



GUIDE DES ACTIVITÉS



2018-2019

Merci de retourner ce bulletin au Service Animation, 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 25 juin et le 20 août** (dépassé cette date les bulletins pourront être déposés mais ils seront traités ultérieurement). Le Service Animation 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.

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.
- 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 les après-midi pour le club du lundi et le bridge du mercredi) durant les vacances scolaires.
- Pour les inscriptions aux activités, merci de vous munir d'un justificatif de domicile, de votre règlement et de votre certificat médical pour les activités sportives. Votre inscription sera effective à la remise de ces documents.

**REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS
A PARTIR DU 17 SEPTEMBRE 2018**

DATES DES VACANCES SCOLAIRES 2018/2019

VACANCES DE LA TOUSSAINT

**du samedi 20 octobre
au dimanche 4 novembre inclus**

VACANCES DE NOËL

**du samedi 22 décembre
au dimanche 6 janvier inclus**

VACANCES D'HIVER

**du samedi 23 février
au dimanche 10 mars inclus**

VACANCES DE PRINTEMPS

**du samedi 20 avril
au dimanche 5 mai inclus**

FIN DES ACTIVITÉS VENDREDI 29 JUIN AU SOIR

POUR TOUTS VOS DEPLACEMENTS FAITES APPEL AU BUS SERVICES

Vous avez des difficultés à vous déplacer dans Charenton, le Centre Communal d'Action Sociale met gracieusement à votre disposition le BUS SERVICES.

**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, CONTACTEZ LES**

**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 Karine DELETTRE
au 01 45 18 36 34**

COURS-CONFÉRENCES 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**

Vouloir se cultiver davantage, en apprendre plus sur un sujet comme, l'histoire de l'art, permet de redynamiser ses neurones, de sortir de son train-train, de rencontrer et d'échanger avec d'autres personnes. Quel plaisir de retrouver l'envie d'apprendre, tant le désir de connaissances, la soif de culture est grande parmi les seniors.

Réunion d'information et inscription le lundi 17 septembre à 15h.**ANGLAIS**

Cours d'apprentissage : lundi 9h15 - 10h30

Cours de conversation : lundi 10h30 - 11h45

1^{er} niveau : mercredi 9h - 10h302^{ème} niveau : mercredi 10h30 - 11h45

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

Tarif : 80 € pour l'annéeGrand 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 se retrouver une fois par semaine permet de sortir et de créer ou de renforcer la cohésion sociale. 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 17 septembre à 9h15.**INFORMATIQUE**

De plus en plus de seniors veulent apprendre l'informatique pour rester connecté au monde moderne. On voit également que malgré la bonne volonté de chacun, internet et l'informatique constituent tout un nouvel univers à appréhender pour ces novices. C'est pourquoi nous pensons qu'il est préférable de s'y initier en étant accompagné et guidé afin que l'utilisation

de l'informatique soit vécue comme un plaisir et un partage plutôt que comme quelque chose d'effrayant et complexe. Dans une ambiance décontractée venez découvrir ou vous perfectionner à l'informatique.

COURS : Atelier débutant : 1^{er} niveau : jeudi 9h - 10h30Atelier intermédiaire : 2^{ème} niveau : jeudi 10h30 - 12hAtelier 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**Réunion d'information et inscription le jeudi 20 septembre à 9h30**

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.



CHORALE

Vendredi : 14h - 16h

Résidence Jeanne d'Albret -12, rue Paul Eluard

Tarif : 70 € pour l'année

Pourquoi chanter ?

Chanter favorise l'élimination du stress en nous permettant d'évacuer nos émotions responsables de notre anxiété. La respiration abdominale permet également l'oxygénation de notre organisme. Nous nous sentons alors plus détendus. Chanter permet de chasser les idées noires. En chantant, notre cerveau commande aux glandes endocrines la sécrétion

d'endorphines, antidépresseurs naturels. Ainsi, notre humeur s'en trouve améliorée et on voit «la vie en rose» pendant plusieurs heures. Chanter donne confiance en soi.

Séance d'essai et inscription le vendredi 21 septembre à 14h



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

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le sport n'est pas réservé qu'aux jeunes ! On pourrait avoir tendance à penser que notre corps devient rouillé et que faire du sport est mauvais pour les articulations ou le cœur par exemple. Mais bien au contraire faire du sport permet de ralentir les risques sanitaires qui accompagnent la vieillesse. Le sport permet de rester jeune et en pleine santé pendant encore longtemps. Au-delà de simplement maintenir en bon état le corps, il agit aussi sur l'état mental et permet de lutter contre les sensations de dépression et d'isolement. La pratique régulière d'un sport permet aussi d'améliorer la qualité du sommeil et de réduire les troubles digestifs.

LUNDI

Gymnastique Sportive de 9h à 9h45

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

Tarif : 80 € pour l'année



Abdos fessiers (confirmé) de 9h45 à 10h45

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 en musique chorégraphiée de 10h45 à 11h45

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

Tarif : 80 € pour l'année

MERCREDI

Marche nordique initiation (2-3 km) de 9h à 10h30

Bois de Vincennes - Départ place A. Briand

Tarif : 80 € pour l'année

JEUDI

Gymnastique sur chaise

de 9h à 9h45

Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard

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 10h15 à 11h15

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Tarif : 80 € pour l'année

Gym douce de 11h15 à 11h45

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

Tarif : 80 € pour l'année

Marche nordique intermédiaire (3-5 km) 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

VENREDI



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.

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

LUNDI

- | | | |
|---|-------|-------|
| <input type="radio"/> Gymnastique sportive | Lundi | 9h |
| <input type="radio"/> Abdos fessiers | Lundi | 9h45 |
| <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 confirmé | Mardi | 14h30 |

MERCREDI

- | | | |
|--|----------|----|
| <input type="radio"/> Marche Nordique initiation | Mercredi | 9h |
|--|----------|----|

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 | 10h15 |
| <input type="radio"/> Gym douce | Jeudi | 11h15 |
| <input type="radio"/> Cours de danse | Jeudi | 14h30 |
| <input type="radio"/> Marche Nordique/intermédiaire | Jeudi | 14h30 |

VENDREDI

- | | | |
|---|----------|-----|
| <input type="radio"/> Gymnastique d'entretien | Vendredi | 9h |
| <input type="radio"/> Gymnastique d'entretien | Vendredi | 10h |
| <input type="radio"/> Randonnée pédestre | Vendredi | 14h |

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 - 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 : Champagnac Sas Malvezin-Valadou sur papier issu de forêts gérées durablement