux personnes inscrites en liste d'attente depuis novembre 2025.

Visite guidée avec conférencier d'une durée de 1h30

Vous serez équipé d'un audiophone tout au long de la visite.

Cette visite comporte des temps de station debout et de marche.

Prévoir des chaussures plates et confortables.

25 places disponibles

RDV à 7h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 15h30

Transport en car

Tarif : 35€





**Vendredi
10 avril**

La Sainte -Chapelle et la Conciergerie

SORTIE CULTURELLE

Remontez le temps en visitant la Sainte-Chapelle, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO et la Conciergerie, deux des monuments historiques médiévaux situés sur l'Île de la Cité.

Cette chapelle gothique est réputée pour ses 15 magnifiques vitraux représentant un total de 1113 scènes de l'Ancien et du Nouveau Testament. La Conciergerie, elle, fut abandonnée par les rois de France à la fin du 14^{ème} siècle et fut ensuite transformée en prison et en tribunal révolutionnaire. Elle était l'un des principaux lieux de détention pendant la Révolution Française. Sa résidente la plus connue était bien évidemment la reine Marie-Antoinette.

La visite sera suivie d'un déjeuner au restaurant.

Visite guidée avec conférencier d'une durée de 2h
Vous serez équipé d'un audiophone tout au long de la visite.
Cette visite comporte des temps de station debout et de marche.
Prévoir des chaussures plates et confortables.

24 places disponibles
RDV à 7h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 15h30
Transport en car
Tarif : 50€

**Samedi
11 avril**

Le Monde des Abysses

ATELIERS SCULPTURE 1

Venez fabriquer des anémones de mer avec des bouteilles en plastique ou des luminaires avec des gobelets et participez à la création d'une œuvre collaborative intergénérationnelle !

Cet atelier s'inscrit dans la continuité du projet innovant autour des profondeurs de l'océan mené avec l'association Yotta. Vos créations seront mises en valeur lors de l'exposition immersive programmée en septembre prochain au sein de l'espace culturel le Trèfle.

Aucune compétence artistique n'est requise !!

20 places disponibles
Lieu : Hôtel de Ville - Salle Roquépine
Horaires : 14h à 16h
Tarif : Animation gratuite



**Mercredi
15 avril**

Notre-Dame de Paris

SORTIE CULTURELLE

Visite guidée identique à celle du 10 avril.

À noter : une priorité sera donnée aux personnes inscrites en liste d'attente depuis novembre 2025.

Visite guidée avec conférencier d'une durée de 1h30
Vous serez équipé d'un audiophone tout au long de la visite.
Cette visite comporte des temps de station debout et de marche.
Prévoir des chaussures plates et confortables.

25 places disponibles
RDV à 12h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 18h
Transport en car
Tarif : 12€

**Mercredi
15 avril**

La Sainte -Chapelle et la Conciergerie

SORTIE CULTURELLE

Visite guidée identique à celle du 10 avril.

Visite guidée avec conférencier d'une durée de 2h
Vous serez équipé d'un audiophone tout au long de la visite.
Cette visite comporte des temps de station debout et de marche.
Prévoir des chaussures plates et confortables.

24 places disponibles
RDV à 12h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 18h
Transport en car
Tarif : 26€

**Dimanche
19 avril**

Le P'tit Baltar

DÉJEUNER-SPECTACLE ANNÉES 80

LE P'TIT BALTAR vous accueille dans un cadre unique, construit pour l'exposition universelle de 1889 qui a vu naître la Tour Eiffel. Le cabaret vous propose 3h d'animation non-stop où vous retrouverez différents artistes : musiciens, chanteuses et chanteurs, danseuses et danseurs, transformistes et magicien-mentaliste.

60 places disponibles
RDV à 9h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 19h30
Transport en car
Tarif : 60€



Mardi
21 avril

«Un p'tit truc en plus»

SÉANCE CINÉMA

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

Comédie – 2024 – Durée 1h40min



250 places disponibles
Lieu : Le Trèfle - Auditorium
Horaires : 14h30 à 16h30
Tarif : Animation gratuite

Jeudi
23 avril

Gravure

ATELIER CRÉATIF



20 places disponibles
Lieu : Hôtel de Ville - Salle Roquépine
Horaires : 14h à 16h
Tarif : 10€

Venez découvrir la gravure et expérimenter un moyen d'expression artistique et original. Que vous soyez artiste expert ou tout simplement curieux, chacun trouvera sa place. Pour ce premier atelier, nous utiliserons la pointe-sèche, sur métal, plexiglas, ou carton Tetra-Pak et de l'encre de chine. Atelier animé par un intervenant professionnel.

Vendredi
24 avril

Le Monde des Abysses

ATELIERS SCULPTURE 2



Atelier identique à celui du 11 avril.
À noter : le lieu est différent.

20 places disponibles
Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin
Horaires : 14h à 16h
Tarif : Animation gratuite

Escapade normande

INSCRIPTIONS MARDI 31 MARS

- 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone
- 13h30 – 17h : paiement du séjour

Au-delà de cette date et dans la limite des places disponibles, inscriptions auprès du service, aux heures d'ouverture de la mairie

20 au 22
mai

Escapade à Étretat

SUR LES TRACES D'ARSENÈ LUPIN

Une escapade de 3 jours et 2 nuits pour découvrir les falaises vertigineuses et la plage d'Étretat.

Hébergement à l'hôtel restaurant Dormy House.

Séjour en pension complète du déjeuner du 20 mai au déjeuner du 22 mai.

Au programme : Visites guidées d'Étretat et de ses jardins, la maison d'Arsène Lupin, l'écomusée de la pomme et du cidre du pays de Caux et du temps libre et de détente !!! Sur le retour, nous ferons une halte à Rouen pour une visite en petit train touristique et une balade libre dans le centre historique.

Transport en autocar Grand-Tourisme

Départ le mercredi 20 mai à 7h30 depuis le parvis de l'Hôtel de Ville

Retour le vendredi 22 mai vers 20h30

Tarifs :

- 459 € par personne (prix dégressif selon le nombre total de participants)
- Supplément chambre single : 77,50 €
- Règlement par chèque à l'ordre du service Animation Seniors
- Possibilité de régler en 5 mensualités maximum



Séjour dans le Var

INSCRIPTIONS JEUDI 2 AVRIL

- 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone
- 13h30 – 16h : retrait du dossier et paiement en salle des Mariages

Au-delà de cette date et dans la limite des places disponibles, inscriptions auprès du service, aux heures d'ouverture de la mairie

13 au 20
septembre

Séjour découverte de la côte varoise

ÉVADONS-NOUS

Séjour en pension complète, hébergement en hôtel 3 étoiles, visite et découverte du patrimoine et du charme de cette région (Sainte Maxime, Port Grimaud, l'île de Porquerolles...)

Un livret illustré est à votre disposition auprès du service Animation Seniors.

Une priorité sera donnée aux personnes non inscrites au séjour en Italie.

Une bonne condition physique est exigée pour participer à ce voyage.

Transport en TGV et autocar Grand-Tourisme
Nombreuses visites et temps de station debout

Tarifs :

- 1076 € par personne (prix dégressif selon le nombre total de participants)
- Supplément chambre single : 144 €
- Règlement par chèque à l'ordre du service Animation Seniors
- Possibilité de régler en 4 mensualités maximum



Mai
2026

INSCRIPTIONS LUNDI 13 AVRIL

- 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone
- 13h30 – 17h : paiement des activités

Au-delà de cette date et dans la limite des places disponibles, inscriptions auprès du service, aux heures d'ouverture de la mairie

Mercredi
6 mai

Fête du muguet



La Ville a le plaisir de vous convier à la 3^{ème} édition de la Fête du Muguet.

Au programme de cet après-midi qui vous est dédiée : une pause gourmande autour d'une coupe de champagne et des douceurs sucrées suivie d'un spectacle. Thé ou café à discrétion et remise d'un brin de muguet à chaque participant.

350 places disponibles
Lieu : Le Trèfle - Salle Amplitude
Horaires : 14h à 17h
Tarif : Animation gratuite

Mardi
26 mai

Cyanotype

ATELIER CRÉATIF

La technique photographique du « Cyanotype » est un procédé du 19^{ème} siècle dont l'image est en bleu de Prusse.

Le tirage est réalisé par contact sur un support préparé de négatifs, fiches numériques, dessins, objets ou végétaux selon votre imagination. Nous utiliserons cette technique pour réaliser une œuvre imprimée sur différents supports de papiers de grand format par l'application d'une émulsion photosensible, insolation et développement dans différents bains. Animé par intervenant professionnel.

20 places disponibles
Lieu : Hôtel de Ville - Salle Roquépine
Horaires : 14h à 16h
Tarif : 10€



Samedi
30 mai

Concours d'orthographe

LE GRAND DÉFI AUTOUR DE LA LANGUE FRANÇAISE

Amateurs de langue française ou simples curieux, venez relever le défi de la dictée.

N'ayez pas peur des mots et participez à la 6^{ème} édition du concours d'orthographe intergénérationnel organisé par le service Animation Jeunesse.

Un temps de jeu « Savez-vous épeler ce mot ? » sera animé le temps de la correction et un goûter vous sera offert !

Une occasion idéale de mesurer votre talent tout en partageant un moment convivial.

Une récompense est prévue pour les 3 premiers du concours.

30 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Amplitude

Horaires : 15h à 17h

Tarif : Animation gratuite



Juin
2026

INSCRIPTIONS LUNDI 1^{ER} JUIN

► 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone

► 13h30 – 17h : paiement des activités

Au-delà de cette date et dans la limite des places disponibles, inscriptions auprès du service, aux heures d'ouverture de la mairie

Jeudi
4 juin

Café jeux

JOUONS ENSEMBLE



En compagnie de Marie-Christine et Sylviane, venez découvrir de nouveaux jeux et partager un moment de convivialité. Une occasion parfaite pour faire plus amples connaissances ! L'animation sera suivie d'un goûter offert par la Résidence Edmond Dobler.

25 places disponibles

Lieu : Résidence Edmond Dobler - 5 rue du Jardin Renard

Horaires : de 14h à 17h

Tarif : Animation gratuite

Vendredi
19 juin

Atelier automassage

SÉANCE BIEN-ÊTRE

Les automassages apportent détente, relaxation et soulagement d'éventuelles douleurs. C'est une technique simple et efficace, facile à



apprendre, qui demande peu d'effort et peut être pratiquée à tout âge. Ce simple automatisme a tout à fait sa place dans le cadre de la prévention santé puisqu'il joue un rôle important dans le bien-être global. Au programme : automassage des mains, poignets, épaules et temps de relaxation. Séance animée par Laurence, naturopathe.

20 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 15h à 17h

Tarif : 3€

Mardi
23 juin

Balade à Chinatown

VISITE CULTURELLE

Cette balade vous promet une véritable plongée au cœur du quartier chinois. Laissez-vous porter par l'ambiance, goûtez, observez et explorez ! Ce quartier vivant et multiculturel vous offrira une expérience inoubliable ! Des avenues de Choisy, d'Ivry, en passant par le boulevard Masséna et la place d'Italie, vous découvrirez les temples, l'architecture, le Street Art et les commerces. Afin de vous faire découvrir la gastronomie chinoise, nous déjeunerons au restaurant Chinatown Olympiades. Un temps libre pour flâner dans les boutiques vous sera également proposé

35 places disponibles

RDV à 9h15 sur le parvis de l'Hôtel de Ville - Retour prévu vers 17h30

Transport en car

Tarif : 30€



À VENIR

Juin 2026

PROGRAMME ESTIVAL

Parce que même en été nous pensons à vous !

Inscriptions : lundi 22 juin

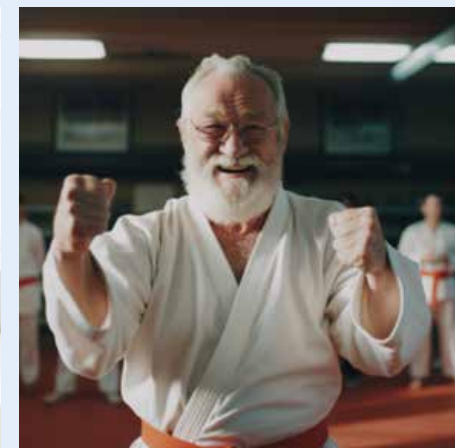


Septembre 2026

PROGRAMME DE RENTRÉE

Un programme riche en animations, sorties et la reprise des activités hebdomadaires : Sophrologie, Karaté Do Seniors, ateliers mémoire.

Inscriptions : lundi 7 septembre



Rendez-vous **Seniors**

SERVICE ANIMATION SENIORS

Hôtel de Ville

2 avenue du Général de Gaulle

95230 Soisy-sous-Montmorency

 01 34 05 20 26



Soisy

SOUS-MONTMORENCY

SOISY-SOUS-MONTMORENCY.FR

