

# Guide des ACTIVITÉS

A partir de  
**62 ans**



**2016**

[www.charenton.fr](http://www.charenton.fr)



**Charenton**, une VILLE à VIVRE

Madame, Monsieur,  
Chère Charentonnaise, Cher Charentonnais,

Actifs et dynamiques, les seniors charentonnais sont des acteurs du bien vivre ensemble dans notre commune. C'est la raison pour laquelle, la municipalité et les agents de la mairie sont à leurs côtés pour leur faciliter la vie.

Nous avons le plaisir de vous adresser le programme des activités organisées par le Pôle Seniors de Charenton pour l'année scolaire 2016-2017.

Afin de mieux répondre aux demandes et aux souhaits que vous avez exprimés, nous vous proposons désormais un nouveau système d'inscription pour les activités sportives pour lesquelles le nombre de participants est limité.

Vous trouverez, joint à ce guide, une feuille d'inscription à compléter en indiquant votre choix, par ordre de préférence pour les cours d'aquagym, de gymnastique d'entretien et de yoga.

Une fois vos choix effectués, vous devrez retourner ce bulletin, votre règlement (chèque à l'ordre du trésor public), votre certificat médical et votre justificatif de domicile au centre Alexandre Portier, avant le 27 août (passée cette date, les bulletins pourront être déposés mais ils seront traités ultérieurement).

Le Pôle Seniors vous confirmera votre inscription par courrier.

Nous souhaitons que ces nouvelles modalités permettent de satisfaire le plus grand nombre d'entre vous et offrent à chacune et à chacun l'occasion de profiter des activités prévues pour vous et avec nous.

Au plaisir de vous rencontrer lors des diverses activités, nous vous souhaitons d'ores et déjà une excellente rentrée.

**Chantal LEHOUT-POSMANTIER**  
Maire-Adjoint chargé des seniors  
et de la résidence Jeanne d'Albret

**Hervé GICQUEL**  
Maire de Charenton-le-Pont  
Conseiller départemental du Val-de-Marne

## Les activités se déroulent au Centre Alexandre Portier sauf précision contraire.

### Nous vous rappelons :

- que les personnes non imposables bénéficient d'une réduction de 50 % sur la première activité
- que les personnes désirant pratiquer de multiples activités bénéficient d'une réduction de 50 % sur la deuxième activité (la moins chère des deux).

### ATTENTION :

- pour des raisons de sécurité, l'accès de toutes les activités, qui se déroulent dans la salle du rez-de-jardin, se fait par le 2, rue de l'Archevêché.
- arrêt de toutes les activités (sauf le club du lundi et le bridge du mercredi après-midi) durant les vacances scolaires.
- pour les inscriptions aux activités, merci de vous munir d'un justificatif de domicile et de votre certificat médical pour les activités sportives. Votre inscription sera effective à la remise de ces documents et du paiement.

### REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS A PARTIR DU 19 SEPTEMBRE 2016

#### Dates des vacances scolaires 2016/2017

La Toussaint : du jeudi 20 octobre au mercredi 2 novembre inclus

Noël : du samedi 17 décembre au lundi 2 janvier inclus

Vacances d'hiver : du samedi 4 février au dimanche 19 février inclus

Vacances de printemps : du samedi 1<sup>er</sup> avril au lundi 17 avril inclus

### COURS-CONFÉRENCES EN HISTOIRE DE L'ART

#### Lundi de 15h à 16h30

Salle du rez-de-jardin

Tarif : 80 € pour l'année

Qu'est-ce que l'Histoire de l'Art ? C'est l'histoire de l'architecture, de la sculpture et de la peinture à travers les siècles. Qui ne s'est posé la question de savoir ce que signifiaient les pyramides d'Égypte, comment lire une peinture...?

Ces cours s'adressent à tous ceux qui aiment l'art sans être des spécialistes. A l'aide d'images projetées sur écran, d'exemples variés et par des explications simples, M. HEMMLER diplômé de l'école du Louvre, vous propose de suivre les grandes étapes de l'art, de mieux comprendre les moments clés.

Réunion d'information et inscription le lundi 19 septembre à 15h.

### COURS D'ANGLAIS

Salle d'animation

Tarif : 80 € pour l'année

Cycle d'apprentissage : lundi de 9h15 à 10h30

Cours de conversation : lundi de 10h30 à 11h45

1<sup>er</sup> niveau : mercredi de 9h à 10h30

2<sup>ème</sup> niveau : mercredi de 10h30 à 11h45

Grand débutant : jeudi de 10h45 à 12h

Sous la véranda

Pourquoi apprendre l'anglais : parce qu'il n'est jamais trop tard pour assimiler une langue étrangère : les seniors en ont la capacité ! Parce que se retrouver une fois par semaine permet de sortir et de créer ou de renforcer la cohésion sociale

Réunion d'information et inscription :

lundi 19 septembre à 9h15.



## **Informatique : CAFÉ WEB** **Mercredi de 14h30 à 16h30**

Salle d'informatique

Tarif : Offert

Vous pouvez venir librement et sans professeur vous initier à l'informatique.

**COURS :**

Salle d'informatique

Tarif : 80 €

Atelier débutant : 1<sup>er</sup> niveau : **jeudi de 9h à 10h30**

Atelier intermédiaire : 2<sup>ème</sup> niveau : **jeudi de 10h30 à 12h**

Atelier intermédiaire : 2<sup>ème</sup> niveau : **vendredi de 9h à 10h30**

Atelier confirmé : **vendredi de 10h30 à 12h**

A travers une pédagogie adaptée, il s'agit de s'approprier les usages que l'on croyait réservés aux plus jeunes. Les seniors peuvent ainsi continuer de faire rimer retraite avec dynamisme et activité.

Réunion d'information et inscription le jeudi 22 septembre à 9h30

## **LES ATELIERS D'ÉVEIL PHILOSOPHIQUE : Une philosophie pour "Bien vieillir"** **Vendredi de 10h à 11h30**

Sous la véranda

Tarif : 80 €

Le calendrier des séances vous sera distribué le jour de la réunion d'informations. Ouverts à tous, quel que soit son niveau d'études, ces ateliers d'éveil philosophique favorisent la réflexion, les échanges et la convivialité. Selon les gérontologues, prendre soin de nos fonctions intellectuelles après 60 ans est un enjeu déterminant pour la santé. Si vous sentez qu'un « philosophe » sommeille en vous, n'hésitez pas à vous inscrire à ces ateliers. Fondés sur une méthode interactive, ils favorisent le plaisir d'un penser-ensemble. Les thèmes sont proposés et choisis par les participants. 2 ateliers par mois hors vacances scolaires.

Réunion d'information et inscription le vendredi 23 septembre à 10h.



## **CHORALE**

**Vendredi de 14h15 à 16h15**

Salle du-rez-de-jardin

Tarif : 70 €

La pratique de la musique vient mettre en mouvement de nombreuses qualités et capacités de la personne. Tout d'abord, le chant appelle le mouvement et la participation du corps :

le bon positionnement du corps, le souffle, la voix, sont explorés notamment par les échauffements et jeux vocaux, prélude à la pratique du chant. Le rythme propre à chaque morceau musical trouve également une résonance corporelle. Une gymnastique toute douce et ludique, qui réveille les muscles et redonne sa valeur à la voix de chacun, même si elle est chargée d'histoire ! C'est aussi une mise en action des capacités cognitives et personnelles.

Séance d'essai et inscription le vendredi 23 septembre à 14h15.



### CLUB

**Lundi : de 14h à 17h15**

Sous la véranda

Tarif : Offert

Jeux de cartes - scrabble  
rencontres - goûters...



### BRIDGE

**Mercredi : de 14h à 17h15**

Sous la véranda

Tarif : Offert

Faire un peu de sports vous permettra de décompresser et de rester en forme plus longtemps. Faites le point sur ces gymnastiques qui musclent tout en douceur. Faire quelques exercices physiques n'est plus un luxe, mais devient nécessaire afin de se prémunir des lésions qui se développent au fur et à mesure que l'on vieillit.



Au fil des années, notre corps est fragilisé. N'hésitez pas à le redynamiser par des mouvements ludiques pratiqués en douceur et dans une atmosphère conviviale. Ils auront pour effet le développement ou le maintien de la masse musculaire et un entretien cardio-vasculaire.

### GYMNASTIQUE SPORTIVE

**Lundi : de 9h à 9h45**

Salle de danse Jean Mermoz

4, rue de la Mairie

Tarif : 80 €

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

**Vendredi : de 9h à 9h45 ou de 10h à 10h45**

Salle le Dojo - 21, rue Victor Hugo

Tarif : 80 €

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ABDOS FESSIERS

**Lundi : de 10h à 10h30**

Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie

Tarif : 80 €



### COURS DE YOGA

**Lundi de 14h30 à 15h30**

**Lundi de 15h45 à 16h45**

**Jeudi de 9h à 10h**

**Jeudi 10h à 11h**

Salle Claude Bessy

3, place des Marseillais

Tarif : 80 €

### COURS DE DANSE

**Jeudi de 14h30 à 16h30**

Salle Claude Bessy

3, place des Marseillais

Tarif : 80 €



### MARCHE NORDIQUE

**Mardi de 14h30 à 16h**

pour le groupe des confirmés

**Jeudi de 14h30 à 16h**

pour le groupe des débutants

Dans le bois de Vincennes

Départ Place A. Briand

Tarif : 80 €



### RANDONNÉE PÉDESTRE

**Vendredi**

Bois de Vincennes

Départ 14h - Place A. Briand

Encadrée par un bénévole

Tarif : offert

**ATTENTION** pour toutes les activités nautiques il faut prévoir un bonnet de bain et le droit d'entrée à la piscine (1,80 € pour une entrée et 14,40 € pour une carte de 10 entrées)\*.

\*Sous réserve de modification des tarifs.

### NATATION

Grand bassin - Piscine de Charenton

**Lundi de 11h à 12h - Accès libre**

Tarif : offert



### GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Petit bassin - Piscine de Charenton

**Lundi : de 11h à 11h45**

**ou de 11h45 à 12h30**

**Mardi : de 11h à 11h45**

**ou de 11h45 à 12h30**

**Mercredi : de 9h15 à 10h**

**ou de 10h à 10h45**

**Jeudi : de 11h15 à 12h**

Tarif : 80 €

**POUR TOUS VOS DEPLACEMENTS  
Faites appel au BUS SERVICES**

Vous avez des difficultés à vous déplacer dans Charenton (effectuer des courses, rendez-vous médical ou démarche administrative) ou pour venir assister à nos activités, le Centre Communal d'Action Sociale met gracieusement à votre disposition le **BUS SERVICES** qui vient vous chercher en bas de chez vous et vous achemine, soit au Centre Alexandre Portier ou autres destinations.

**Réservation 48h à l'avance et sur inscription.  
Renseignements au 01 45 18 36 33.**

CERTAINES CAISSES DE RETRAITES SUBVENTIONNENT UNE PARTIE DE VOS ACTIVITÉS  
N'HESITEZ PAS A LES CONTACTER ;

Les Charentonnais sont inscrits en priorité. Pour les personnes demeurant hors de Charenton, les tarifs des activités sont majorés de 50%.

**Pour tous renseignements, vous pouvez contacter le Pôle Seniors  
au 01 45 18 36 34**

**BULLETIN D'INSCRIPTION  
AUX ACTIVITÉS SPORTIVES**

**A déposer dans l'urne ou à envoyer par courrier AVANT le 27 août 2016**  
CENTRE ALEXANDRE PORTIER - 21 bis, rue des Bordeaux - 94420 Charenton Le Pont

Nom : .....

Prénom : .....

Pour le, la conjoint (te) : Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. (domicile) : ..... (portable) : .....





## PÔLE SENIORS - CENTRE ALEXANDRE PORTIER

21 bis, rue des Bordeaux - 01.45.18.36.32. - 01.45.18.36.34. (37)

Directeur de la publication : Chantal Lehout-Posmantier - Coordination : Corinne Bellotte - Karine Delettré

Rédaction : Pôle Seniors - Crédit photos : Pôle Seniors - Fotolia

Conception graphique et mise en page : Cyril Doumbé

Impression : Imprimerie Pérolle, sur papier issu de forêts gérées durablement



<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Lundi	11h	
<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Lundi	11h45	
<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Mardi	11h	
<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Mardi	11h45	
<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Mercredi	9h15	
<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Mercredi	10h	
<input type="radio"/>	Gymnastique aquatique	Jeudi	11h30	
<input type="radio"/>	Natation libre	Lundi	11h	
<input type="radio"/>	Gymnastique sportive	Lundi	9h	
<input type="radio"/>	Renforcement musculaire	Lundi	10h	
<input type="radio"/>	Gymnastique d'entretien	Vendredi	9h	
<input type="radio"/>	Gymnastique d'entretien	Vendredi	10h	
<input type="radio"/>	Marche Nordique	Mardi	14h30	confirmés
<input type="radio"/>	Marche Nordique	Jeudi	14h30	débutants
<input type="radio"/>	Cours de yoga	lundi	14h30	
<input type="radio"/>	Cours de yoga	lundi	15h45	
<input type="radio"/>	Cours de yoga	Jeudi	9h	
<input type="radio"/>	Cours de yoga	Jeudi	10h	
<input type="radio"/>	Cours de danse	Jeudi	14h30	

**Rappel : vous devez cocher les activités que vous souhaitez pratiquer.  
Lorsqu'il y a plusieurs créneaux merci d'indiquer vos préférences en les numérotant.**