

JANVIER - MARS 2026

PROGRAMME Bel Âge

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



INFORMATIONS utiles

SERVICE ANIMATIONS SENIORS



Foyer Burgard

2 rue de l'Abreuvoir - Trappes



lun., mar., mer, jeu. 9h-12h15 / 14h -17h
vend. 14h-16h45

INSCRIPTIONS

*Elles se font en Mairie chaque trimestre
3 semaines avant toute activité*



Par téléphone 01 30 69 19 18
Par e-mail animation.seniors@mairie-trappes.fr



RÈGLEMENT

Les paiements s'effectuent en Mairie - service régie

1 place de la République

Lundi 13h-19h30

Mardi-jeudi 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 au 01 30 69 18 40



NAVETTE SOLIDAIRE

Vous pouvez bénéficier de la navette solidaire gratuite pour vous aider dans vos courses.

La navette vous conduit **les lundis et vendredis matin de 9h à 12h.**

Réservation auprès du CCAS au 01 30 69 19 18

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



GYM ÉQUILIBRE

Gymnase Broustal
mar. 15h20 à 16h20

GRANDES BALADES

10,31 € / 16 places - RDV 13h30 au Gymnase Rousseau

merc. 7 jan. : Tour du grand canal à Versailles

merc. 21 jan. : Quai de Seine au Pecq

merc. 4 fév. : Autour des personnes célèbres à Jouy en Josas

merc. 18 fév. : Forêt domaniale de Fausses Reposes

merc. 4 mar. : Autour du Château de la Madeleine à Chevreuse

merc. 25 mar. : Abbaye de port Royal à Magny-les-Hameaux



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

ATELIERS NUMÉRIQUES



JANVIER

merc. 7 jan. - Gérer ses mots de passe et sécuriser son smartphone :

Apprendre à sécuriser son téléphone, gérer ses mots de passe, paramétrier la sécurité et se protéger contre les arnaques.

merc. 21 jan. - Sauvegarder ses données sur le cloud :

Comprendre le cloud, sauvegarder et accéder à ses données depuis n'importe quel appareil tout en respectant la sécurité et la confidentialité.

merc. 28 jan. - Les réseaux sociaux et leurs alternatives européennes :

Comprendre les réseaux sociaux, leurs usages, risques et limites, et découvrir des alternatives plus éthiques.

FÉVRIER



merc. 4 fév. - Gérer ses photos sur son smartphone :

Savoir prendre, visualiser et supprimer des photos. Savoir gérer, classer, partager et sauvegarder ses photos pour ne pas les perdre.

merc. 18 fév. - Gérer ses documents numériques :

Apprendre à gérer, organiser et sauvegarder ses fichiers et dossiers de manière ordonnée et sécurisée.

MARS

merc. 11 mars. - Découverte des services administratifs en ligne :

Utiliser les services administratifs courants CAF, AMELI, IMPOTS en ligne en toute sécurité pour effectuer démarches et consultations.

merc. 25 mars. - Découverte des plateformes musicales en ligne :

Découvrir et utiliser les plateformes musicales numériques pour écouter légalement musique, radio, podcasts et livres audio.

ATELIER "SLAM"

Un moment pour écrire, se connecter à soi et partager avec les autres
Foyer Burgard

mer. 7- 14 - 21 jan. et 4 fév. - 10h à 11h30

mer 6 fév. - Présentation finale à l'Espace 1901 de 16h à 17h

ATELIER THÉÂTRE CLASSIQUE

Partagez un moment autour de textes du théâtre classique

Réunion d'information le 19 jan. à 14h. - salle JBC

cours chaque lundi de 14h à 16h sauf durant les vacances scolaires.



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

*Renseignements auprès du CSC A. Moro
01 30 69 19 66*

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€)**

*lundi 19 jan., 9 fév. et
16 mars à 14h*



REPAS DES SENIORS

5€ par personne

*ouv. des inscriptions 15
jours avant chaque repas*

*École Jean Jaurès
mercredis 11 fév. et
18 mars à 12h*

SORTIES culturelles

FESTIVAL DES LUMIÈRES SAUVAGES

Thoiry

ven. 23 jan. - 16h à 20h

Transport par mini-bus
30€ par personne



CHATEAU DE RAMBOUILLET

ven. 27 mars. - 9h à 15h

Transport par mini bus

Déjeuner libre

25€ par personne

**MUSÉE GRÉVIN
Paris**

mar. 3 fév.- 8h à 16h

Transport en train

18€ par personne + ticket de
transport à votre charge
Déjeuner libre

LA MERISE

Jason Brokers

Humour

ven. 9 jan. 20h30

tarif unique 8€

Karaoké Raphaël

Musique

sam. 7 fév. 20h30

tarif unique 8 €

Le jour ou j'ai compris que le ciel était bleu

Théâtre

vend. 13 mars - 20h30

tarif unique 4 €

TEMPS forts



GALETTE DES ROIS

merc. 21 jan. - 14h

Salle Jean-Baptiste Clément

4 Rue des Anciens Combattants, Trappes

CARNAVAL

ven. 20 mars - 15h

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



PRÉSENTATION SLAM

ven. 6 fév. - 16h

Espace 1901

