

Guide des loisirs SENIORS

A partir de
62 ans

Sorties et activités



JUILLET • AOUT • SEPTEMBRE 2015

www.charenton.fr



Charenton, une VILLE à VIVRE

Date des vacances scolaires : du lundi 6 juillet au lundi 31 août inclus

Attention arrêt de toutes les activités (sauf le club du lundi et le bridge du mercredi après-midi) durant les vacances scolaires. **Reprise de toutes les activités le lundi 21 septembre**

UTILE - 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 A. Portier ou autres destinations.

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

Pour information le Bus Services ne fonctionnera pas durant le mois d'août.

LES ECRIVAINS PUBLICS vous accueillent et vous aident gratuitement dans vos diverses démarches administratives. Vous pouvez les contacter :

Pôle municipal de l'habitat social - 11, rue de Valmy le lundi de 17h à 19h

Siège de l'AFC - 16, rue Victor Hugo le mardi de 10h à 12h

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux le mercredi de 14h30 à 16h30

Epicerie solidaire au Petit Plus - Quai des Carrières le jeudi de 15h à 18h

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

En lien avec le Service Retraités de la Ville de Charenton-le-Pont, nous proposons aux spectateurs à mobilité réduite résidant sur le territoire de la Communauté de Communes un service d'accompagnement individualisé pour assister aux spectacles de la saison. Sur simple demande de votre part, un

partenaire de la ville vous accompagnera au théâtre, assistera avec vous à la représentation que vous aurez choisie et vous raccompagnera à domicile à l'issue du spectacle. Ce service d'accompagnement est gratuit.

Sensible à l'accueil de tous les publics, nos salles permettent aux spectateurs en situation de handicap d'assister aux représentations dans les meilleures conditions.

Le théâtre est accessible aux personnes en fauteuil roulant et à mobilité réduite.

Pour bénéficier de places réservées adaptées et d'un accueil personnalisé, merci de nous faire part de vos besoins particuliers lors de votre réservation.

Renseignements auprès du Service Retraités 01 45 18 36 34





- 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.

Nous vous rappelons que vous bénéficiez d'une réduction de 50 % sur la deuxième activité (concernant la moins chère) pour les personnes désirant pratiquer de multiples activités.

REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS LUNDI 21 SEPTEMBRE

ATTENTION pour les inscriptions des activités culturelles. Merci de vous munir d'un justificatif de domicile et de votre règlement. Votre inscription sera effective à la remise de ces deux documents.

COURS-CONFÉRENCE EN HISTOIRE DE L'ART

Lundi : de 15h à 16h30

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 le lundi 7 septembre à 15h. Les inscriptions se feront sur place après la réunion.

Centre A. Portier - 2, rue de l'Archevêché.

Salle du rez-de-jardin - Tarif : 80 € pour l'année

CHORALE

Vendredi : de 14h15 à 16h15

Cours d'essai le vendredi 25 septembre à 14h15.

Les inscriptions se feront sur place après la réunion.

Centre A. Portier

2, rue de l'Archevêché.

Salle du rez-de-jardin

Tarif : 70 € pour l'année





ANGLAIS

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

Cours de conversation : lundi de 10h30 à 11h45

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

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

Grand débutant : jeudi de 10h45 à 12h sous la véranda

Réunion d'information le jeudi 10 septembre à 14h30. Les inscriptions se feront sur place après la réunion dans la salle du rez-de-jardin.

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - Salle d'animation - Tarif : 80 € pour l'année

INFORMATIQUE

Café Web : tous les mercredis de 14h30 à 16h30, le Service Retraités met à votre disposition un accès libre dans la salle informatique. Vous pouvez venir librement et sans professeur vous initier à l'informatique.

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Salle d'informatique - Tarif : offert

Atelier débutant : 1^{er} niveau : jeudi de 9h à 10h30

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

Atelier intermédiaire : vendredi de 9h à 10h30

Réunion d'information le jeudi 10 septembre à 10h30. Les inscriptions se feront sur place après la réunion.

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Salle d'informatique - Tarif : 80 € pour l'année



UNE PHILOSOPHIE POUR "BIEN VIEILLIR"

LES ATELIERS D'ÉVEIL PHILOSOPHIQUE POUR LES SENIORS

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.

Réunion d'information le vendredi 11 septembre à 10h. Les inscriptions se feront sur place après la réunion.

Vendredi : de 10h à 11h30

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

Tarif : 80 € pour l'année

CLUB

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

Lundi de 14h à 17h15

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Sous la véranda

GOÛTER

Tous les lundis à 15h30 un goûter vous est offert.

C'est un moment convivial et d'échanges.

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Sous la véranda

BELOTE

Lundi de 14h à 17h15

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

Sous la véranda

LOTO

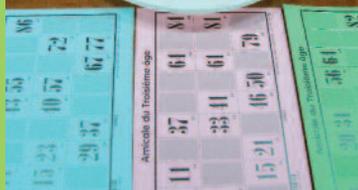
De 14h15 à 17h15

Lundi 28 septembre

Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux

Salle d'animation

Tarif : Offert - inscription sur place





les inscriptions aux activités sportives se dérouleront le mardi 8 septembre de 9h30h à 12h à l'Espace Toffoli 12, rue du Cadran. Il est nécessaire de fournir un justificatif de domicile, un certificat médical ainsi que le règlement. L'inscription est effective à la remise de ces documents.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ABDOS FESSIERS

Le concept de renforcement musculaire est un concept large qui englobe celui de la tonification et de la musculation : c'est un ensemble de méthodes d'entraînement physique qui ont en commun la recherche d'une intervention sur les propriétés du système musculaire, à des fins de transformations différentes : entretenir ou développer la musculature dans un objectif de santé ou de performance.

Lundi : de 10h à 10h45

Tarif : 80 € pour l'année

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

GYMNASTIQUE SPORTIVE

Lundi : de 9h à 9h45

Tarif : 80 € pour l'année

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

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

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

Tarif : 80 € pour l'année

Salle le Dojo - 21, rue Victor Hugo

RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les vendredis au Bois de Vincennes

Départ : 14h - Place A. Briand.

Randonnée encadrée par un bénévole

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Ce sport, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. La marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation des bâtons.

Il s'agit essentiellement d'une activité de loisirs. Elle présente en outre des avantages pour : la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine, le renforcement du système immunitaire, la rééducation après des blessures sportives ou autres.

Mardi de 14h30 à 16h pour le groupe des confirmés

Jedi de 14h30 à 16h pour le groupe des débutants dans le bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 € pour l'année



COURS DE YOGA

Encadré par un professeur diplômé, venez vous détendre, vous relaxer dans une ambiance zen et détendue.

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 € pour l'année

ESPACE DE DANSE

Cours de danse animé par M. LIROLA - Jeudi : de 14h30 à 16h30

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais - Tarif : 80 € pour l'année

TENNIS DE TABLE

Complexe sportif Nelson Paillou - 1, avenue Jean Jaurès

Lundi : de 15h à 17h30 - Jeudi : de 15h à 17h

Adhésion à l'Association Charenton Tennis de Table

Tarif : 60€ pour l'adhésion (Licence incluse).

NATATION

Lundi : de 11h à 12h - Grand bassin de la piscine de Charenton



GYMNASTIQUE 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

Mercredi : de 9h15 à 10h ou de 10h à 10h45 (sous réserve)

Jeudi : de 11h30 à 12h15

Tarif : 80 € pour l'année

Conférences culturelles à 14h30 animées par C. ROY CAMILLE Au Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - Salle d'animation - Inscription sur place.

Tarif : 5 € la séance avec une carte de fidélité offrant la 8^{ème} conférence

• Vendredi 25 septembre - goûter littéraire autour du récit "le prophète" de KHAL-GIBRAN

Depuis plus d'un siècle, ce tout petit livre qui tient du conte philosophique et de la fable initiatique ne cesse de séduire, les lecteurs du monde entier. Avant de regagner son île natale, un sage réunit autour de lui ceux qui l'ont accueilli et leur livre un ultime et bouleversant message d'amour, d'harmonie, de fraternité, de justice et de liberté. Le poète libanais KHAL-GIBRAN aborde ici les thèmes essentiels de la vie avec subtilité et profondeur et nous offre des clefs pour mieux comprendre les autres et nous comprendre nous-mêmes



Au Centre A. Portier à partir de 14h30 - 21bis, rue des Bordeaux - Salle d'animation, suivi d'un échange autour d'un verre. Tarif : Offert.

• **Jedi 2 juillet - "Bon rétablissement"** de Jean Becker avec Gérard Lanvin, Fred Testot, Jean-Pierre Darroussin, Swann Arlaud, Daniel Guichard

Suite à un accident, Pierre, la soixantaine, se retrouve cloué au lit avec une jambe dans le plâtre. Misanthrope au caractère bien trempé rêvant de silence et de solitude, voilà que le monde s'invite à son chevet. Il assiste alors impuissant à la valse quotidienne des médecins, infirmières et personnels hospitaliers, puis de ses proches dont son frère Hervé. Au fil de rencontres inattendues, drôles ou touchantes, Pierre reconsidère certains à priori et pose sur les autres un regard différent
Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 7 juillet à 15h



• **Jedi 16 juillet - "French Cancan"** de Jean Renoir avec Jean Gabin, Michel Piccoli, Gaston Modot
A travers les amours tumultueuses de Danglard, producteur de spectacles et propriétaire d'un cabaret, les splendeurs et les misères du petit et du grand monde du Montmartre de la grande époque.

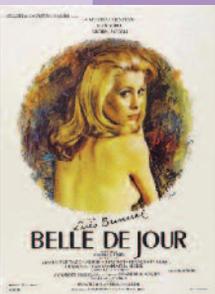
Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 21 juillet à 15h

• **Jedi 30 juillet - "Comiques de toujours"** Tous les plus grands comiques et chansonniers ont fait leurs armes à la télévision. Retrouvez les prestations les plus drôles de Bourvil, Guy Bedos, Jean Yanne, Raymond Devos... dans ce DVD hommage. Le premier volume d'une véritable encyclopédie du rire ! Jean Yanne / Guy Lux / Lawrence Riesner "Le permis de conduire", Les Frères Ennemis "J'habite au 9^{ème}", Pierre Repp "On ne badine pas avec l'amour", Bourvil "L'eau ferrugineuse", Jacques Dufilho Victorine faisant la visite du château, Roger Pierre / Jean-Marc Thibault

Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 4 août à 15h

• **Jedi 13 août - "Belle de jour"** de Luis Bunuel avec Catherine Deneuve, Michel Piccoli
S'ennuyant auprès de son mari, Séverine devient prostituée dans une maison close. Sous le nom de Belle de jour, elle reçoit les clients de 2 à 5 heures tous les jours. Lorsqu'elle découvre qu'un ami de son mari fréquente l'endroit, elle décide de tout arrêter. Mais un client amoureux d'elle la suit à son domicile et révèle tout au mari.

Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 18 août à 15h

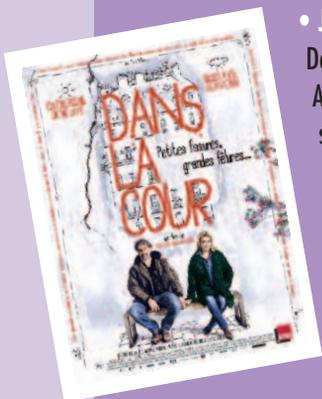


- **Jedi 27 août** - Pièce de théâtre **“Pierre et fils”** de Christophe Duthuron avec Pierre Richard et Pierre Palmade

Pierre, 38 ans se demande bien qui est cet inconnu qui vient de piquer dans les rayons de son petit supermarché de province... Même physique dégingandé, mêmes yeux délavés, il y a comme un air de famille. Surprise : c'est papa ! Et c'est parti pour 10 tableaux aux décors évocateurs, reliés par le fil conducteur d'une histoire émouvante, pudique et drôle. De séquence en séquence, le père et le fils se racontent, se rencontrent... Irrésistible !



Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 1^{er} septembre à 15h



- **Jedi 10 septembre** - **“Dans la cour”** de Pierre Salvadori avec Catherine Deneuve, Gustave Kervern, Féodor Atkine

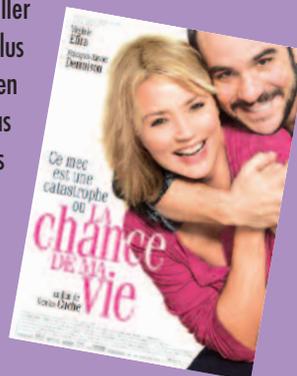
Antoine est musicien. A quarante ans, il décide brusquement de mettre fin à sa carrière. Après quelques jours d'errance, il se fait embaucher comme gardien d'immeuble. Jeune retraitée, Mathilde découvre une inquiétante fissure sur le mur de son salon. Peu à peu, son angoisse grandit pour se transformer en panique : et si l'immeuble s'effondrait... Tout doucement, Antoine se prend d'amitié pour cette femme qu'il craint de voir sombrer vers la folie

Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 15 septembre à 15h

- **Jedi 24 septembre** - **“La chance de ma vie”** de Nicolas Cuche avec Virginie Efira, François-Xavier Demaison, Armelle Deutsch

Julien Monnier a un sérieux problème. Il a beau être un conseiller conjugal brillant, il n'arrive pas à garder une femme dans sa vie plus de deux semaines. Et pour cause, depuis son plus jeune âge, Julien porte la poisse à toutes les femmes qui s'éprennent de lui. Mais pas une petite poisse. De celles qui vous envoient à l'hôpital plusieurs fois par semaines, qui brisent votre vie professionnelle ou qui vous fâchent à vie avec vos proches.

Rediffusion à la RPA (12, rue Paul Eluard) le mardi 29 septembre à 15h





SORTIES

• Jeudi 9 juillet - "Champs sur Marne"

Une demeure prestigieuse ! Construit sur une boucle de la Marne, au début du XVIII^{ème} siècle, le château de Champs-sur-Marne est l'archétype de la maison de plaisance. Tour à tour propriété de

la princesse de Conti, du duc de la Vallières et de la marquise de Pompadour, le château de Champs a reçu en ses murs des hôtes célèbres, parmi lesquels Diderot, d'Alembert ou encore Voltaire
Champs S/Marne (77)-Tarif 13,20 €- sortie soutenue



• Jeudi 16 juillet - "Villers sur mer" Sortie libre à la mer

Cette station balnéaire vous séduira par son charme et son élégance. Vous trouverez à Villers-sur-mer le plaisir des activités de plage. Vous y découvrirez un coeur de ville préservé et fleuri ainsi que des sites littoraux classés sans oublier la proximité du bocage normand du pays d'Auge.

Villers-sur-mer (14) - Tarif 7 €

• Jeudi 23 juillet - "Étretat" Sortie libre à la mer

Le site des falaises d'Étretat est classé dans le programme des Opérations Grands Sites (OGS), piloté par le ministère de l'Écologie et du Développement durable. Naguère modeste village de pêcheurs, la ville d'Étretat est devenue une station balnéaire de renom. Elle se trouve au nord du Havre en Normandie, sur le littoral de la Manche en pays de Caux. L'aspect extraordinaire et monumental de ses falaises de craie blanche presque immaculées et ses plages de galets grisâtres en ont fait un des lieux du tourisme international. Des peintres comme Gustave Courbet, Eugène Boudin ou Claude Monet ont beaucoup contribué à sa publicité, en immortalisant la spécificité. Des écrivains comme Gustave Flaubert et Guy de Maupassant ont été des fidèles du lieu tandis que Maurice Leblanc, qui y vécut, contribua au mythe entourant le site dans une aventure d'Arsène Lupin intitulée "L'Aiguille creuse".

Étretat (76) Tarif 7 €-



• Jeudi 6 août - "Le Touquet" Sortie libre à la mer

Venez vous dépayser et laissez-vous surprendre par le charme de la Perle de la Côte d'Opale. Vous découvrirez le riche patrimoine historique et culturel de la commune, ses espaces "nature" où vous pourrez vous ressourcer, ou encore les équipements touristiques qui font du Touquet-Paris-Plage une station où il fait bon vivre, à la fois dynamique et privilégiée.

Le Touquet (59) - Tarif 7€

• Mardi 11 août de 11h30 à 16h30

Nous proposons aux personnes qui ont des difficultés à marcher, un déjeuner dans un restaurant afin que nous puissions échanger et passer un moment agréable au Plateau de Gravelle.

Inscriptions par téléphone au 01 45 18 36 34 le mardi 4 août de 9h30 à 12h00.

Tarif 32,60 €

- **Judi 20 août - "Deauville" Sortie libre à la mer**

Station balnéaire normande, elle est considérée, avec son casino, ses palaces, ses villas classées, ses champs de courses, ses ports de plaisance, son palais des congrès, son Festival du cinéma américain, ses golfs et ses discothèques comme l'une des plus prestigieuses en France. Elle attire chaque année des milliers de touristes, notamment des Parisiens. Deauville (14) Tarif 7 €

- **Judi 3 septembre - "Vaux-Le-Vicomte"**

Nous commencerons cette journée par une promenade libre dans le Jardin à la Française. Après un déjeuner nous poursuivrons cette journée par deux visites libres : l'une du château et l'autre du musée des Equipages. Durant cette journée chacun pourra visiter les différents endroits à son rythme seul ou en groupe. Vaux-Le-Vicomte (77) - Tarif 32,60 €

- **Judi 17 septembre - "Le Mans contemporain"**

À bord de notre autocar, nous vous proposons une visite des principaux sites de la ville moderne. Possibilité de réaliser un petit parcours sur une partie du Circuit des 24 Heures, Antarès, pour ne citer que les sites majeurs. Nous déjeunerons dans la "Maison des Compagnons du Devoir". L'après-midi sera libre Le mans (74)- Tarif 32,60 €

- **Animations à la Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard**

Vendredi 4 septembre à 15h grand tournoi du jeu des "chiffres et des lettres"

Vendredi 18 septembre à 15h : Quizz Musical.

SORTIES DOUCES

- **Vendredi 11 septembre**

Nous vous proposons une promenade à Thiais village

Inscriptions par téléphone au 01 45 18 36 34 le lundi 7 septembre de 9h30 à 12h. - Offert

Le Service Retraités du CCAS vous propose de partir à la découverte d'une région française au mois de septembre. Pour tout complément d'information, vous pouvez contacter le Service au 01 45 18 36 32 à partir du 1^{er} juillet. Une réunion d'information aura lieu le mercredi 15 juillet à 14h30 dans la salle du rez-de-jardin (accès par le 2 rue de l'Archevêché). La décision finale étant prise au Conseil d'Administration du CCAS le 30 juin, nous sommes dans l'impossibilité de vous donner à ce jour plus de détails.

- **"Les Marchés de Noël" du samedi 5 décembre au lundi 7 décembre**

Durant ce séjour, vous serez hébergés dans un village vacances à Obernai en chambre double. Vous visiterez diverses villes alsaciennes (Obernai, Strasbourg, Colmar...) et bien sûr vous aurez le loisir de flâner et de découvrir les différents et les plus prestigieux marchés de Noël français. Réunion d'information animée par le voyageur le mardi 22 septembre à 14h30 dans la salle informatique. Centre A. Portier 21 bis, rue des Bordeaux 3^{ème} étage.

Prix par personne : Base 30/34 personnes 402 €

CALENDRIER

Dates	Activités	Horaires	Coût	Inscription
Jeudi 9 juillet	Champs S/Marne	13h30-18h	13,20 €	Mardi 7 juillet
Jeudi 16 juillet	Villers-sur-mer	6h30-20h30	7 €	Mardi 7 juillet
Jeudi 23 juillet	Etretat	6h30-20h30	7 €	Mardi 7 juillet
Jeudi 6 août	Le Touquet	6h30-20h30	7 €	Mardi 4 août
Jeudi 20 août	Deauville	6h30-21h00	7 €	Mardi 4 août
Jeudi 3 septembre	Vaux Le Vicomte	7h00-19h	32,60 €	Mardi 4 août
Jeudi 17 septembre	Le Mans contemporain	6h30-19h	32,60 €	Mardi 4 août

ATTENTION : LES HORAIRES DE RETOUR SONT FACULTATIFS

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

Pour les personnes demeurant hors de Charenton, les tarifs des sorties sont majorés.

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

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 Lehout-Posmantier - Coordination : Corinne Bellotte - Karine Deletré

Rédaction : Service Retraités - Crédit photos : Service Retraités

Conception graphique et mise en page : Jean-Marc Hillereau

Impression : Pérolle sur papier issu de forêts gérées durablement