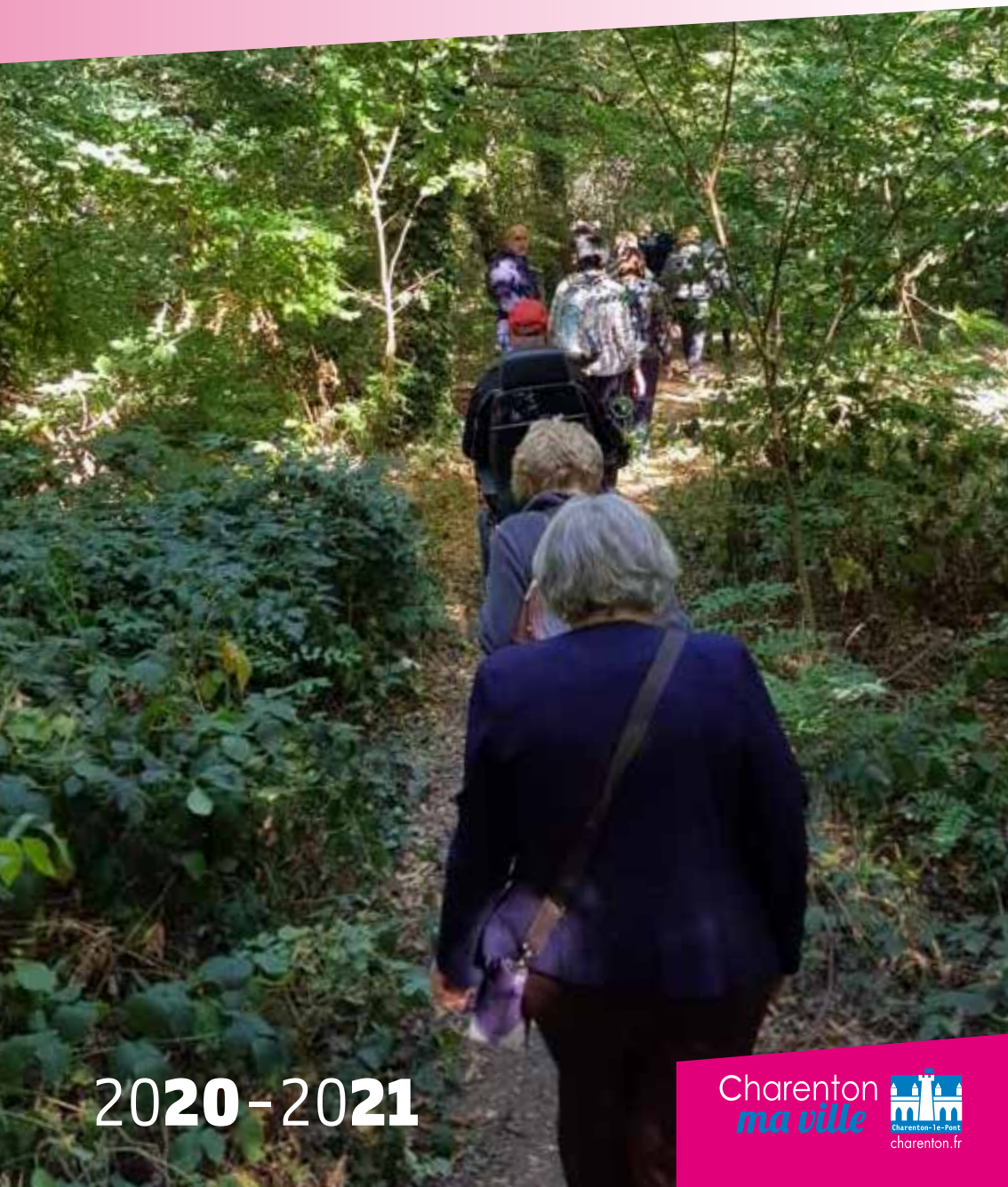




# GUIDE DES ACTIVITÉS



**2020-2021**

Charenton  
*ma ville*



**Madame, Monsieur,  
Chère Charentonnaise, Cher Charentonnais,**

Cette nouvelle édition du guide 2020/2021 vous propose un éventail très large d'activités diversifiées, occasions de vivre à Charenton une retraite la plus épanouie possible pour chacun d'entre vous.

La crise du Covid-19 a démontré une fois de plus l'importance vitale de développer autour de tout un chacun un réseau social d'entraide, de soutiens et d'échanges. Ceci quelque soit sa situation, sa forme physique ou son allant.

Les seniors ont pu démontrer au quotidien durant cette difficile période leur sens des responsabilités et leur solidarité. Beaucoup d'entre eux - parfois avec le renfort des intervenants - ont pu compter les uns sur les autres. Ces liens précieux tissés au Centre Alexandre Portier ont pu aider à traverser cette épreuve.

La Ville et ses équipes du Centre Communal d'Action Sociale ont eu à cœur de conforter prioritairement leurs actions d'accompagnement des aînés les plus fragiles, pendant et au sortir de la crise. Plusieurs activités physiques en extérieur ont vite redémarré et des actions spécifiques d'accompagnement des plus fragilisés ont été organisées, afin de renforcer leurs capacités.

Ces actions trouvent maintenant un prolongement naturel, à travers ce parcours original que nous vous proposons, fait de découvertes, de disciplines nouvelles comme la sophrologie ou l'atelier équilibre. Ces initiatives constituent autant d'occasions de nourrir votre curiosité, de renforcer votre bien-être moral et physique au quotidien.

Ces prestations résultent aussi de vos souhaits, remarques et critiques tout en répondant également à de nouveaux besoins exprimés.

**Nous avons le plaisir de vous confirmer, qu'en raison de la période de confinement, nous maintenons le tarif des activités. Il reste donc inchangé pour cette saison 2020-2021, et ce même si nous avons songé à augmenter les tarifs, compte tenu de la hausse des coûts en 2020.**

Ne doutant pas que vous piocherez avec délice dans ce nouvel agenda, je vous souhaite à tous et à toutes une saison 2020-2021, santé et satisfactions pour vous et vos proches.

A très bientôt.

**Chantal LEHOUT-POSMANTIER**

Adjointe au Maire chargée de l'animation aux seniors,  
de la Résidence Jeanne d'Albret, de l'EHPAD Gabrielle d'Estrées,  
du Conseil des aînés et des actions intergénérationnelles



**Détente à La Baule  
du 12 au 19 septembre prochain**

Séjour organisé par le Centre Communal d'Action Sociale



**Au programme :** visite du parc de la Brière, Kerhinet, La Baule, presqu'île de Guérande. Des animations, ainsi que des soirées vous seront proposées également sur place. Tout est compris, la détente et le plaisir de partager les bienfaits d'un séjour à la côte seront au rendez-vous.

**L'hébergement** est en pension complète dans un Village club situé à La Baule, dans l'une des plus belles baies du monde à 50m de l'océan et proche de la Bretagne Sud.

**Le voyage s'effectuera en car.**

Ce séjour est subventionné selon vos ressources par l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

**Réunion d'information le mardi 11 août à 14h30 Centre A. Portier - 21 bis, rue des Bordeaux. Renseignements au 01 45 18 36 18. Places limitées.**

**La retraite, c'est l'occasion de s'adonner  
à de nouvelles activités, l'opportunité de  
se découvrir de nouvelles passions.**

**INSCRIPTIONS**

Retourner la fiche d'inscription dûment complétée et signée, au Service Animation du 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) **jusqu'au 25 août.**

Aucune inscription ne sera prise par les professeurs y compris pour les cours d'informatique, histoire de l'art, anglais, chorale.

Dépassé cette date les bulletins pourront être déposés mais ils seront traités ultérieurement.

**Le Service Animation vous confirmera votre inscription par courrier.**

Toute activité commencée est dûe. En cas d'annulation des activités en cours d'année, **aucun remboursement ne sera accepté**, sauf en cas d'annulation de l'activité à notre initiative notamment en cas d'effectif insuffisant.

### DOCUMENTS COMPLÉTÉS ET À FOURNIR

- Fiche d'inscription complétée y compris pour les activités d'informatique, histoire de l'art, anglais, chorale.
- Justificatif de domicile
- Certificat médical obligatoire pour les activités sportives
- Règlement chèque à l'ordre du Trésor Public (1 chèque par activité)
- Photocopie recto/verso du dernier avis de non-imposition 2020 sur les revenus 2019 pour les personnes non-imposables

Votre inscription sera effective à la remise complète de ces documents.

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

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter le 01 45 18 36 18

### MODALITÉS DE PAIEMENT

- 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.

Toute activité commencée est due. En cas d'annulation des activités en cours d'année, aucun remboursement ne sera accepté, sauf en cas d'annulation de l'activité, à notre initiative.

### Pour tous vos déplacements, 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 18.



Certaines caisses de retraites subventionnent une partie de vos activités n'hésitez pas à les contacter ;

### Reprise de toutes les activités à partir du 14 septembre 2020

**ATTENTION :**  
arrêt de toutes les activités sauf le bridge du mercredi après-midi durant les vacances scolaires

**Fin des activités**  
**2 juillet au soir**

### Vacances scolaires 2020/2021

**Toussaint :** samedi 17 octobre au dimanche 1<sup>er</sup> novembre inclus

**Noël :** du samedi 19 décembre au dimanche 3 janvier inclus

**Hiver :** du samedi 13 février au dimanche 28 février inclus

**Printemps :** du samedi 17 avril au dimanche 2 mai inclus

### Cours-conférences en Histoire de l'Art

L'histoire de l'art est la discipline qui a pour objet l'étude des œuvres dans l'histoire, et du sens qu'elles peuvent prendre. Cette année vous étudierez la période du XVIII<sup>e</sup> siècle.

**Lundi : de 15h à 16h30**

**Centre Alexandre Portier**

salle du-rez-de-jardin accès par le 2, rue de l'Archevêché

**Tarif : 80 euros pour l'année**



### Anglais

#### Do you speak English ?

Apprendre une nouvelle langue quand on est senior, c'est possible !

Il n'est jamais trop tard pour apprendre une langue étrangère. Alors, mettez votre retraite à profit pour vous initier à l'anglais. Apprendre une langue étrangère pour stimuler la mémoire.

**Cours débutant : lundi 9h15 - 10h30**

**Cours de conversation : lundi 10h30 - 11h45**

**1<sup>er</sup> niveau : mercredi 9h - 10h30**

**2<sup>ème</sup> niveau : mercredi 10h30 - 11h45**

**Centre Alexandre Portier**

21 bis, rue des Bordeaux - salle d'animation

**Tarif : 80 euros pour l'année**

**Grand débutant : jeudi 10h45 - 12h**

sous la véranda

**Tarif : 80 euros pour l'année**



### Informatique

#### L'informatique ? Pour quoi faire ?

Ne pensez pas, que l'informatique et Internet sont réservés aux plus jeunes ! Non, bien au contraire. De nombreuses choses sont à découvrir grâce à l'informatique et à internet. Le numérique est aussi un excellent outil de communication pour échanger (rester en contact avec sa famille, achats en ligne...)

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

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

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

**Atelier confirmé : vendredi 10h30 - 12h**

**Centre Alexandre Portier**

21 bis, rue des Bordeaux - salle d'informatique

**Tarif : 80 euros pour l'année**



NOUVEAU

### Sophrologie

**Bien vieillir, un enjeu auquel la sophrologie peut répondre !**

La sophrologie nous est utile :

Pour agir sur les douleurs chroniques, en réduisant le stress et l'anxiété qu'ils engendrent, pour mieux respirer, et retrouver un sommeil de qualité, la SOPHROLOGIE nous aide à prévenir ou limiter les effets de l'âge sur notre organisme, nos humeurs et notre conscience. Continuer à stimuler nos muscles, notre mémoire, et notre conscience, pour garder le plus longtemps possible notre autonomie et nos plaisirs de vie c'est capital. Ceci via un entraînement ludique et en douceur de nos capacités corporelles et mentales.

**Lundi : de 10h30 à 11h30**

Centre Alexandre Portier

salle du-rez-de-jardin accès par le 2, rue de l'Archevêché

Tarif : 80 euros pour l'année

Séances : 14 et 21 septembre - 12 octobre - 2, 16 et 30 novembre - 14 décembre  
11 et 25 janvier - 8 février - 1<sup>er</sup> et 15 mars - 12 avril - 3, 17 et 31 mai - 14 et 28 juin

### Bridge

**Mercredi : de 14h à 17h15**

Centre Alexandre Portier

21 bis, rue des Bordeaux - sous la véranda

Tarif : Offert

### Café web

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.

**Mercredi : de 14h30 à 16h30**

Centre Alexandre Portier

21 bis, rue des Bordeaux - salle d'informatique

Tarif : Offert



NOUVEAU

### Atelier équilibre

**Si j'étais venu, je n'aurais pas chu !**

Cet atelier propose des parcours ajustés à chaque participant englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes.

**Jeudi : de 15h à 6h**

Centre Alexandre Portier

salle du-rez-de-jardin accès par le 2, rue de l'Archevêché

Tarif : 80 euros pour l'année



### Chorale

Bon pour l'esprit, en générant une sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, le chant permet de se détendre. Il implique de se concentrer sur son souffle, de maîtriser tout son corps et d'exprimer ses émotions : une bonne façon d'oublier le quotidien, de lâcher prise et d'évacuer le stress.

**Vendredi : de 14h à 16h**

Conservatoire de Charenton - 1, allée des Tilleuls

Tarif : 70 euros pour l'année

Un exercice bénéfique à la fois sur le corps et le cerveau auprès des personnes âgées. Si des précautions sont à prendre selon l'âge et les capacités physiques, les études ont démontré que faire du sport permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie. **Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Découvrez une sélection de disciplines adaptées à vos envies.**

### LUNDI

### Gymnastique sportive

de 9h à 9h45

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

Tarif : 80 euros pour l'année



### Abdos fessiers

de 9h45 à 10h15 ou de 10h15 à 10h45

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

Tarif : 80 euros pour l'année

### Gymnastique bien être et réveil musculaire

de 10h45 à 11h45

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

Tarif : 80 euros pour l'année

### Cours de yoga

de 14h30 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Tarif : 80 euros pour l'année

## MARDI

### Marche posturale active

de 9h à 10h30

Dans le bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 euros pour l'année

### Gymnastique tonique en musique chorégraphiée

de 10h45 à 11h45

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

Tarif : 80 euros pour l'année



### Marche nordique intermédiaire

de 14h30 à 16h15 (4-6km)

Dans le bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 euros pour l'année

## MERCREDI

### Marche nordique initiation

de 9h à 10h30 (2-3km)

Dans le bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 euros pour l'année

### Pilates

de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Salle du-rez-de-jardin accès par le 2, rue de l'Archevêché

Tarif : 80 euros pour l'année



## JEUDI

### Gymnastique sur chaise

De 9h à 9h45 ou de 10h à 10h45

Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard

Tarif : 80 euros pour l'année

### Cours de yoga

de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Tarif : 80 euros pour l'année

### Gymnastique douce

de 11h à 12h

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

Tarif : 80 euros pour l'année

### Marche nordique confirmés

de 14h30 à 16h15 (6-8km)

Dans le bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 euros pour l'année



### Cours de danse

de 14h30 à 16h30

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Tarif : 80 euros 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 euros pour l'année

### Randonnée vélo

de 10h à 11h30

Dans le bois de Vincennes - Départ Place A. Briand

Tarif : 80 euros pour l'année



### Randonnée Pédestre

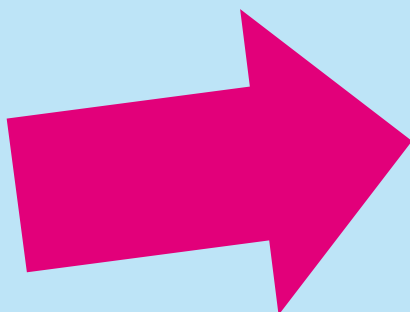
départ 14h

Tous les vendredis : au Bois de Vincennes - Place A. Briand

Encadrée par un bénévole

**Merci de cocher les activités que vous souhaitez pratiquer.  
Lorsqu'il y a plusieurs créneaux, indiquez vos  
préférences en les numérotant.**

# PRÉ-INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS...



Retournez ce bulletin accompagné de votre règlement, de votre certificat médical, d'un justificatif de domicile et de votre avis de non-imposition au Service Animation, soit par courrier, soit en le déposant dans l'urne prévue à cet effet à l'accueil du Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux (rez-de-chaussée), **jusqu'au 25 août.**



NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

## LUNDI

<input type="checkbox"/> Anglais débutant	Lundi	9h15
<input type="checkbox"/> Anglais Conversation	Lundi	10h30
<input type="checkbox"/> Sophrologie	Lundi	10h30
<input type="checkbox"/> Gymnastique sportive	Lundi	9h
<input type="checkbox"/> Abdos fessiers	Lundi	9h45
<input type="checkbox"/> Abdos fessiers	Lundi	10h15
<input type="checkbox"/> Gymnastique bien être et réveil musculaire	Lundi	10h45
<input type="checkbox"/> Cours de yoga	Lundi	14h30
<input type="checkbox"/> Cours de yoga	Lundi	15h45
<input type="checkbox"/> Histoire de l'art	Lundi	15h

## MARDI

<input type="checkbox"/> Marche posturale active	Mardi	9h
<input type="checkbox"/> Gymnastique tonique chorégraphiée	Mardi	10h45
<input type="checkbox"/> Marche nordique intermédiaire	Mardi	14h30

## MERCREDI

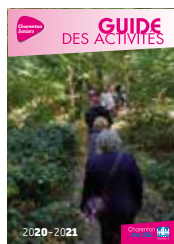
<input type="checkbox"/> Anglais 1 <sup>er</sup> niveau	Mercredi	9h
<input type="checkbox"/> Anglais 2 <sup>ème</sup> niveau	Mercredi	10h30
<input type="checkbox"/> Marche nordique initiation	Mercredi	9h
<input type="checkbox"/> Pilates	Mercredi	9h15
<input type="checkbox"/> Pilates	Mercredi	10h15

## JEUDI

<input type="checkbox"/> Anglais grand débutant	Jeudi	10h45
<input type="checkbox"/> Informatique débutant 1 <sup>er</sup> niveau	Jeudi	9h
<input type="checkbox"/> Informatique intermédiaire 2 <sup>ème</sup> niveau	Jeudi	10h30
<input type="checkbox"/> Gymnastique sur chaise	Jeudi	9h
<input type="checkbox"/> Gymnastique sur chaise	Jeudi	10h15
<input type="checkbox"/> Cours de yoga	Jeudi	9h
<input type="checkbox"/> Cours de yoga	Jeudi	10h15
<input type="checkbox"/> Gymnastique douce	Jeudi	11h15
<input type="checkbox"/> Cours de danse	Jeudi	14h30
<input type="checkbox"/> Marche nordique confirmé	Jeudi	14h30
<input type="checkbox"/> Atelier équilibre	Jeudi	15h

## VENREDI

<input type="checkbox"/> Informatique intermédiaire 2 <sup>ème</sup> niveau	Vendredi	9h
<input type="checkbox"/> Informatique confirmé	vendredi	10h30
<input type="checkbox"/> Gymnastique d'entretien	Vendredi	9h
<input type="checkbox"/> Gymnastique d'entretien	Vendredi	10h
<input type="checkbox"/> Randonnée vélo	Vendredi	10h
<input type="checkbox"/> Randonnée pédestre	Vendredi	14h



## **SERVICE ANIMATION PÔLE SENIORS**

### **CENTRE ALEXANDRE PORTIER**

**21 bis, rue des Bordeaux - 01.45.18.36.32. - 01.45.18.36.34.**

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

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