

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

PROGRAMME

Plus de 60 ans et retraité(e) ?
Vous êtes concerné(e) par le

Bel Âge



INFORMATIONS utiles

SERVICE ANIMATIONS SENIORS



Foyer Burgard

2 rue de l'Abreuvoir - Trappes



lun., mar., jeu. 9h-12h15 / 14h -17h

merc. 13h45-17h15

vend. 14h-16h45

INSCRIPTIONS

Elles se font au trimestre

Sur place au Foyer Burgard

Par téléphone 01 30 69 19 18

Par e-mail

[animation.seniors@mairie-
trappes.fr](mailto:animation.seniors@mairie-trappes.fr)



RÈGLEMENT

Les paiements s'effectuent en Mairie - service régie

1 place de la République

Lundi 13h-19h30

Mar., merc., jeu. 9h-12h / 13h15-17h

Vendredi 13h15-17h



CARTE AMETHYSTE

Vous pouvez bénéficier d'une aide pour vos **transports au coût de 25 € par an** pour les zones 3 à 5, si

- Vous résidez à Trappes,
- Vous êtes âgé de 65 et plus ou de 60 ans en cas de retraite pour inaptitude au travail,
- Vous êtes non imposable,
- Vous êtes en situation de handicap, âgé de 20 ans ou plus et titulaire de la carte mobilité inclusions invalidité en cours de validité (ou d'une carte d'invalidité au taux minimal de 80 %)

Les demandes se font auprès du CCAS aux horaires de la Mairie

Renseignements 01 30 69 18 40



ALLOCATION ÉNERGIE

Vous avez **jusqu'au 28 novembre 2025** pour constituer votre dossier.

Le montant de l'aide est de 150 €, si vous remplissez les conditions suivantes :

- Vous résidez à Trappes,
- Êtes à la retraite et âgé de plus de 65 ans au 1^{er} janvier 2025.

Pour les moins de 65 ans, vous êtes en possession d'une carte inclusion avec mention d'invalidité à 80%.

- **Pour une personne seule** : vous avez un total de revenus annuels déclarés, **avant déduction**, inférieur ou égal à 17 115 €.
- **Pour un couple** : vous avez un total de revenus annuels déclarés, avant déduction, inférieur ou égal à 25 673 €

Renseignements auprès du CCAS

ACTIVITÉS sportives

Possibilité de s'inscrire à **2 sports au trimestre**

Tarifs en fonction du quotient familial : 1 sport 32 € / 2 sports 52,50 €

Infos et inscriptions auprès du Foyer Burgard



YOGA

Conservatoire de
musique et de danse

lun. ou mar.

10h30 à 11h30



GYM DOUCE

Gymnase Broustal

merc. ou vend.

10h45 à 11h45

PISCINE

Natation libre



Piscine J. Monquaut

lun. - 12h30 à 13h15

AQUAGYM

Piscine J. Monquaut

jeu. - 12h45 à 13h30

ou 15h15 à 16h



LUDI BOXING

Gratuit

Gymnase Gravaud

vend. - 15h30 à 16h30

PARCOURS SANTÉ



Gratuit

Pépinière

vend. - 14h à 15h

GRANDES BALADES

10,31 € / 16 places

RDV 13h30 au Gymnase Rousseau

merc. 24 sept. - parcours campagnard de Villiers-le-Mahieu

merc. 15 oct. - parc du château de Rambouillet

merc. 5 nov. - étangs de Maincourt

merc. 12 nov. - tour des sources de la Bièvre aux étangs de la Minière

merc. 3 déc. - forêt de Marly-le-Roi

merc. 17 déc. - marché de Noël de Saint-Germain-en-Laye

ACTIVITÉS hebdomadaires

Activités gratuites proposées chaque semaine au sein du Foyer Burgard

Inscriptions au trimestre

Infos et inscriptions auprès du Foyer Burgard

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<i>Matin 9h à 12h</i>	Dessin Jardinage	Laine de cœur	Réveil musculaire et relaxation 10h30 à 12h	Laine de cœur Marche douce 10h à 12h	Atelier Récup'
<i>Après-midi 14h à 17h</i>	Jeux de société	Jeux de société	Atelier numérique* (hors vacances scolaires)	Couture	Jeux de société



ATELIERS NUMÉRIQUES

Réunion d'information le 16 septembre 2025 au Foyer Burgard de 14h à 16h

OCTOBRE

merc. 1^{er} oct. - À la découverte de WhatsApp : apprendre à envoyer des messages, partager des photos, passer des appels et créer des groupes pour garder le lien avec ses proches.

merc. 8 oct. - Ateliers dans le cadre de la Semaine Bleue.

merc. 15 oct. - Balade de l'IA : promenade ponctuée de pauses interactives pour découvrir les usages de l'intelligence artificielle au fil des lieux rencontrés.

NOVEMBRE

merc. 5 nov. - Outils de mobilité numérique : applications et astuces pour se déplacer plus sereinement avec le numérique.

merc. 12 nov. - Seconde Balade de l'IA

merc. 26 nov. - Se protéger sur Internet : apprendre à repérer les arnaques et adopter les bons réflexes de sécurité numérique.

DÉCEMBRE



merc. 3 déc. - Créer une vidéo facilement : S'initier à la création de vidéos à partir de textes ou d'images à l'aide d'outils accessibles.

merc. 17 déc. - Se protéger sur Internet : Apprendre à repérer les arnaques et adopter les bons réflexes de sécurité numérique.

CAFÉ DES PARENTS / GRANDS-PARENTS



Entre générations, mieux se comprendre, mieux s'entendre

Foyer Burgard

jeu. 20 nov. - 14h à 16h

ACTIVITÉS mensuelles



CINÉ-CLUB

Programmation communiquée lors de l'inscription

Cinéma Omar Sy - Grenier à sel

2€ avec la carte Ciné-Club (sans carte 5€)

lundis 6 oct., 3 nov. et 15 déc.



REPAS DES SENIORS

5€ par personne

ouv. des inscriptions 15 jours avant chaque repas

École Jean Jaurès

mercredis 17 sept., 8 oct. et 19 nov. - 12h

SORTIES **culturelles**

NOTRE-DAME DE PARIS

mar. 28 oct. - 8h à 18h



Transport en train

2 € par personne + ticket de transport (4 €)

Déjeuner libre

MARCHÉ DE NOËL DE REIMS

lun. 1^{er} déc. - 8h à 21h

Transport par mini-bus

9 € par personne

Déjeuner libre



LA MERISE

Les forteresses

théâtre

mar. 4 nov. 19h30 - durée 2h50

8 € par personne (tarif normal 16 €)

Yongoyély

cirque

mar. 18 nov. 20h30 - durée 1h

4 € par personne (tarif normal 12 €)

Opération Rumba

théâtre, musique et danse

jeu. 4 déc. 19h30 - durée 2h40

8 € par personne (tarif normal 16 €)



FESTIVITÉS **de fin d'année**



BANQUET

merc. 10 déc. - 12h

Salle Jean-Baptiste Clément
4 Rue des Anciens Combattants,
Trappes

COLIS GOURMANDS

Distribution

lun. 24 au merc. 26 nov.

Salle des Quatre Saisons,
Hôtel de Ville

