



Rendez-vous **Seniors**

ÉTÉ 2026

Gastronomie

Séjours

Loisirs

Culture



Soisy
SOUS-MONTMORENCY

SOISY-SOUS-MONTMORENCY.FR



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 Noël's
- ▶ 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 dans les 48 heures 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.**

ANNULATION / REMBOURSEMENT

Toute inscription est définitive.

Toute annulation autre que pour raison médicale imprévue ou cas de force majeure ne pourra faire l'objet d'un remboursement.

Pour toute demande de remboursement, un justificatif devra être présenté accompagné d'un RIB sous un délai maximum d'un mois à compter de la date de la sortie.

1^{er} juin
15 septembre

Plan national de gestion des vagues de chaleur

SOLIDARITÉ

Chaque été, les épisodes de fortes chaleurs peuvent représenter un risque pour les personnes âgées, isolées ou fragilisées. Afin de prévenir ces situations, la Ville met en place un dispositif de suivi et d'accompagnement destiné aux habitants qui souhaitent bénéficier d'une attention particulière.

Ainsi du 1er juin au 15 septembre, le service de l'Action Sociale contacte les personnes inscrites afin de s'assurer de leur bien-être et de leur rappeler les gestes essentiels à adopter pour faire face à la chaleur. En cas du déclenchement du Plan National de gestion des vagues de chaleur, les appels deviennent quotidiens. Pour rappel, ce plan est mis en place lorsque durant trois jours consécutifs, la température atteint 21°C la nuit et 31° la journée.

L'inscription, entièrement gratuite, se fait sur la base du volontariat. Si vous connaissez un proche, un voisin ou une personne susceptible d'être en difficulté pendant les fortes chaleurs, vous pouvez également le signaler auprès de la Ville via le formulaire disponible sur le site Internet, rubrique onglet « Au quotidien » puis « Solidarité ».

Renseignements et inscriptions auprès du C.C.A.S : 01 34 05 21 17



« *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 :

- Juillet : mardi 21 et 28
- Août : mardi 11 et 25
- Septembre : Mardi 8 et 22

Lieu : Résidence Edmond Dobler - 5 rue du Jardin Renard

Entrée libre - Sans inscription

Horaires : de 14h à 16h

Tarif : Animation gratuite



Juillet
août 2026

INSCRIPTIONS LUNDI 22 JUIN

- ▶ 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone
- ▶ Tél. : 01 34 05 20 26 / 01 34 05 20 62

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

Judi
2 juillet

Senteurs d'antan

ATELIER OLFACTIF



L'olfactothérapie repose sur un lien étroit et direct entre le message olfactif et vibratoire des huiles essentielles et le centre des émotions. Au cours de cet atelier votre odorat vous permettra de reconnaître des odeurs familières, vous remémorer des souvenirs, des sensations du passé...

Venez stimuler votre mémoire avec l'olfactothérapie : quand la mémoire s'envole, les sensations et l'odorat demeurent. Séance animée par Laurence, Naturopathe.

16 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 14h à 15h30

Tarif : 5€

Vendredi
3 juillet

Strike !

SORTIE BOWLING

Et pourquoi pas ! Venez-vous affronter en équipe au bowling !

Un toboggan pourra être mis à votre disposition si vous avez besoin d'aide pour lancer la boule ! Rire et moment de convivialité autour d'un goûter seront au rendez-vous pour cet après-midi.



30 places disponibles

RDV à 13h30 sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 17h30

Transport en car

Tarif : 16€

Jeudi
9 juillet

Kirigami

ATELIER CRÉATIF



Au même titre que l'origami, le Kirigami est l'art de sublimer le papier. Par le pliage pour l'un et par le découpage pour l'autre.

Au cours de la séance, vous découvrirez différentes techniques de pliage et de découpe pour réaliser des créations uniques et colorées.

20 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 14h à 16h

Tarif : Animation gratuite

Mardi
18 août

Quilling – Séance découverte

ATELIER CRÉATIF

Cet atelier vous invite à découvrir l'art délicat de papier roulé.

Accessible à tous, il permet de créer des motifs élégants et originaux à partir de simples bandelettes de papier. En assemblant les éléments, vous obtiendrez de magnifiques décors en 3 dimensions.

Au cours de la séance, vous apprendrez les techniques de base (enroulage, mise en forme, assemblage) pour réaliser vos premières compositions décoratives.



Votre participation aux 2 séances est préconisée.

15 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 14h - 16h

Tarif : Animation gratuite



Mercredi
19 août

Voguons sur l'Oise

DÉJEUNER-CROISIÈRE

Accompagné d'un ancien marinier, explorez la Cité des Bateliers. Vous découvrirez les expositions sur les techniques de navigation, l'histoire des mariniers et les défis de leur métier à travers des maquettes, des objets anciens et des documents d'époque.

Embarquez pour un merveilleux voyage sur l'Oise et vivez une expérience inoubliable à bord de l'Escapade. Vous découvrirez des panoramas exceptionnels tout en profitant d'un moment de détente et de plaisir culinaire sur l'eau...

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

50 places disponibles

Prévoir des chaussures confortables.

RDV à 8h15 sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 16h30

Transport en car

Tarif : 43€

Jeudi
20 août

Créa'Cycle

ATELIER CRÉATIF

Donnez une seconde vie au papier à travers une activité artistique originale.

Que vous soyez sensible à l'art ou engagé dans une démarche écoresponsable, cet atelier vous propose de transformer des magazines en véritables œuvres créatives.

Au cours de la séance, vous apprendrez à découper, assembler et composer un tableau à partir d'images, de textures et de couleurs issues de magazines recyclés, pour créer une réalisation unique et personnelle.



20 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 14h - 16h

Tarif : Animation gratuite

Mercredi
26 août

Quilling – Séance artistique

ATELIER CRÉATIF

Au cours de cette 2^e séance vous découvrirez la technique du cercle serré. Laissez parler votre fibre artistique pour confectionner un tableau original et aux décors en 3 dimensions.

15 places disponibles

Lieu : Le Trèfle - Salle Rodin

Horaires : 14h - 16h

Tarif : Animation gratuite



Jeudi
27 août

Côte d'Opale - Le Touquet

SORTIE MER

Située sur la côte d'opale, dans le Pas-de-Calais, la station balnéaire du Touquet-Paris-Plage a su garder toute l'élégance et un goût certain pour l'art de vivre.

Sa plage de sable fin et son centre-ville appellent à la détente comme à la délectation.

Pour toutes vos emplettes ou le simple bonheur de flâner, déambulez de la rue Saint-Jean vers les autres rues commerçantes de la station où près de 300 commerces et artisans se succèdent pour votre plaisir.

Une journée en toute liberté au bord de mer vous attend ! Vous pouvez, à votre convenance, emmener votre pique-nique ou déjeuner dans un des nombreux restaurants de la ville.

Déjeuner à votre charge.

50 places disponibles

Prévoir des chaussures confortables.

RDV à 8h15 sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 19h

Transport en car

Tarif : 14€



Septembre
2026

INSCRIPTIONS MARDI 11 AOÛT

- ▶ 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone
- ▶ Tél. : 01 34 05 20 26 / 01 34 05 20 62
- ▶ Paiement auprès du service animation seniors dans les 48h

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



Mardi
15
septembre

L'art floral

ATELIER CRÉATIF

Que vous soyez amateur de loisirs créatifs ou simplement en quête d'une activité relaxante, cet atelier est fait pour vous.

Venez apprendre à confectionner de délicates fleurs en papier et laissez libre cours à votre imagination.

Au fil de la séance, vous découvrirez différentes techniques de découpe, de pliage et d'assemblage pour réaliser des créations uniques et colorées, inspirées de la nature.

20 places disponibles

Lieu : Le Trèfle – Salle Rodin

Horaires : 14h à 16h

Tarif : Animation gratuite

Jeudi
17
septembre

Café Jeux

JOUONS ENSEMBLE

En compagnie de Marie-Christine et Céline, venez découvrir de nouveaux jeux et partager un moment de convivialité. Une occasion parfaite pour faire plus amples connaissances !



30 places disponibles

Lieu : Le Trèfle – Salle Rodin

Horaires : 14h à 17h

Tarif : Animation gratuite

Jeudi
24
septembre

Auvers, sur les pas de Van Gogh

SORTIE CULTURELLE

Tout le monde connaît Van Gogh, mais pour approcher cette personnalité énigmatique et mieux comprendre sa peinture, il faut visiter le village où il a passé ses 70 derniers jours.

Au programme : Visite de la chambre de Van Gogh à l'auberge Ravoux : Montez jusqu'à la mansarde sous les toits où l'artiste vécut ses derniers moments. Et même si le lieu parle de lui-même quelques commentaires et un film projeté vous aideront à rentrer dans l'intimité de cet artiste tourmenté.

Visite guidée «sur les pas de Van Gogh» dans les rues et chemins arpentés par l'artiste. Des reproductions de tableaux visualisent les endroits où il posa son chevalet. Découvrez tous les lieux incontournables qui matérialise le souvenir du célèbre peintre, parmi lesquels l'église et la tombe des 2 frères.

Un déjeuner au restaurant le café de la paix est prévu pour la pause méridienne.

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



50 places disponibles

Prévoir des chaussures confortables.

RDV à 8h45 sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 18h

Transport en car

Tarif : 30€

Mardi
29
septembre

Sashiko – Broderie japonaise

ATELIER CRÉATIF

Entre tradition et modernité le Sashiko (petits points) est une technique ancestrale qui sublime le tissu à l'aide de points réguliers et motifs géométriques. À la fois méditative, décorative et durable. À l'origine, cette technique servait à consolider les vêtements de travail des paysans japonais. Aujourd'hui, c'est une forme d'art textile à part entière.



Le Sashiko est une broderie traditionnelle Japonaise. Souvent composé de motifs géométriques, elle est simple de réalisation avec un beau résultat même pour les débutants. Très accessible, cette méthode de broderie convient aux débutants et aux confirmés, les mal-voyants peuvent facilement broder en utilisant cette technique.

Atelier animé par un intervenant professionnel

20 places disponibles

Lieu : Hôtel de Ville - Salle Roquepine

Horaires : 14h à 16h

Tarif : 10€

Escapade en Alsace

INSCRIPTIONS MARDI 22 SEPTEMBRE

- ▶ 9h – 11h30 : pré-Inscriptions par téléphone au 01 34 05 20 26 ou 01 34 05 20 62
- ▶ 13h30 – 17h : RDV en salle des mariages pour la remise du programme et le paiement

Au-delà de cette date et dans la limite des places disponibles, inscriptions auprès du service jusqu'au 30 septembre, aux heures d'ouverture de la mairie

10 au 12
décembre

La magie de Noël en Alsace

ESCAPADE ALSACIENNE

Une escapade de 3 jours et 2 nuits pour découvrir les marchés de Noël en Alsace et la route des vins. Hébergement en Hôtel 3*** Le Nid de Cigognes.

Séjour en pension complète du déjeuner du 10/12 au dîner du 12/12.

Au programme : Visites de Colmar, Ribeauvillé, Riquewihr, Kaysersberg, visite guidée et dégustation à la maison du fromage de Gunsbach et une soirée dîner-spectacle au cabaret « Le Paradis des Sources à Soultzmatt » !

Au cours de votre séjour vous aurez le temps libre nécessaire pour flâner dans les rues et profiter des marchés de Noël de la région.

Une bonne mobilité physique est requise pour participer Cette visite comporte des temps de station debout et de marche
Transport en autocar Grand-Tourisme

Départ le jeudi 10/12 à 7h du parvis de l'hôtel de Ville

Retour le Samedi 12/12 vers 22h

Tarifs :

- 540 € par personne (prix dégressif selon le nombre total de participants)
- Supplément chambre single : 63 €
- Un règlement de 500€ vous sera demandé pour confirmer votre inscription
- Règlement en numéraire, carte bancaire ou par chèque à l'ordre de l'Animation Seniors
- Possibilité de régler en 5 mensualités maximum.



Activités annuelles

INSCRIPTIONS DU 31 AOÛT AU 2 OCTOBRE

- Renseignements et inscriptions auprès du service Animation Seniors, aux heures d'ouverture de la mairie

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



Karaté DO Seniors

Un entraînement spécialement conçu pour les seniors

Les cours de Karaté Senior sont encadrés par des instructeurs expérimentés. Ils offrent un programme adapté aux besoins et capacités de chaque participant. Chaque séance comprend un échauffement, des

exercices de renforcement musculaire, ainsi que des techniques de karaté adaptées pour maintenir la mobilité et la souplesse tout en prévenant les blessures.

DES BIENFAITS À LONG TERME !

- Renforcement du corps : Les mouvements spécifiques du karaté aident à améliorer la coordination, la posture et l'équilibre.
- Stimulation cognitive : Le karaté ne sollicite pas seulement le corps, mais aussi l'esprit, en favorisant la concentration et la mémoire.
- Socialisation : Nos cours sont l'occasion de rencontrer d'autres passionnés, de créer des liens et de partager des moments agréables.

Infos pratiques

Lieu : DOJO David Douillet - 28, rue du Docteur Schweitzer à Soisy

Les cours se dérouleront les lundis de 11h15 à 12h30 (hors vacances scolaires)

Prévoir une tenue ample et confortable

Certificat médical autorisant la pratique du sport et justificatif de domicile moins de 3 mois obligatoire

Justificatif de domicile moins de 3 mois

Inscriptions au service animation seniors ou directement auprès l'AKSAM Académie

Tarif : 80 €/an (Septembre à Juin)

Sophrologie

S'initier à la sophrologie pour se relaxer, s'apaiser, prendre confiance en soi, gérer son stress, se concentrer, se ressourcer dans un environnement calme et bienveillant.

La sophrologie est une méthode qui apporte un mieux-être immédiat à ceux qui la pratiquent. Découvrez des outils pratiques et utilisables tous les jours et partout.

Ateliers menés par une sophrologue, titulaire du certificat professionnel de sophrologie.



Infos pratiques

Lieu : Salle Roquepine – Hôtel de Ville

Jour & horaires : Mercredi, 10h30 – 11h30 (hors vacances scolaires)

Tarif : 65€ / an (Septembre à Juin)

Date de reprise : Mercredi 16 septembre

Ateliers Mémoire

Pour entretenir votre mémoire, faites travailler, de façon intense et à différents niveaux, les cases de votre cerveau. Ateliers menés par des animateurs spécialisés.



Infos pratiques

Lieu : Salle Roquepine – Hôtel de Ville

Jours & horaires : 1 séance par semaine au choix (Hors vacances scolaires)

Lundi : 14h – 15h et 15h30 – 16h30

Jeudi : 14h – 15h

Tarif : Activité gratuite


Date de reprise : Lundi 14 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

