



Rendez-vous **Seniors**

OCTOBRE-DÉCEMBRE 2026

Gastronomie

Séjours

Loisirs

Culture

SOISY-SOUS-MONTMORENCY.FR



Soisy
SOUS-MONTMORENCY

Marché de Noël et art du vitrail à Chartres
p. 14



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 ce dépliant.
- ▶ Le paiement des activités et sorties est obligatoire dans les 48 heures après 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.

« *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.

Deux 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 :

- octobre : mardi 6 à 16h et 13 & 27 aux horaires habituels
- novembre : mardi 10 et 24
- décembre : mardi 8 et 22

Lieu : résidence Edmond Dobler - 5 rue du Jardin Renard - 01 39 34 94 00

Entrée libre - Sans inscription

Horaires : de 14h à 16h

Tarif : animation gratuite



**Octobre
2026**

INSCRIPTIONS LUNDI 28 SEPTEMBRE

- 9h – 11h30 : pré-inscriptions par téléphone
- Tél. : 01 34 05 20 26 / 01 34 05 20 62
- Paiement des activités au **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

**Samedi
3 octobre**

Festival international du Cirque du Val d'Oise

SORTIE CULTURELLE

Une 24^e édition qui met en lumière des artistes de renommée internationale, sélectionnés parmi les talents des plus grands festivals mondiaux. À ne pas manquer !

Cette sortie nécessite de la marche, une déambulation dans les couloirs du chapiteau, des montées de gradins et des stations debout.



100 places disponibles

RDV à 13h45 sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 18h30

Transport en car

Tarif : 5€

**Mardi
6 octobre**

La nuit étoilée de Van Gogh

ATELIER CRÉATIF

Plongez dans la magie de Van Gogh pendant cet atelier qui vous invite à explorer votre propre univers artistique. Jouez avec les nuances de bleu, d'or et de lumière et créez une œuvre personnelle inspirée du célèbre tableau La Nuit étoilée.



Un moment de détente, de partage et d'expression, ouvert à tous.

20 places disponibles

Lieu : hôtel de Ville – Salle Roquepine

Horaires : 14h à 16h

Tarif : animation gratuite



Jeudis
8 & 22
octobre

Ateliers aidants

TEMPS D'ÉCHANGE ET CONSEILS PRATIQUES

Anne-Marie Nolot, coach en développement personnel, vous propose une série d'ateliers dédiés aux aidants, centrés sur la gestion des émotions et le mieux-être.

Ces espaces d'écoute et de partage vous apporteront des bénéfices concrets pour votre quotidien : réduction de l'anxiété, apaisement, gestion des émotions face aux situations difficiles, diminution de la fatigue mentale et physique.

Un moment pour souffler, échanger et vous sentir soutenu(e).

Votre participation aux 2 séances est nécessaire.

12 places disponibles

Lieu : salle Roquepine

Horaires : 10h à 12h

Tarif : animation gratuite

Jeudi
8 octobre

Café jeux

JOUONS ENSEMBLE

Que vous soyez joueur débutant ou passionné, venez découvrir de nouveaux jeux de société, tester vos stratégies, rire ensemble et surtout... créer du lien. Échanges, rencontres et bonne humeur garantis !

Et parce que le plaisir se partage aussi autour des saveurs...

Vous êtes invités à apporter un goûter fait maison pour le partager.

Café, thé et jus de fruits offerts par le service Animation seniors



30 places disponibles

Lieu : le Trèfle – Salle Rodin

Horaires : 14h – 17h

Tarif : animation gratuite

Jeudi
22 octobre

Passages couverts

SORTIE CULTURELLE

Partez en promenade au cœur du vieux Paris, à la découverte des célèbres passages couverts, véritables bijoux du XIX^e siècle.

Flânez à votre rythme dans ces galeries élégantes et abritées, riches en Histoire, anecdotes et charme d'antan.

Visite guidée avec conférencier : durée 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 confortables.

50 places disponibles

RDV à 13h sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 18h

Transport en car

Tarif : 16€



**Samedi
21
novembre**

Soirée Beaujolais

SOIRÉE FESTIVE

Venez célébrer l'arrivée du Beaujolais dans une ambiance festive et chaleureuse !



Au programme :

- un groupe de musique live pour rythmer la soirée et vous faire danser
- la présence de vos commerçants locaux qui vous feront découvrir leurs produits et leur savoir-faire
- une ambiance festive propice aux échanges et aux rencontres
- une soirée gourmande avec de délicieuses planches de fromages et de charcuterie, le Beaujolais 2026 ainsi que des boissons sans alcool pour tous les goûts

Inscription du 28 septembre au 9 octobre inclus, dans la limite des places disponibles.

Réservez votre créneau, au choix :

- 18h à 20h
- 20h30 à 23h

100 places disponibles

Lieu : le Trèfle - Salle Amplitude

Horaires : 18h à 20h ou de 20h30 à 23h

Tarif : entrée gratuite / petite restauration payante

**Novembre
2026**

INSCRIPTIONS LUNDI 2 NOVEMBRE

- 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

**Jeudi
5
novembre**

Café jeux

JOUONS ENSEMBLE

Que vous soyez joueur débutant ou passionné, venez découvrir de nouveaux jeux de société, tester vos stratégies, rire ensemble et surtout... créer du lien. Échanges, rencontres et bonne humeur garantis ! Et parce que le plaisir se partage aussi autour des saveurs...

Vous êtes invités à apporter un goûter fait maison pour le partager.

Café, thé et jus de fruits offerts par le service Animation seniors.

30 places disponibles

Lieu : le Trèfle – Salle Rodin

Horaires : 14h – 17h

Tarif : animation gratuite



Jeudis
5 & 19
novembre

Ateliers aidants

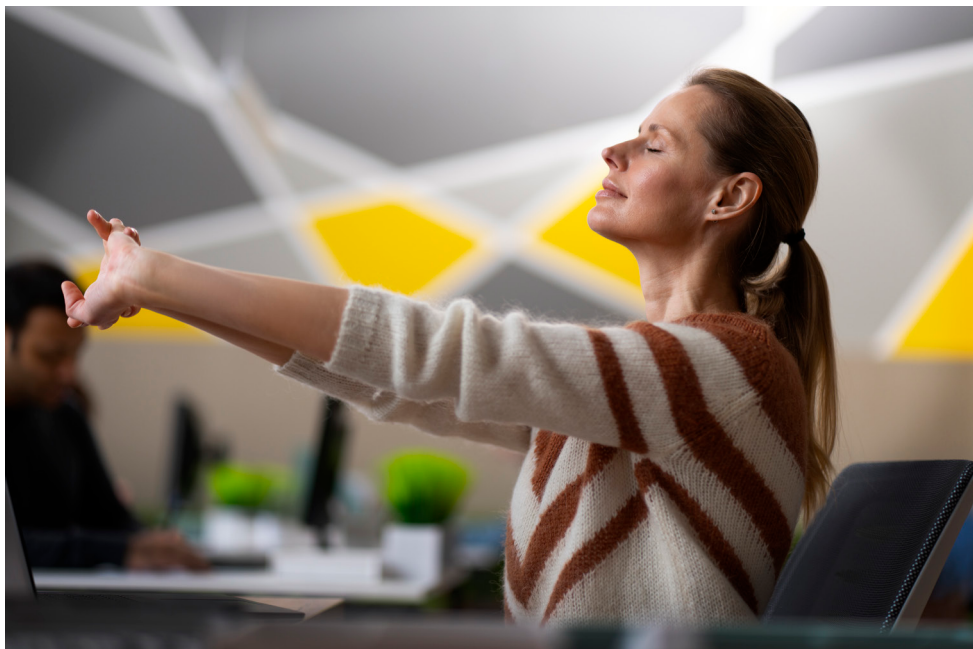
TEMPS D'ÉCHANGE ET CONSEILS PRATIQUES

Anne-Marie Nolot, coach en développement personnel, vous propose une série d'ateliers dédiés aux aidants, centrés sur la gestion des émotions et le mieux-être.

Ces espaces d'écoute et de partage vous apporteront des bénéfices concrets pour votre quotidien : réduction de l'anxiété, apaisement, gestion des émotions face aux situations difficiles, diminution de la fatigue mentale et physique.

Un moment pour souffler, échanger et vous sentir soutenu(e).

Votre participation aux 2 séances est nécessaire.



12 places disponibles

Lieu : salle Roquepine

Horaires : 10h à 12h

Tarif : animation gratuite

vendredi
13
novembre

Monsieur Offenbach

COMÉDIE-BALLET

Plongez dans l'univers pétillant et enchanteur de Jacques Offenbach, grâce à un spectacle original mêlant théâtre, musique et danse.

Au programme : les grandes œuvres d'Offenbach revisitées, des tableaux dansés pleins d'énergie, dont les célèbres French Cancans et une immersion dans l'ambiance festive et élégante du Paris d'autrefois... Retrouvez les airs incontournables de La Belle Hélène, La Vie Parisienne,



Orphée aux Enfers, Les Contes d'Hoffmann...

Une heure de rires, d'émotions et de poésie pour faire revivre toute la magie d'Offenbach !

250 places disponibles

Lieu : Le Trèfle – Salle Auditorium

Horaires : 14h30 à 16h

Tarif : Animation gratuite

Mardi
17
novembre

Les mosaïques enchantées

ATELIER CRÉATIF

À partir de simples chutes de papier, laissez vos mains et votre imagination donner vie à de magnifiques animaux colorés grâce à la technique de la mosaïque en papiers collés.

Au fil de votre réalisation, redonnez des couleurs à un chien, un manchot, un hippocampe et repartez avec une création unique !

Débutant ou amateur, avancez à votre rythme, une activité douce, accessible et valorisante.



20 places disponibles

Lieu : Hôtel de Ville – Salle Roquepine

Horaires : 14h à 16h

Tarif : animation gratuite

Mardi
24
novembre

Andy Warhol. La ligne et l'image.

SORTIE CULTURELLE

Plongez dans l'univers fascinant d'Andy Warhol, figure incontournable du Pop Art, à travers une exposition originale, au musée du Luxembourg, qui révèle une facette plus intime de son travail : le dessin.

Cette visite guidée vous invite à redécouvrir son œuvre sous un angle inédit, à travers le fil conducteur de la ligne.

Au programme de la visite :

- environ 150 dessins retraçant l'évolution de son style
- une sélection de peintures et sérigraphies emblématiques
- des documents d'archives et des vidéos pour mieux comprendre sa démarche artistique
- des explications accessibles pour décrypter son univers créatif

Une immersion unique pour comprendre comment, du dessin à la sérigraphie, Warhol a construit une œuvre à la fois populaire et profondément artistique.

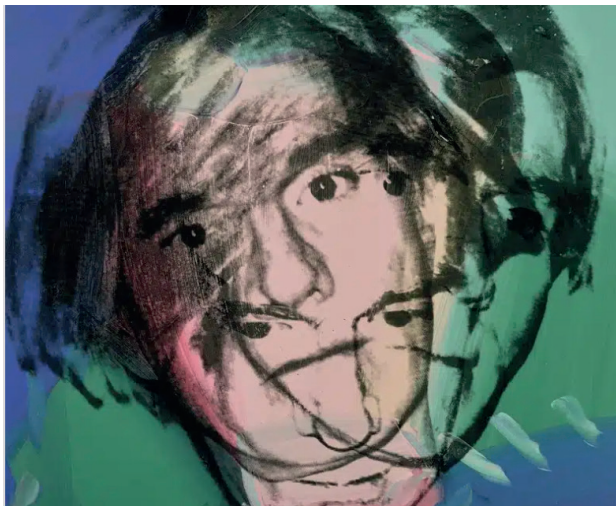
13h : Déjeuner dans le plus vieux café de Paris « Le Procope »

Ouvert en 1686, au cœur de Saint-Germain-des-Prés, le Procope a traversé les siècles, accueillant des figures littéraires et artistiques de renom. Lieu de rencontre entre intellectuels, artistes et passionnés de cuisine traditionnelle, ces murs retracent l'histoire et vous plongent dans le Paris du XVIII^e siècle.

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

Visite guidée avec conférencier : durée 1h30

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



40 places disponibles

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

Transport en car

Tarif : 56€

**Décembre
2026**

INSCRIPTIONS LUNDI 30 NOVEMBRE

- 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

**Jeudi
3
décembre**

Café jeux

JOUONS ENSEMBLE

Que vous soyez joueur débutant ou passionné, venez découvrir de nouveaux jeux de société, tester vos stratégies, rire ensemble et surtout... créer du lien. Échanges, rencontres et bonne humeur garantis ! Et parce que le plaisir se partage aussi autour des saveurs...

Vous êtes invités à apporter un goûter fait maison pour le partager.

Café, thé et jus de fruits offerts par le service Animation seniors.

30 places disponibles

Lieu : le Trèfle – Salle Rodin

Horaires : 14h – 17h

Tarif : animation gratuite



**Samedi
5
décembre**

Déjeuner-spectacle aux couleurs de la Chine

REPAS DE NOËL

Rendez-vous pour un déjeuner-spectacle au cœur des légendes et de la poésie chinoises. Entre traditions ancestrales, énergie et élégance, assistez à un spectacle haut en couleurs autour d'un repas de Noël raffiné. Cette année, la magie de Noël rencontre la richesse culturelle chinoise.



350 places disponibles

Lieu : Le Trèfle – Salle Amplitude

Horaires : 12h à 17h

Tarif : 6,75€



Mardi
15
décembre

Marché de Noël et art du vitrail à Chartres

SORTIE CULTURELLE

Visitez le Centre International du Vitrail, lieu d'exception qui vous ouvre ses portes pour vous révéler les secrets d'un art ancestral : les techniques du vitrail, de la coupe du verre au montage au plomb, l'évolution de cet art du Moyen Âge à nos jours et les savoir-faire des maîtres verriers à travers le temps.

Après un déjeuner dans un restaurant au cœur de la ville, visitez la cathédrale Notre-Dame de Chartres, monument gothique le plus complet et le mieux préservé de France, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous y découvrirez le plus vaste ensemble de vitraux médiévaux au monde, remarquable par la richesse de leurs couleurs.

Enfin, flânez dans le marché de Noël de Chartres et profitez de la magie des fêtes : illuminations, chalets gourmands, idées cadeaux et ambiance hivernale...

Visites guidées avec conférencier.

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

50 places disponibles

Prévoir des chaussures confortables

RDV à 7h30 sur le parvis de l'hôtel de ville, retour prévu vers 20h

Transport en car

Tarif : 54€

Jeudi
17
décembre

Créations florales de Noël

ATELIER CRÉATIF

Réalisez une composition florale de saison, inspirée des couleurs et de la magie de Noël. Guidé(e) pas à pas, par notre intervenante, créez une décoration unique à emporter chez soi ou à offrir.

Au programme :

- création d'un centre de table ou d'une composition festive
- découverte des techniques d'art floral adaptées à tous
- utilisation de végétaux de saison, feuillages, fleurs et décorations de Noël.



15 places disponibles

Lieu : hôtel de ville - Salle Roquepine

Horaires : 14h – 16h

Tarif : 16€

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

