

GUIDE DES ACTIVITÉS

Charenton
Seniors



2017-2018

Charenton
ma ville



**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 les accompagner et faciliter leurs démarches.

Leur permettre de profiter pleinement de toutes les opportunités offertes à Charenton afin de se cultiver, entretenir sa forme physique et morale, maintenir le plus efficacement sa santé, combattre l'isolement... constitue en effet le fil conducteur des actions engagées par la Ville et le Pôle Seniors.

Nous avons le plaisir de vous adresser ce programme d'activités organisé par le Service Animation du Pôle Seniors pour la saison 2017-2018.

Parmi ces nombreuses activités, le sport remporte un franc succès et nous regrettons de ne pouvoir répondre favorablement à toutes les demandes.

Pour pallier la fermeture de la piscine municipale pour de nécessaires et importants travaux, nous vous proposons de nouvelles activités, qui, nous l'espérons, répondront à vos attentes.

L'ensemble de ces offres doivent permettre à chacune et à chacun d'entre vous de combler ses centres d'intérêt, qu'ils soient culturels, sportifs, de loisirs ou relationnels.

Au plaisir de vous rencontrer lors de ces divers rendez-vous conviviaux et de bien-être, 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

Centre Alexandre Portier sauf précision contraire

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.

Nous vous rappelons :

- que les personnes non imposables bénéficient d'une réduction de 50 % sur la première activité.
- la deuxième activité donne droit à une réduction de 50 % pour tous.
- la troisième activité et les suivantes sont à régler en totalité.

ATTENTION Toutes les activités (sauf le club du lundi et le bridge du mercredi après-midi) s'interrompent durant les vacances scolaires.

ATTENTION Pour les inscriptions, merci de vous munir d'un justificatif de domicile, de votre règlement et de votre certificat médical pour les activités sportives. Votre inscription ne sera effective qu'à la remise de ces trois documents.

REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS A PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2017

Dates des vacances scolaires 2017/2018

VACANCES DE LA TOUSSAINT

du samedi 21 octobre au dimanche 5 novembre inclus

VACANCES DE NOËL

du samedi 23 décembre au dimanche 7 janvier inclus

VACANCES D'HIVER

du samedi 17 février au dimanche 4 mars inclus

VACANCES DE PRINTEMPS

du samedi 14 avril au dimanche 29 avril inclus

COURS-CONFÉRENCES EN HISTOIRE DE L'ART

Lundi : de 15h à 16h30

Centre Alexandre Portier - salle du rez-de-jardin

accès par le 2, rue de l'archevêché

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.

Réunion d'information et inscription le lundi 18 septembre à 15h.



ANGLAIS

Cours d'apprentissage : lundi 9h15 - 10h30

Cours de conversation : lundi 10h30 - 11h45

1^{er} niveau : mercredi 9h - 10h30

2^{ème} niveau : mercredi 10h30 - 11h45

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'animation

Tarif : 80 € pour l'année

Grand débutant : jeudi 10h45 - 12h - sous la véranda - **Tarif : 80 € pour l'année**

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 parler l'anglais facilite la communication en voyage et que cela permet de suivre les programmes des chaînes étrangères.

Réunion d'information et inscription le lundi 18 septembre à 9h15.



INFORMATIQUE

CAFE WEB : Mercredi 14h30 - 16h30

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'informatique

Tarif : offert

Le Service animation met à votre disposition un accès libre dans la salle informatique. Vous pouvez venir librement et sans professeur vous initier à l'informatique.

COURS : Atelier débutant : 1^{er} niveau : jeudi 9h - 10h30

Atelier intermédiaire : 2^{ème} niveau : jeudi 10h30 - 12h

Atelier intermédiaire : 2^{ème} niveau : vendredi 9h - 10h30

Atelier confirmé : vendredi 10h30 - 12h

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'informatique

Tarif : 80 € pour l'année

A travers une pédagogie adaptée, le Service animation se propose de mettre au service des Seniors ces nouvelles technologies, qu'il s'agisse de rompre l'isolement ou 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 21 septembre à 9h30

LES ATELIERS D'ÉVEIL PHILOSOPHIQUE

Une philosophie pour « Bien vieillir »

Le jour et l'horaire, vous seront transmises ultérieurement.

Le calendrier des séances vous sera distribué le jour de la réunion d'informations

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'animation

Tarif : 80 € pour l'année

Ouverts à tous, quel que soit le 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 .

CHORALE

Vendredi : 14h15 - 16h15

Résidence Jeanne d'Albret -12, rue Paul Eluard

Tarif : 70 € pour l'année

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 22 septembre à 14h15



CLUB

Lundi : 14h - 17h15

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux
sous la véranda

Tarif : Offert

Jeux de cartes - scrabble - rencontres - goûters...



BRIDGE

Mercredi : 14h - 17h15

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux
sous la véranda

Tarif : Offert

Faire un peu de sport, que ce soit du yoga, de la marche nordique ou de la gymnastique..., permet 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, le corps se fragilise. Le redynamiser par des mouvements ludiques pratiqués en douceur et dans une atmosphère conviviale, a pour effet le développement ou le maintien de la masse musculaire et un entretien cardio-vasculaire.

LUNDI

Gymnastique Sportive de 9h à 9h45

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

Tarif : 80 € pour l'année



Abdos fessiers de 10h à 10h30

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

Tarif : 80 € pour l'année

Gymnastique bien être et réveil musculaire de 10h45 à 11h30

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

Tarif : 80 € pour l'année

Cours de yoga de 14h30 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Tarif : 80 € pour l'année

MARDI

Marche posturale active de 9h à 10h30

Bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 € pour l'année



Gymnastique tonique chorégraphiée de 10h45 à 11h45

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

Tarif : 80 € pour l'année

Marche nordique

de 14h30 à 16h pour le groupe des confirmés

Bois de Vincennes - Départ place A. Briand

Tarif : 80 € pour l'année



MERCREDI

Badminton de 9h à 9h45 ou de 9h45 à 10h30
Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie
Tarif : 80 € pour l'année

JEUDI

Gymnastique sur chaise de 9h à 9h45
Salle du rez-de-jardin - 2, rue de l'Archevêché
Tarif : 80 € pour l'année

De 10h à 10h45
Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard
Tarif : 80 € pour l'année



Cours de yoga de 9h à 10h ou de 10h à 11h
Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais
Tarif : 80 € pour l'année

Abdos fessiers de 11h15 à 11h45
Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie
Tarif : 80 € pour l'année

Marche nordique de 14h30 à 16h
pour le groupe des débutants
Bois de Vincennes - Départ place A. Briand
Tarif : 80 € pour l'année

Cours de danse de 14h30 à 16h30
Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais
Tarif : 80 € pour l'année

VENDREDI



Gymnastique d'entretien de 9h à 9h45 ou de 10h à 10h45
Salle le Dojo - 21, rue Victor Hugo
Tarif : 80 € pour l'année

Randonnée Pédestre départ 14h
Tous les vendredis :
Bois de Vincennes
Départ place A. Briand.
Encadrée par un bénévole.

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 à votre domicile et vous dépose au Centre A. Portier ou à toutes autres destinations dans Charenton.

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

Merci de retourner ce bulletin au Service Animation Pôle Seniors, soit par courrier, soit en le déposant dans l'urne prévue à cet effet, à l'accueil du Centre Alexandre Portier (rez-de-chaussée), entre le 26 juin et le 25 août (dépassé cette date les bulletins pourront être déposés mais ils seront traités ultérieurement)

Le Service vous confirmera votre inscription par courrier. Celle-ci deviendra définitive dès réception de votre règlement, de votre certificat médical et sur présentation d'un justificatif de domicile.

REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS A PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2017

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
01 45 18 36 34 ou 01 45 18 36 18**

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

LUNDI

- | | | |
|---|-------|-------|
| <input type="radio"/> Gymnastique sportive | Lundi | 9h |
| <input type="radio"/> Abdos fessiers | Lundi | 10h |
| <input type="radio"/> Gymnastique bien être/réveil musculaire | Lundi | 10h45 |
| <input type="radio"/> Cours de yoga | lundi | 14h30 |
| <input type="radio"/> Cours de yoga | lundi | 15h45 |

MARDI

- | | | |
|---|-------|-----------------|
| <input type="radio"/> Marche posturale active | Mardi | 9h |
| <input type="radio"/> Gymnastique tonique chorégraphiée | Mardi | 10h45 |
| <input type="radio"/> Marche Nordique | Mardi | 14h30 confirmés |

MERCREDI

- | | | |
|---------------------------------|----------|------|
| <input type="radio"/> Badminton | Mercredi | 9h |
| <input type="radio"/> Badminton | Mercredi | 9h45 |

JEUDI

- | | | |
|--|-------|-----------------|
| <input type="radio"/> Gymnastique sur chaise | Jeudi | 9h |
| <input type="radio"/> Gymnastique sur chaise | Jeudi | 10h |
| <input type="radio"/> Cours de yoga | Jeudi | 9h |
| <input type="radio"/> Cours de yoga | Jeudi | 10h |
| <input type="radio"/> Abdos fessiers | Jeudi | 11h15 |
| <input type="radio"/> Cours de danse | Jeudi | 14h30 |
| <input type="radio"/> Marche Nordique | Jeudi | 14h30 débutants |

VENDREDI

- | | | |
|---|----------|-----|
| <input type="radio"/> Gymnastique d'entretien | Vendredi | 9h |
| <input type="radio"/> Gymnastique d'entretien | Vendredi | 10h |

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





Service Animation Pôle Seniors

CENTRE ALEXANDRE PORTIER

21 bis, rue des Bordeaux

94420 Charenton-le-Pont



SERVICE ANIMATION 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 Deletré

Rédaction : Service Animation Pôle Seniors - Crédit photos : Service Animation Pôle Seniors

Conception graphique et mise en page : Cyril Doumbé

Impression : Pérolle sur papier issu de forêts gérées durablement