



THIAIS RÉCRÉATION

2nd SEMESTRE 2025



SOMMAIRE

Modalités pratiques	03
Vos sorties	04
Vos activités, vos loisirs	17
Boîte aux lettres	27



Caroline OSSARD
Adjointe au Maire
chargée des Affaires sociales
et de la structure
Thiais Récréation



Découverte et convivialité

Vous faites partie de celles et ceux que l'on appelle depuis quelques années *les seniors*. C'est à dire que vous avez passé la barre symbolique des 50 ans, et votre vie change avec, très souvent, le départ du foyer des enfants qui ont pris leur indépendance. Pour vous, du temps se libère et il faut le mettre à profit.

À Thiais, nous vous proposons à cet effet un programme très varié de sorties basées sur la découverte et la convivialité : visites de musées, de monuments historiques et de sites remarquables dont notre région et notre pays abondent, soirées au spectacle pour applaudir les dernières productions, partage de repas basés sur l'incroyable richesse de notre patrimoine culinaire... il y en a pour tous les goûts.

Avec Caroline Ossard, Adjointe chargée des Affaires sociales et de la structure *Thiais Récréation*, nous veillons ainsi à ce que chaque moment proposé soit pour vous un réel plaisir. L'expérience *Thiais Récréation* est simple : vous sélectionnez dans cette plaquette les sorties qui vous plaisent, vous vous inscrivez, vous réglez et vous n'avez plus qu'à vous rendre au point de rendez-vous : réservations, transport, accueil... tout est préparé pour vous. Vous n'avez plus qu'à en profiter et laisser place à la découverte et à la convivialité.

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris

MODALITÉS PRATIQUES

INSCRIPTIONS, PAIEMENT, DÉSISTEMENT, CARTE “THIAIS RÉCRÉATION”

INSCRIPTIONS • En salle des mariages de l'hôtel de ville (entrée et sortie uniquement par le parc Jean Mermoz, rues Jean Jupillat et Chèvre d'Autreville) **lundi 15 septembre 2025, de 13h30 à 17h30**. Chaque personne se déplace en son nom ou son couple : vous ne pouvez pas prendre de place pour autrui. Pour satisfaire le plus grand nombre d'entre vous, les sorties sont limitées à trois par personne, ensuite vous pourrez vous mettre sur liste d'attente pour d'autres sorties • **Les permanences** ont lieu au CCAS (7 rue Chèvre d'Autreville) le lundi de 14h à 17h et le jeudi de 9h à 11h45. Il n'y a pas de permanence lors des vacances scolaires. **À noter : pas de permanence jeudi 25 septembre 2025.**

MODALITÉS DE PAIEMENT • Les règlements doivent être effectués 15 jours avant la sortie impérativement, sans quoi la place n'est plus réservée. Par chèque à l'ordre de RR activités retraités. **Rappel** : aucun règlement ne doit être déposé dans la boîte aux lettres et en dehors des permanences.

SE DÉSISTER • En cas d'empêchement pour participer à une sortie, merci de faire connaître votre désistement au plus tôt par téléphone : ☎ 01 48 92 42 94 ou ☎ 06 40 86 54 28 auprès d'Isabelle. Le remboursement est possible uniquement sur présentation d'un certificat médical attestant de l'impossibilité de participer à la sortie concernée.

CARTE “THIAIS RÉCRÉATION” • Pour vous procurer la carte “Thiais Récréation”, présentez-vous au CCAS aux jours de permanence les lundis de 14h à 17h et les jeudis de 9h à 11h45 (attention aux dates de fermeture ci-dessus) avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile. la carte est gratuite et s'adresse aux habitants de Thiais de plus de 50 ans, elle donne droit à des tarifs préférentiels sur des spectacles organisés par la Ville de Thiais dans le cadre de sa saison culturelle, à la piscine municipale Monique Berlioux.

DÉPARTS ET RETOURS • Les départs et les retours en car s'effectuent depuis le centre de loisirs Lionel Terray, 39 avenue René Panhard.





Jeudi 25 septembre 2025 - Départ : 7h00

UNE JOURNÉE EN NORMANDIE

VISITES GUIDÉES & DÉJEUNER (ORNE)

Visite guidée de la basilique Notre-Dame de Montligeon, œuvre de l'abbé Buguet

Adossée à la forêt de Réno-Valdieu, la basilique Notre-Dame de Montligeon est un édifice de style néo-gothique de fin du XIX^e construit à l'initiative de l'abbé Buguet, curé du village. Sa taille impressionnante lui a valu le surnom de "cathédrale dans les champs", c'est un ensemble unique qui permet de suivre l'évolution de l'art du vitrail de 1912 à 1978.

La statue de Notre-Dame Libératrice

Au fond du chœur, la statue monumentale de Notre-Dame Libératrice, sculptée à Rome par Maître Tadolini, surmonte le maître-autel. Installée en 1919, la statue met en évidence la Vierge Marie portant l'enfant Jésus dans ses bras. À ses pieds, deux personnages féminins se ressemblent.

48 €

+ d'infos : <https://montligeon.org>

Déjeuner dans un restaurant à Belleme

Visite guidée du Manoir de la Fresnaye, forteresse de la guerre de Cent Ans

Ce manoir est original par le plan de son donjon, par certains détails et par le fait qu'une partie reste volontairement en ruines. En entrant, sur la gauche, deux tours construites sous Henri IV dans un style médiéval, et droit devant, le donjon qui date du début de la guerre de Cent Ans. Il était plus haut d'un bon étage mais a été "décapité" sous Louis-Philippe pour cause de mauvais état.

+ d'infos : www.fresnaye-perche.fr

Places limitées à 28 personnes

Mardi 30 septembre 2025 - Départ : 6h30

UNE JOURNÉE À FÉCAMP

VISITES GUIDÉES & DÉJEUNER (SEINE-MARITIME)

Embarquez à bord d'un ancien langoustier, pour une découverte unique de la côte d'Albâtre et de ses falaises.

À bord, l'équipage vous expliquera la navigation à l'ancienne, les instruments de bord, les manœuvres du bateau et des voiles... Il parlera de la formation des falaises, de la faune et de la flore que l'on trouve en bord de côte et répondra à vos questions sur la vie en mer, la navigation...

Déjeuner dans un restaurant à Fécamp (produits de la mer)

Visite du Palais Bénédicte

Chef d'œuvre architectural d'inspiration gothique et Renaissance, le Palais Bénédicte est érigé à la fin du XIX^e siècle en l'honneur de la liqueur Bénédicte par Alexandre le Grand, négociant en vin fécampois qui avait retrouvé une recette dans un vieux grimoire, créée en 1510 par un moine bénédictin. La visite commence librement par l'exploration du musée qui abrite une riche collection d'art sacré et ancien, liée à l'héritage bénédictin et qui présente également son histoire industrielle. Le circuit mène ensuite à l'unique distillerie où un guide vous attendra pour vous faire découvrir les alambics de cuivre martelé datant du XIX^e siècle et les caves de vieillissement. Enfin, vous rejoindrez la Verrière où vous sera offerte la dégustation des trois *Expressions Bénédicte*.

78 €

+ d'infos : www.benedictinedom.com

Places limitées à 28 personnes





Jeudi 2 octobre 2025 - Départ : 13h00

LE MUSÉE DÉPARTEMENTAL ALBERT-KAHN

VISITE GUIDÉE (HAUTS-DE-SEINE)

Le musée départemental Albert-Kahn est consacré à la conservation, la diffusion et la valorisation de l'œuvre d'Albert Kahn (1860-1940), banquier philanthrope et humaniste qui mit sa fortune au service de la connaissance, de l'entente entre les peuples et du progrès.

De cette œuvre foisonnante, le musée conserve des collections photographiques et cinématographiques uniques, les Archives de la Planète (1909-1931) et un précieux jardin à scènes paysagères qui fut le cadre de vie et d'inspiration du banquier.

Ces collections, restées relativement confidentielles au XX^e siècle, s'ouvrent désormais au plus grand nombre, sur le site même de leur conception, la propriété d'Albert Kahn à Boulogne-Billancourt.

Aujourd'hui, l'identité du musée, s'appuyant sur la singularité et la richesse de ce projet hors norme, se veut plurielle : un musée d'images tourné vers les questions de société, profondément ancré dans un lieu qui met le monde à portée de main.

+ d'infos : <https://albert-kahn.hauts-de-seine.fr/>

31,40 €

Places limitées à 23 personnes

Jeudi 9 octobre 2025 - Départ : 13h00

LE TRIBUNAL DE PARIS

VISITE GUIDÉE PAR PAUL CONZE, CONFÉRENCIER (PARIS)

Le tribunal de Paris se trouve dans le palais de justice situé porte de Clichy (quartier des Batignolles) dans le XVII^e arrondissement de Paris.

Depuis 2018, c'est le siège du tribunal judiciaire de Paris (anciennement tribunal de grande instance). Cette juridiction était installée auparavant au palais de justice de l'île de la Cité et en divers lieux annexes.

Ce gratte-ciel de 38 étages, d'une surface nette de 120 000 m², se compose de 20 000 m² d'espaces publics (notamment 90 salles d'audience, dont 2 réservées pour les procès hors-norme), de 30 000 m² d'espaces tertiaires (bureaux et autres) et de 3 000 m² d'espaces sécurisés.

Le tribunal de Paris forme, avec le 36 rue du Bastion et la Maison de l'ordre des avocats, la Cité judiciaire de Paris.

+ d'infos : www.tribunal-de-paris.justice.fr/75

11,20 €

Places limitées à 23 personnes





Mardi 14 octobre 2025 - Départ : 7h30

LE MUSÉE DE LA COMTESSE DE SÉGUR & LE CHÂTEAU DES RÊVES VISITES GUIDÉES & DÉJEUNER (ORNE)

Visite guidée du musée de la Comtesse de Ségur, à Aube

Dans l'ancien presbytère, parcourez les souvenirs de votre tendre enfance avec l'évocation de la comtesse de Ségur. Écrits, photographies et objets divers commémorent cette écrivaine. Vous y découvrirez la peinture réaliste de la société du XIX^e siècle, dont elle trouva l'inspiration chez les paysans et les personnalités locales. Qui n'aura pas reconnu M. Mouchel, célèbre industriel propriétaire de la Forge d'Aube, en la description de M. Féréor dans la fortune de Gaspard ? Des *Malheurs de Sophie* aux *Mémoires d'un âne*, entrez dans ce monde de l'enfance fait d'innocence.

67 €

+ d'infos : www.musee-comtessedesegur.fr

Déjeuner dans un restaurant, à Saint-Évroult-Notre-Dame-du-Bois

L'après-midi, embarquez à bord du *Ferté Fresnel Express* pour découvrir le parc du Château des Rêves et ses 100 hectares de nature et sa faune sauvage : chevreuils, lapins, écureuils et autres animaux de la forêt et les eaux du lac de la Marquise... Découvrez ensuite les appartements privés du château au cours d'une visite théâtralisée insolite.

+ d'infos : <https://chateaudelafertefresnel.com>

Places limitées à 28 personnes

Jeudi 16 octobre 2025 - Départ : 13h00

LE CHÂTEAU DE MALMAISON

VISITE GUIDÉE PAR V. DELAVEAU, CONFÉRENCIER (HAUTS-DE-SEINE)

En 1799, trois ans après son mariage avec Bonaparte, Joséphine fait emplette de cette belle maison de campagne sans trop savoir comment elle la paierait. Bonaparte y pourvoit finalement. Mis au goût du jour par des décors et un mobilier raffinés, le château reste, jusqu'au divorce en 1809, l'une des demeures préférées du couple. Aujourd'hui encore, tout rappelle ici le souvenir de Joséphine et le quotidien paisible et élégant d'une demeure privée.

Les ventes successives du domaine ont privé le château de son vaste parc. Un beau jardin à l'anglaise lui sert aujourd'hui d'écrin. En revanche, d'importantes campagnes de restauration lui ont redonné, en grande partie, ses intérieurs d'origine. La harpe du salon de musique, les danseuses aériennes de la salle à manger, les "indispensables nécessaires", les portraits de famille, la vaisselle précieuse en porcelaine, les coffrets à bijoux ou encore la curieuse boîte à lettres : chaque décor, chaque objet témoigne du caractère et des goûts d'une ancienne merveilleuse devenue impératrice.

+ d'infos : <https://musees-nationaux-malmaison.fr>

18,80 €

Places limitées à 23 personnes





Mardi 4 novembre 2025 - Départ : 8h00

LA SAINTE CHAPELLE & LA CONCIERGERIE

VISITES GUIDÉES (PARIS)

Précieux vestige du Palais royal de la Cité, la Sainte-Chapelle est édifiée au milieu du XIII^e siècle par Louis IX, futur Saint-Louis, pour abriter les plus prestigieuses reliques de la Passion du Christ : la Couronne d'épines et le fragment de la Vraie Croix. Réalisée en moins de 7 ans, un temps record, la Sainte-Chapelle est conçue telle une pièce d'orfèvrerie dont les murs de lumière exaltent la monarchie capétienne et le royaume de France. Endommagée à la Révolution, l'ancienne chapelle palatine devient un laboratoire pour la restauration des monuments historiques au XIX^e siècle. Réparties en 15 verrières de 15 m de hauteur, les vitraux des 1 113 scènes de l'Ancien et du Nouveau Testament racontent l'histoire du monde, selon la Bible, jusqu'à l'arrivée des reliques au XIII^e siècle.

89,30 €

+ d'infos : www.sainte-chapelle.fr

Déjeuner dans un restaurant de la capitale

La Conciergerie, située au cœur de Paris, inscrite au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, est un des plus anciens vestiges du Palais de la Cité, résidence et siège de pouvoir des rois de France au Moyen Âge. Transformée en prison du Parlement de Paris vers la fin du XIV^e siècle, elle est restée un haut lieu de détention pendant la Révolution française avec l'installation du Tribunal révolutionnaire. Sa prisonnière la plus célèbre est Marie-Antoinette. Une chapelle commémorative est aménagée à l'époque de la Restauration à l'emplacement de sa cellule.

+ d'infos : www.paris-conciergerie.fr

Places limitées à 23 personnes

Jeudi 13 novembre 2025 - Départ : 13h00

L'ÉGLISE SAINT-EUSTACHE

VISITE GUIDÉE PAR VINCENT DELAVEAU, CONFÉRENCIER (PARIS)

Ses vastes dimensions, son architecture à mi-chemin entre gothique et Renaissance, la variété de ses œuvres d'art et son lien avec les anciennes Halles centrales font de Saint-Eustache une église à découvrir absolument !

Dès le XV^e siècle, le dynamisme démographique du quartier des Halles impose la construction d'une nouvelle église paroissiale plus vaste. La première pierre n'est posée qu'en 1532. La construction dure plus d'un siècle.

Bâtie en pleine Renaissance, Saint-Eustache offre un visage particulièrement original, de décors antiques de la Renaissance. L'église fascine aussi par ses dimensions exceptionnelles qui rivalisent avec Notre-Dame. Malgré les aléas de l'Histoire, elle conserve un bel ensemble d'art religieux.

Vous découvrirez ainsi notamment le tombeau de Colbert, le Martyre de Saint-Eustache de Simon Vouet et d'autres tableaux anciens, le décor peint de plusieurs chapelles, le vitrail des charcutiers ou encore deux œuvres contemporaines de Raymond Mason et Keith Haring.

Quelques pas autour de l'église permettront de la découvrir sous des angles spectaculaires et, via la rue du Jour et ses hôtels particuliers, de rejoindre la "colonne astrologique" de Catherine de Médicis, seul vestige du palais que la reine posséda ici.

13,30 €

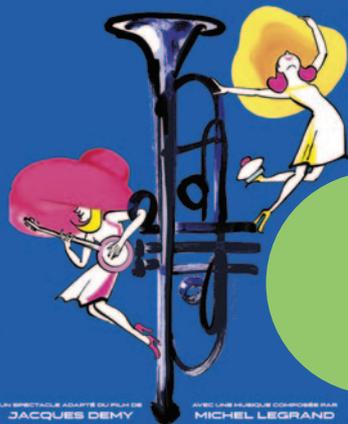


+ d'infos : www.saint-eustache.org

Places limitées à 23 personnes

THEATRE
DU LIDO
CHAMPS-ÉLYSÉES - PARIS

les demoiselles de Rochefort



UN SPECTACLE ADAPTÉ DU FILM DE
JACQUES DEMY AVEC LA MUSIQUE COMPOSÉE PAR
MICHEL LEGRAND

DIRECTEUR ARTISTIQUE JEAN-LUC CHOPLIN

Dimanche 16 novembre 2025 - Départ : 13h00

LES DEMOISELLES DE ROCHEFORT

SPECTACLE AU THÉÂTRE DU LIDO (PARIS)

“Nous sommes deux sœurs jumelles...”

Tout le monde se souvient de ces Demoiselles de Rochefort qui chantaient et dansaient dans des décors pastel et attendaient le grand amour.

Après *Les Parapluies de Cherbourg* au théâtre du Châtelet et *Peau d'Ane* au théâtre Marigny, Jean-Luc Choplin présente une nouvelle production de la comédie musicale mythique de Michel Legrand et Jacques Demy sur la scène du théâtre du Lido.

À coup sûr, l'évènement de la rentrée 2025 !

35 €

Un spectacle adapté du film original de Jacques Demy avec une musique originale composée par Michel Legrand.

+ d'infos : <https://theatredulido.com>

Places limitées à 23 personnes

Dimanche 23 novembre 2025 - Départ : 10h00

LE P'TIT BALTAR

DÉJEUNER-SPECTACLE (SOMME)

Depuis 1993, à mi-chemin entre Paris et Lille, le P'tit Baltar accueille le public dans un cadre unique construit pour l'exposition universelle de 1889 qui a vu naître la Tour Eiffel.

Savourez un déjeuner tout en regardant un spectacle (six heures d'animation non-stop) au cours duquel vous découvrirez différents artistes : chanteuses, chanteurs, danseuses, danseurs, transformistes, magicien-mentaliste et musiciens...

+ d'infos : www.leptitbaltar.com

90 €

Places limitées à 28 personnes





Du dimanche 30 novembre au mercredi 3 décembre 2025 - Départ : 5h30

LA MAGIE DE NOËL EN ALSACE

SÉJOUR À STRASBOURG ET SES ALENTOURS (BAS-RHIN)

1^{er} jour : dimanche 30 novembre 2025

Arrivée en fin de matinée à Munster, déjeuner traditionnel dans le restaurant du musée.

Visite de la fromagerie, un parcours riche de sens et de sensations : films, expositions, visite de l'étable, explications sur la fabrication du fromage de Munster, dégustation commentée de fromages accompagnée d'un verre de vin.

Accueil et installation à la Verte Vallée Hôtel et Spa**** à Munster, puis temps libre

Dîner dans le restaurant de l'hôtel

+ d'infos : maisondufromage-munster.com

DOUBLE/TWIN
655 €

2^e jour : lundi 1^{er} décembre 2025

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ pour la visite du château du Haut-Koenigsbourg (avec audio-guide ou guide du château). Abandonné après 1633, ce château fort prestigieux est offert par la ville de Sélestat à l'empereur Guillaume II en 1899. Rêvant de ressusciter l'ancien empire germanique, il assouvit sa passion du Moyen-Âge en confiant la restauration du château à l'architecte Bodo Ehardt, spécialiste de la fortification médiévale.

Déjeuner traditionnel, puis visite guidée de Strasbourg et de sa cathédrale avec un guide local :

Vous découvrirez en premier lieu l'intérieur de la prestigieuse Cathédrale Notre-Dame, l'une des plus belles d'Europe dans le style gothique. Découvrez ensuite la magnifique Maison Kammerzell datant de 1467, et les quartiers anciens autour de la cathédrale.

Temps libre à la découverte des marchés de Noël

Dîner à l'hôtel

+ d'infos : www.haut-koenigsbourg.fr

LA MAGIE DE NOËL EN ALSACE

SÉJOUR À STRASBOURG ET SES ALENTOURS (BAS-RHIN)

3^e jour : mardi 2 décembre 2025

Départ vers Kirrwiller, au music-hall *le Royal Palace*

Repas avec orchestre suivi du spectacle au cabaret.

Après le spectacle, en route vers Eguisheim, classé parmi les “plus beaux villages de France”, berceau du vignoble alsacien.

Temps libre à la découverte du marché de Noël

Retour à l'hôtel et dîner

4^e jour : mercredi 3 décembre 2025

Petit déjeuner

Chargement de vos bagages et en route vers Riquewihr, étape incontournable de la découverte de l'Alsace : “la perle du vignoble” a su conjuguer avec une

qualité de son architecture à celle de son patrimoine étonnant.

Temps libre dans le village, à la découverte de son marché de Noël

Déjeuner traditionnel.

Retour à Thiais

+ d'infos : www.royal-palace.com

+ d'infos : www.riquewihr.fr

SINGLE
755 €



Mardi 16 décembre 2025 - Départ : 13h00

L'HÔTEL DES INVALIDES

VISITE GUIDÉE PAR VINCENT DELAVEAU, CONFÉRENCIER (PARIS)

En 1670, Louis XIV signe l'édit de création de l'hôtel royal des Invalides destiné, comme son nom l'indique, à héberger les soldats qui ne sont plus en état de servir. Les vastes bâtiments répondent donc d'abord à des besoins pratiques. Cependant, ce palais des soldats doit aussi marquer le paysage urbain et manifester le prestige du roi et la puissance de ses armes.

Dans les décors du Grand Siècle, cette visite permet de découvrir l'histoire et la destinée de cet ensemble monumental hors du commun. L'architecte Libéral Bruand a d'abord conçu un vaste ensemble de bâtiments pour accueillir les chambres, les réfectoires, l'administration et des manufactures destinées à occuper les soldats. La régularité et la sobriété de l'architecture semblent relever à la fois du couvent et de la caserne. Jules Hardouin-Mansart prend le relais de Bruand et complète l'ensemble par la construction de deux églises, l'une pour les pensionnaires, vaste et lumineuse, l'autre pour le roi, coiffée d'un gigantesque dôme. Son architecture audacieuse et ses riches décors peints et sculptés forment aujourd'hui le digne cadre du tombeau de Napoléon.

Si l'institution nationale des Invalides existe toujours, une grande partie de l'hôtel est aujourd'hui affectée au musée de l'Armée. Cette visite sera aussi l'occasion d'une flânerie dans les salles récemment restaurées.

26,80 €

+ d'infos : www.musee-armee.fr

Places limitées à 23 personnes

VOS LOISIRS AVEC LE CCAS

SORTIR

Le CCAS de Thiais sera présent au Forum des activités thiaisiennes, **samedi 6 septembre 2025, de 10h à 17h, au Palais Omnisports**. À cette occasion, vous pourrez vous inscrire aux différentes actions proposées tout au long de l'année. **La plupart de ces ateliers sont spécialement destinés aux retraités thiaisiens :**

- **Semaine bleue et Octobre rose** (événements ouverts à tous)
- **Les ateliers mémoire, équilibre, parcours de boxe, conscience corporelle et bien-être, sophrologie, sport, nature et mouvements dans les parcs de Thiais** (pour les retraités)
- **Conférences**

Semaine Bleue "Vieillir : une force à partager !", du 6 au 12 octobre 2025 (tout public)

Le CCAS propose une semaine d'animations pour célébrer le lien intergénérationnel, la transmission et la richesse du grand âge. Activités culturelles, sportives, créatives...

Sur inscription (uniquement en présentiel) et limitée à trois activités par personne :

- Samedi 6 septembre (10h-17h) - Forum des activités thiaisiennes, stand du CCAS
- Jeudi 11 septembre (14h-17h) - CCAS, 7 rue Chèvre d'Autreville

En raison du grand nombre de demandes, une liste d'attente sera mise en place si les activités sont complètes. Le programme détaillé sera disponible fin août dans vos boîtes aux lettres et en ligne. **Retraités, venez découvrir nos actions et vous inscrire aux ateliers qui vous sont dédiés !**

+ d'infos : CCAS - ☎ 01 48 92 42 81 - ☎ 01 48 92 42 87





LA PRÉVENTION AVEC LE CCAS

BIEN VIEILLIR EN RESTANT ACTIF (POUR LES RETRAITÉS)

Le CCAS de Thiais met en place des actions préventives pour améliorer la qualité de vie des retraités et prévenir la perte d'autonomie. Des campagnes d'information, des **ateliers gratuits** et des conférences sont proposés tout au long de l'année afin de favoriser le bien-être et le maintien en bonne santé des seniors thiaisais.

Ateliers proposés (sur inscription) :

- **Semaine Bleue** et **Octobre rose** (événements ouverts à tous)
 - **Ateliers Mémoire** : réunion d'information et inscription mardi 7 octobre 2025, de 9h30 à 10h30 à la salle municipale de la Saussaie
 - **Équilibre** : réunion d'information et inscription lundi 6 octobre 2025, de 14h à 15h à la salle municipale de la Saussaie
 - **Sport, nature et mouvements dans les parcs de Thiais** : réservez votre place dès à présent pour septembre
 - **Sophrologie "Sérénité"** (en octobre)
 - **Parcours de boxe** (novembre, décembre)
- **Conscience corporelle et bien-être**
- **Jeux vidéo**

Ateliers proposés en association avec "les Insatiables" qui œuvre pour permettre à chacun d'adopter une alimentation durable, bénéfique pour la santé et le bien-être :

- **Atelier "démonstration culinaire et conférence"** : mardi 4 novembre 2025, de 15h à 17h30
- **Atelier "cuisiner avec un indice glycémique bas"** : mardi 18 novembre 2025, de 9h30 à 12h
- **Atelier "sport et santé"** : vendredi 28 novembre 2025, de 15h à 17h

LA PRÉVENTION AVEC LE CCAS

BIEN VIEILLIR EN RESTANT ACTIF (POUR LES RETRAITÉS)

- **Conférence santé : "L'appareil digestif"**

Atelier animé par Salim Redjala, infirmier libéral

Mercredi 8 octobre 2025, de 14h30 à 16h30, salle municipale (52/54 rue de la Saussaie)

Découvrez le fonctionnement de votre système digestif et posez toutes vos questions à un professionnel de santé.

- **Conférence "Ancienneté et vieillissement"**

En partenariat avec Monique Bensaïd, médecin-psychiatre

Samedi 11 octobre 2025, à 11h, salle municipale (52/54 rue de la Saussaie)

Un moment d'échanges et de réflexion sur l'impact de l'anxiété chez les personnes âgées, avec des conseils pratiques pour mieux vivre son quotidien.

+ d'infos : CCAS - ☎ 01 48 92 42 81 - ☎ 01 48 92 42 87





VOS LOISIRS AVEC LE CCAS

OCTOBRE ROSE

Samedi 4 octobre 2025, de 13h30 à 18h

En partenariat avec les services municipaux et plusieurs associations locales, le CCAS de Thiais vous invite à la 2^e édition d'Octobre Rose, dans le cadre de la campagne nationale de lutte contre le cancer du sein.

Marche solidaire

Départ à 13h30 depuis la place du marché, en centre-ville
Parcours accessible à tous, en forme symbolique d'un coeur
Encadrement assuré par les agents du service municipal des sports
Venez habillés en rose !

Inscriptions : samedi 6 septembre 2025, de 10h à 17h, sur le stand du CCAS lors du Forum des activités thiaisienne au Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh), ou, à partir du 8 septembre 2025 : ☎ 01 48 92 42 81 - ☎ 01 48 92 42 87 - resaccas@ville-thiais.fr

Village d'animation

Dès 15h, sur le parking du Palais Omnisports De Thiais (rue Auguste Renoir)
Animations, ateliers santé, stands associatifs
Vente solidaire au profit de l'Institut Gustave Roussy (Villejuif)
Lâcher de ballons en hommage

VOS LOISIRS AVEC LE CCAS

LA SEMAINE BLEUE

La Semaine bleue, votre événement incontournable d'octobre !

Du 6 au 12 octobre 2025, Thiais célèbre la Semaine bleue sur le thème "Viellir, une force à partager !" avec passion et dévotion pour nos aînés.

Organisée par le CCAS, cette semaine offre un programme diversifié incluant des ateliers bien-être, des activités culturelles, des conférences enrichissantes et des excursions captivantes. L'événement est destiné à promouvoir l'interaction intergénérationnelle et à valoriser l'engagement associatif local. C'est une opportunité unique de célébrer la vitalité et les contributions des séniors à notre communauté, tout en renforçant les liens qui nous unissent. Rejoignez-nous lors de cette semaine dédiée à leur bien-être et à leur bonheur.

+ d'infos : CCAS - ☎ 01 48 92 42 81



VOS LOISIRS AVEC LE CCAS

THEODASIUM 2025 : JEU VIDÉO... ET BIEN-ÊTRE POUR TOUS !

La Ville de Thiais vous invite à Théodasium, un événement original et convivial qui se déroulera les 18 et 19 octobre 2025 au Palais Omnisports De Thiais.

Plongez dans un univers ludique et innovant où les jeux vidéo deviennent un véritable outil de bien-être et de lien social !

Venez découvrir comment le "gaming" peut aussi rimer avec **activité physique, plaisir et partage intergénérationnel**. Grâce à la console *Nintendo Switch*, initiez-vous en douceur à des jeux accessibles et amusants, comme le **bowling**, et participez à des **petits tournois en famille ou entre amis**.

Un espace spécialement aménagé pour les seniors vous accueillera pour des moments de détente, de découverte et d'échange. Laissez-vous surprendre par les bienfaits des jeux numériques : ils permettent de **stimuler la mémoire, bouger en douceur, retrouver le sourire et rompre l'isolement**.

Venez nombreux !

Un événement inclusif, intergénérationnel et plein d'énergie !

Entrée libre et gratuite, sans réservation



FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

S'INSCRIRE POUR PARTICIPER

Participez aux moments festifs organisés pour vous par la Ville de Thiais : banquet des seniors, galette des rois et colis de fin d'année !

Inscriptions obligatoires du **3 au 7 novembre 2025**, sur présentation d'un **justificatif de domicile récent** et d'une **pièce d'identité**.

Lieux et horaires d'inscriptions :

- **du lundi 3 au vendredi 7 novembre 2025**, guichet unique de l'hôtel de ville (rue Maurepas), de 9h à 12h et de 14h à 17h (vendredi de 9h à 12h uniquement)
- **vendredi 7 novembre 2025**, salle polyvalente de la Ferme de Grignon (111 rue du Pavé de Grignon), de 14h à 16h.

Conditions d'éligibilité :

- **Banquet des seniors et Galette des Rois**, à partir de **60 ans**
- **Colis gourmand**, à partir de **65 ans**

Les rendez-vous :

- **Banquet des seniors, samedi 6 décembre 2025 à 12h30** : Halle des Sports (81 av. de Versailles)
- **Colis de fin d'année** : pour les Thiaisien(ne)s de 65 ans et plus inscrits dans les délais.
- **Galette des Rois, samedi 10 janvier 2026 à 14h30** : Halle des Sports (81 av. de Versailles)

Les dates des distributions seront communiquées ultérieurement.





VOS VOYAGES AVEC LE CCAS

LE VIETNAM ET LA GRÈCE

Deux voyages pour les retraités en 2026 !

Le CCAS de la Ville de Thiais a le plaisir d'annoncer l'organisation de **deux voyages exceptionnels** pour les retraités en 2026 : un **circuit découverte au Vietnam** et un **séjour détente en Grèce**.

Ces deux destinations vous promettent dépaysement, convivialité et moments inoubliables !

Une réunion d'information sera proposée prochainement afin de vous présenter ces voyages plus en détails (dates, programme, conditions d'inscription...).

Restez attentifs, les informations vous seront communiquées très prochainement !

RETOUR EN PHOTOS SUR VOS SORTIES

PARCE QU'IL N'Y A PAS D'ÂGE
POUR VIVRE PLEINEMENT



UNE JOURNÉE AU MUSÉE DE L'AIR & DE L'ESPACE
MARDI 4 FÉVRIER 2025



BOWLING À THIAIS
JEUDI 6 MARS 2025



LE PALAIS DE JUSTICE DE PARIS
JEUDI 20 MARS 2025



LA MAISON CAILLEBOTTE À YERRES
MARDI 13 MAI 2025



UNE JOURNÉE À TROYES
MARDI 20 MAI 2025



CHAMORLES & YÈVRE-LE-CHÂTEL
JEUDI 22 MAI 2025



UNE JOURNÉE À GIVERNY
JEUDI 5 JUIN 2025



LE CROTOY/SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME
MERCREDI 18 JUIN 2025



VOS ACTIVITÉS, VOS LOISIRS

DANSER

L'après-midi dansant du vendredi, organisé avec *Les joyeux danseurs*, animé par un orchestre, se déroule au centre de loisirs Lionel Terray (39 avenue René Panhard) à partir de 13h45. Une participation de 7 € est demandée.

- Vendredi 5 septembre 2025 animé par Mario Cheli & Loulou
- Vendredi 19 septembre 2025 animé par Joël Olmedo
- Vendredi 26 septembre 2025 animé par Pascal Erguy
- Vendredi 3 octobre 2025 animé par Dany & Stéphane Salmon
- Vendredi 17 octobre 2025 animé par Nicolas Demizieux
 - Vendredi 7 novembre 2025 animé par Didier Couturier
 - Vendredi 14 novembre 2025 animé par Pascal Erguy
 - Vendredi 21 novembre 2025 animé par Mario Cheli & Loulou
 - Vendredi 28 novembre 2025 animé par Joël Olmedo
 - Vendredi 5 décembre 2025 animé par Dany & Stéphane Salmon
 - Vendredi 19 décembre 2025 animé par Pascal Erguy

Attention : dates communiquées sous réserve de modification et/ou d'annulation.



LA BOÎTE AUX LETTRES THIAIS RÉCRÉATION

SUGGESTIONS DE SORTIES

Sortie, visite, spectacle, voyage... vous souhaitez partager vos idées et suggestions ?

Faites-les connaître en retournant le coupon ci-dessous à :

Thiais Récréation - 7 rue Chèvre d'Autreville - 94321 Thiais cedex

ou en adressant un message par mail à : thiais.recreation@ville-thiais.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Suggestions :





THIAIS RÉCRÉATION

7 rue Chèvre d'Autreville

94321 Thiais cedex

☎ 01 48 92 42 81

thiais.recreation@ville-thiais.fr

www.ville-thiais.fr



Rédaction : Ville de Thiais

Illustrations : Ville de Thiais / Adobe Stock

Impression : Imprimerie RAS - Villiers-le-Bel



10-31-1300

Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement et de
sources contrôlées

www.pefc-france.org

Cette plaquette,
éditée en juillet 2025
à 5 000 exemplaires,
est tenue à disposition du public
jusqu'en décembre 2025

