

Guide des loisirs SENIORS

A partir de
62 ans

Sorties et activités à Charenton



Avril • Mai • Juin 2011

www.charenton.fr



Charenton, une VILLE à VIVRE



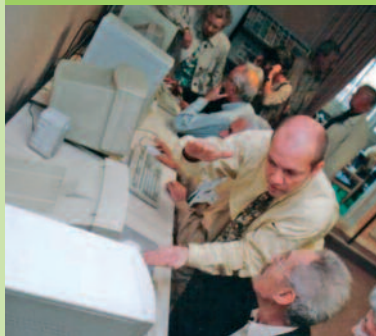
Arrêt de toutes les activités durant les vacances scolaires (sauf le club qui reste ouvert)
Dates des vacances scolaires : Printemps du lundi 11 au lundi 25 avril inclus

CHORALE

Mercredi : de 14h30 à 16h30
Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux
Salle du rez-de-jardin - Tarif : 68 € pour l'année

ANGLAIS

Cycle d'apprentissage : lundi de 9h15 à 10h15
Cours de conversation : lundi de 10h15 à 11h30
1^{er} niveau : mercredi de 9h à 10h30
2^{ème} niveau : mercredi de 10h30 à 11h45
Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux
Salle d'informatique - Tarif : 70 € pour l'année
Coffee time le vendredi 29 avril de 10h à 12h
Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle d'animation - entrée libre



INFORMATIQUE

Atelier confirmé : mardi de 9h à 10h30
Café Web : mardi de 10h30 à 12h
Atelier débutant 2^{ème} niveau : jeudi 9h à 10h30
Atelier débutant : jeudi 10h30 à 12h
Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux
Salle d'informatique - Tarif : 70 € pour l'année

RENCONTRE ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Le Service Retraités en partenariat avec les centres de loisirs élémentaires de Charenton organise une chorale inter-générations. Un mercredi par mois de 10h à 11h30, nous chanterons ensemble des chansons d'hier et d'aujourd'hui.

Renseignements au 01 45 18 36 34.

- Visite inter-générations avec des enfants du centre de loisirs Pasteur. Visite de l'école de chiens d'aveugles de Saint-Mandé : conférence, dressage de chiens....

Mercredi 27 avril : 14h - 17h

PLACES LIMITÉES - Tarif unique : 7 € - Inscription à partir du mardi 29 mars



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 fera par le 2, rue de l'Archevêché.

ART DÉCORATION

Lundi : de 10h à 12h

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Salle du rez-de-jardin

Tarif : 104,30 € pour l'année

PEINTURE SUR PORCELAINE

Mardi de 9h à 12h

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Salle du rez-de-jardin

Tarif : 104,30 € pour l'année



BRODERIE TRICOT

Rencontres et échanges : jeudi de 14h à 16h

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

ART FLORAL

Séance : de 10h à 12h

Mercredis : 11 mai et 15 juin

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - salle du rez-de-jardin

Tarif : 10,30 € par séance - Inscription auprès du service 15 jours avant

STAGE DE JARDINAGE - REMPOTAGE

Une matinée de pratique avec Madame Chaussade de l'association "Pachacamac" (déjà intervenue pour des stages de culture d'orchidée).

Vendredi 29 avril 10h à 12 h

Centre A. Portier

21 bis, rue des Bordeaux - salle

du rez-de-jardin

Inscription auprès du service le

mardi 29 mars - Offert





CLUB

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

Lundi : de 14h à 17h15

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

BELOTE

Lundi de 14h à 17h15

Tournois :

Lundi 2 mai

Lundi 27 juin

Tarif : 3,60 €

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

LOTO

Loto de 14h15 à 17h

Lundi 23 mai - Inscription à partir du mardi 26 avril

Tarif : 5,70 €

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

SCRABBLE EN DUPLICATE

Lundis 11 avril, 9 mai et 6 juin à partir de 14h

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

BRIDGE

Mercredi : de 14h à 17h15

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





GYMNASTIQUE SPORTIVE

Lundi : de 9h30 à 10h30

Tarif : 69 € pour l'année

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



COURS DE DANSE

Encadré par un professeur

Lundi : de 15h à 17h

Centre A. Portier - 21 bis, rue des bordeaux - salle du rez-de-jardin

Tarif : 21 € par trimestre

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Vendredi : de 9h à 10h ou de 10h à 11h

Salle le Dojo - 21, rue Victor Hugo

Tarif : 69 € pour l'année

"GYM EQUILIBRE"

Ces nouveaux ateliers de prévention santé stimulent la fonction physique.

Attention, concentration, motivation, émotion, logique, perception seront sollicitées spécialement pendant cette activité encadrée par une animatrice de la Fédération d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

Boostez votre cerveau dans une ambiance conviviale. Autre objectif : se prémunir et savoir réagir face aux risques de chutes !

Vendredi de 14h15 à 15h30 à la résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard

Renseignements au 01 45 18 36 34

La dernière séance courant mai - juin sera consacrée à l'évolution bilan de ce cycle.



RANDONNÉE PÉDESTRE

Bois de Vincennes 14h - Place A. Briand. Tous les vendredis

• Mardi 12 avril : Inscription à partir du mardi 29 mars.

• Mardi 7 juin : Inscription à partir du mardi 31 mai.

Randonnée encadrée de 13h15 à 18h par un retraité bénévole, départ et retour Place A. Briand. Le transport s'effectuera par la navette municipale.



NOUVEAUTÉ

RANDONNÉE PIQUE-NIQUE (9H30-16H)

encadrée par un retraité bénévole, le mardi 3 mai départ et retour Place A. Briand

(Attention : le Service Retraités ne prend pas en charge le pique-nique). Bonne marche à tous ...

Inscription à partir du mardi 26 avril

TENNIS DE TABLE

Complexe sportif Nelson Paillou - 1, avenue Jean Jaurès

Lundi : de 14h30 à 17h30

Jeudi : de 14h à 17h

Cours encadrés par un professeur les lundis : 4 avril et 9 mai

Tournoi encadré par un professeur : 20 juin

Tarif : 41,50 € pour l'année

NATATION

Grand bassin de la piscine de Charenton

Lundi : de 11h à 12h

CYMNASTIQUE AQUATIQUE

Petit bassin de la piscine de Charenton

Lundi : de 11h à 11h45 ou de 11h45 à 12h30

Mardi : de 11h à 11h45 ou de 11h45 à 12h30

Jeudi : de 11h30 à 12h15

Tarif : 70 € pour l'année



Tarif : 9,50 € la séance - 57 € la carte de 8 séances
Au Centre Alexandre Portier - 21bis, rue des Bordeaux
Salle d'animation - Inscription sur place.



PRÉVENTION SANTÉ Vendredi 1^{er} avril à 10h45

Conférence médicale animée par le Docteur BESSE, de la Faculté de Médecine de Paris
 Membre de la Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Ile-de-France

Comment bien gérer son arthrose ?

- Lésions articulaires de l'arthrose (déroulement de leurs survenues) et localisations
- Conséquences de l'arthrose (douleurs et déformations articulaires) et comment gérer ces conséquences en matière de qualité de vie
- Prévention de l'arthrose et de son aggravation, la place des nouveaux traitements

CONFÉRENCES CULTURELLES PAR CHRISTIAN ROY-CAMILLE À 14H30

Vendredi 8 avril : la Bibliothèque Nationale, histoire et métamorphoses. De la librairie du roi Charles V à la bibliothèque François Mitterrand, du Louvre au site Richelieu, l'extraordinaire épopée de ce haut lieu de tous les savoirs. Toute l'histoire du livre s'y retrouve, depuis les parchemins jusqu'aux supports contemporains les plus sophistiqués.

Vendredi 29 avril : quand Shakespeare inspire les grands musiciens : William Shakespeare avec ses drames, féeries et comédies (Roméo et Juliette, Othello, Hamlet, Le songe d'une nuit d'été) avait tout pour séduire les compositeurs. De Berlioz à Prokofiev, de Gounod à Britten, de Rossini à Verdi, de Thomas à Mendelssohn... un long et harmonieux écho.

Vendredi 13 mai : Saint-Exupéry, prince du ciel : plus qu'un écrivain l'auteur du "Petit prince", de "Terre des hommes", de "Courrier sud", de "Vol de nuit"... s'est hissé au rang de mythe. Aviateur, poète, humaniste, philosophe, Antoine de Saint-Exupéry fut tout cela et bien plus encore.

CONFÉRENCE - DÉJEUNER Vendredi 20 mai à 10h

Mahomet, le Verbe sacré d'Allah : aux VI^e et VII^{ème} siècles de notre ère, la vie et les tribulations du prophète de l'islam. La Nuit sacrée au cours de laquelle lui apparut l'ange Gabriel pour lui révéler la parole divine, sa fuite vers Médine, la naissance d'une nouvelle religion monothéiste fondée sur le Coran.

Participation 20 € - inscription à partir du mardi 26 avril

Cette conférence sera suivie d'un déjeuner dans un restaurant.

Vendredi 27 mai : Franz Liszt : les mille et une facettes de ce prodigieux virtuose du piano romantique qui aborda avec un égal bonheur tous les genres musicaux.

Vendredi 10 juin : Henri IV, la grande et la petite histoire : dans une France déchirée par les guerres de religion, Henri de Navarre épouse Marguerite de Valois et deviendra le premier des Bourbons. Massacre de la Saint-Barthélemy, Edit de Nantes, politique de tolérance, aventures galantes, truculence et paillardise marquent le règne du souverain préféré des Français.

Vendredi 17 juin : goûter littéraire autour du roman "La grammaire est une chanson douce" d'Erik Orsenna : dans cette délicieuse fable mettant en scène deux enfants rescapés d'un naufrage, le romancier nous invite à une réappropriation de la langue française, avec son vocabulaire, sa syntaxe, sa richesse et sa beauté.

Vendredi 24 juin : étude de l'opérette : "La Périchole" de Jacques Offenbach : d'après une nouvelle de Prosper Mérimée, les rocambolesques aventures de la jolie Périchole, de son amant Piquillo et du vice-roi du Pérou. Passion, quiproquos, imbroglis, morceaux d'anthologie jalonnent ce chef-d'œuvre de l'opéra-bouffe dans lequel Offenbach fait éclater la fantaisie la plus débridée.

JEU CONCOURS

Vendredi 6 mai 14h à 17h - Proclamation et explications - textes à l'appui - des résultats du Jeu Concours, animé par Christian Roy Camille.

Salle Louis Juvet - 14, rue Paul Verlaine 94410 Saint Maurice

CONFÉRENCE DIAPORAMA

au Centre A. Portier (3^{ème} étage)

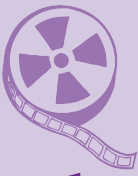
Mardi 14 juin à 14h : visite virtuelle à Charenton de la Conciergerie de Paris : située dans l'ancien palais des Capétiens, La Conciergerie devint la première prison de Paris en 1391 et le concierge eut l'honneur d'en devenir le gouverneur. Les cellules ont enfermé de nombreuses célébrités comme Marie-Antoinette et bon nombre d'autres détenus surtout durant la Révolution. L'endroit garde toujours les traces de cette période avec une exposition permanente dans la galerie des prisonniers.

Le bâtiment tel qu'on peut le voir aujourd'hui nous vient du XIX^{ème} siècle. Seules la salle de garde et la salle d'armes sont d'origine. **Cette conférence sera suivie le 16 juin, pour les personnes qui le désirent, par une visite guidée ou libre de cette prison.**

Judi 16 juin - Paris (75006) - Participation 13,20 € - Inscription à partir du mardi 31 mai (tarif conférence à Charenton + visite à Paris : 15€)



NOUVEAUTÉ



CINÉMA

**Au Centre A. Portier à partir de 14h30 - 21, bis rue des Bordeaux - 3^{ème} étage
suivi d'un échange autour d'un verre.
3,10 € la séance ou une carte de 8 entrées au prix de 21 €
(la huitième étant offerte).**

Judi 28 avril • DIVORCES

Comédie - 1h35. Réalisé par Valerie Guignabodet
Avocats spécialisés en affaires de divorces, Valentine et Alexandre Dubois forment un couple uni et travaillent ensemble dans leur cabinet. Leur spécialité : le divorce heureux par consentement mutuel. Mais la découverte de l'adultère d'Alex avec une cliente fraîchement séparée les entraînent à leur tour dans une procédure de divorce.
Avec : François-Xavier Demaison, Pascale Arbillot, Mathias Mlekuz, Brigitte Catillon



Judi 12 mai • GOOD MORNING ENGLAND

Comédie - 2h15. Réalisé par Richard Curtis
Carl vient de se faire renvoyer du lycée, et sa mère a décidé qu'il irait réfléchir à son avenir auprès de son parrain, Quentin... patron de Radio Rock. Décapants et populaires, ces fous de musique ne sont pas appréciés du pouvoir londonien...
Avec : Philip Seymour Hoffman, Rhys Ifans, Bill Nighy

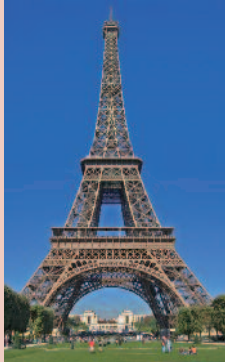
Judi 26 mai • L'ITALIEN. Comédie - 1h43. Réalisé par Olivier Baroux
Dino Fabrizio, 42 ans, vendeur numéro un de la concession Maserati de Nice arrive à un tournant de sa vie : le poste de directeur lui est proposé et sa compagne Hélène, a la ferme intention de l'épouser. Cette vie parfaite s'est construite sur un mensonge. Dino s'appelle en fait Mourad Ben Saoud. Ni son patron, ni Hélène ni ses parents ne sont au courant de cette fausse identité...
Avec : Farida Ouchani, Guillaume Gallienne, Kad Merad, Philippe Lefebvre, Roland Giraud

Judi 9 juin • LA TÊTE EN FRICHE. Comédie dramatique - 1h22. Réalisé par Jean Becker
Germain, 45 ans, quasi analphabète, vit sa petite vie tranquille. Un jour, au parc, il fait la connaissance de Margueritte, une très vieille dame. Entre Germain et Margueritte va naître une vraie tendresse, une histoire d'amour "filiale", et un véritable échange.
Avec : Gérard Depardieu, Gisèle Casadesus, Maurane, Patrick Bouchitey, Jean-François Stévenin

Judi 23 juin • LE PETIT NICOLAS

Comédie - 1h30. Réalisé par Laurent Tirard
Nicolas mène une existence paisible avec des parents aimants, une bande de chouettes copains. Il n'a pas du tout envie que cela change... Avec : Maxime Godart, Valérie Lemercier, Kad Merad, Sandrine Kiberlain, François-Xavier Demaison





Judi 28 avril • JOURNÉE PARISIENNE (9h30 - 18h)

Au départ de la Tour Eiffel, nous embarquerons pour une croisière d'une heure afin d'admirer la richesse architecturale de la capitale. Après un déjeuner dans un restaurant parisien, nous partirons à l'assaut du jardin des Tuileries où un guide nous contera ce lieu magique.

Nous finirons cet après-midi de printemps par un goûter.

Paris (75007) - Participation 31,50 € - Inscription à partir du mardi 29 mars

Judi 12 mai • AU FESTIVAL DES JARDINS (6h - 20h)

Cette année le thème est "jardin d'avenir" Ce festival donne à voir et parcourir des jardins d'alerte, des jardins d'avenir, ateliers... Nous serons attendus dans le parc du Château de Chaumont pour y découvrir des jardins surprenants réalisés par des artistes. Le déjeuner suivra le thème du festival. L'après-midi sera consacré à la visite libre du Château de Chaumont et des écuries.

Chaumont sur Loire (41) - Participation 31,50 € - Inscription à partir du mardi 26 avril

Vendredi 20 mai • CONFÉRENCE - DÉJEUNER (10h - 16h)

Mahomet, le Verbe sacré d'Allah : aux VI^e et VII^{ème} siècles de notre ère, la vie et les tribulations du prophète de l'islam. Participation 20 € - Inscription à partir du mardi 26 avril - Rendez-vous au Centre Alexandre Portier (3^{ème} étage)

Judi 26 mai • JOURNÉE GOURMANDE (6h - 20h)

Accueillis au château. Début de l'atelier "Les terrines et rillons du Père Guyot". Confections et dégustations sur place des rillons préparés par nos soins, puis mise au four des "fouées de Rabelais" dans le four à pain du château. Nous déjeunerons sur place. Visite dégustation par le maître des lieux de ses chais et de ses caves. Au retour, l'équipe du château nous distribuera nos diplômes et nos terrines.

Amboise (37) - Participation 31,50 € - Inscription à partir du mardi 26 avril

Judi 9 juin • AQUARIUM ET MINI CHÂTEAUX (6h30 - 21h)

L'aquarium du Val-de-Loire : une aventure fabuleuse à la découverte des spécimens de la Loire. Nous déjeunerons dans un restaurant "la Halle des Chevaliers". Puis direction Lussault-sur-Loire pour une visite du parc des mini-châteaux.

Val-de-Loire(41) - Tarif 31,50€ - Inscription à partir du mardi 31 mai

Judi 16 juin • VISITE DE LA CONCIERGERIE DE PARIS (13h30 - 17h)

première prison de Paris en 1391. Les cellules ont enfermé de nombreuses célébrités comme Marie-Antoinette et d'autres détenus durant la Révolution. Exposition permanente dans la galerie des prisonniers. Visite au choix : libre ou guidée.

Paris (75006) - Participation 13,20€

Inscription à partir du mardi 31 mai (conférence + visite : 15 €)





NOUVEAUTÉ

Jeudi 23 juin • CLICHÉS JAPONAIS D'ALBERT KAHN (10h - 17h)

L'exposition montre le Japon traditionnel et immémorial tel qu'Albert Kahn le découvrit lors de ses deux voyages au Pays du soleil levant. Ensuite, nous verrons le musée japonais du jardin Albert Kahn. Nous prolongerons cette immersion dans la culture nippone par un restaurant japonais.

Jardin d'Albert Kahn (92) - Participation 31,50 € - Inscription à partir du mardi 31 mai

Jeudi 30 juin • DEAUVILLE (6h - 21h)

Le Service Retraités met en place des "sorties libres" où chacun peut flâner à son rythme.... Nous prenons en charge le transport et sur place chacun peut profiter de son temps comme il le souhaite (repas et visites ne sont pas pris en compte par le Service Retraités)

Deauville (14) - Tarif 7 € prix unique - Inscription à partir du mardi 31 mai

SORTIES DE PROXIMITÉ

- Jeudi 5 mai : sortie au cinéma du Palais (13h15 - 17h). Pour la programmation contactez Karine au 01 45 18 36 34 à partir du mardi 26 avril

Créteil - Participation 4 € - Inscription à partir du mardi 26 avril

- Jeudi 19 mai : Bercy Village (13h30 - 18h)

OFFERT - Inscription à partir du mardi 26 avril

VOYAGES

2 destinations vous sont proposées en 2011 "Madrid et Tolède" fin mai, une "thalasso thérapie à Bénodet" début septembre. Son Conseil d'Administration propose un barème particulier de prise en charge d'une partie du coût de ces 2 voyages, selon ressources, afin que les bénéficiaires du Complément mensuel de ressources puissent accéder à ce programme.

Renseignements au 01 45 18 36 32.

"Madrid et Tolède". Du 24 au 27 mai.

Du musée du Prado au Palais Royal à Madrid, du monastère de L'Escorial et des richesses de Tolède : la magie et la civilisation espagnole en 4 jours de rêve. Aller-retour en avion inclus.

Attention places limitées.

PRIX PAR PERSONNE : Base 30 / 785 €

**"Thalasso thérapie à Bénodet".**

Du 3 au 17 septembre. La Résidence Keryomel de Bénodet (Finistère Sud) vous accueillera à 10 m de la plage pour ce séjour de détente de deux semaines. Programme de visites dans la région inclus. Forfait optionnel en thalasso thérapie. Aller-retour en car inclus. Attention places limitées.

Base 20 - 24 p / 1466 €

Base 25 - 29 p / 1381 € - Base 30 p / 1323 €

Supplément chambre individuelle (limité) : 80 €

4 Forfaits optionnels Thalasso thérapie :

73 € / 86 € / 100 € / 114 €

**RÉUNION DE PRÉSENTATION ET INSCRIPTION
MARDI 8 MARS À 14H. CENTRE A. PORTIER
(Salle d'animation 3^{ème} étage)**

CALENDRIER

Dates	Activités	Horaires	Coût	Inscription
Mardi 12 avril	Randonnée	13h15 - 18h	OFFERT	Mardi 29 mars
Mercredi 27 avril	Sortie inter-génération	14h - 17h	7 €	Mardi 29 mars
Jeudi 28 avril	Journée parisienne	9h30 - 18h	31,50 €	Mardi 29 mars
Vendredi 29 avril	Stage de jardinage	10h - 12h	OFFERT	Mardi 29 mars
Mardi 3 mai	Randonnée pique-nique	9h30 - 16h	OFFERT	Mardi 26 avril
Jeudi 5 mai	Cinéma du palais	13h15 - 17h	4 €	Mardi 26 avril
Jeudi 12 mai	Festival des jardins	6h - 20h	31,50 €	Mardi 26 avril
Jeudi 19 mai	Bercy village	13h30 - 18h	OFFERT	Mardi 26 avril
Vendredi 20 mai	Journée orientale	10h - 16h	20 €	Mardi 26 avril
Lundi 23 mai	Loto	14h15 - 17h	5,70 €	Mardi 26 avril
Jeudi 26 mai	Journée gourmande	6h - 20h	31,50 €	Mardi 26 avril
Mardi 7 juin	Randonnée	13h15 - 18h	OFFERT	Mardi 31 mai
Jeudi 9 juin	Aquarium mini-châteaux	6h30 - 21h	31,50 €	Mardi 31 mai
Jeudi 16 juin	Conférence la Conciergerie	13h30 - 17h	13,20 €	Mardi 31 mai
Jeudi 23 juin	Clichés japonais	10h - 17h	31,50 €	Mardi 31 mai
Jeudi 30 juin	Journée libre à la mer	6h - 21h	7 €	Mardi 31 mai

En cas d'empêchement uniquement le jour de la sortie vous pouvez nous joindre au **06 77 04 05 60**.

(*) Pour les personnes demeurant hors de Charente, les tarifs des sorties sont majorés.

(**) Les inscriptions ont lieu de 14h à 16h30 - salle du rez-de-jardin
(vous y accédez par le 2, rue de l'Archevêché)

Service Retraités - Centre Alexandre Portier

21 bis, rue des Bordeaux - 01 45 18 36 32 - 01 45 18 36 34 (37)

Directeur de la publication : Chantal Gratiet - Coordination : Marc Zajdenweber - Corinne Bellotte
Rédaction : Service Retraités - Crédit photos : Service Retraités - Guillaume Boynard - Igor Stéfan
Conception graphique et mise en page : Jean-marc Hillereau
Impression : Point 44 sur papier issu de forêts gérées durablement