

GUIDE DES ACTIVITÉS



2021-2022

ÉDITO

Je suis heureuse de vous présenter le programme des activités proposées par le Pôle Seniors du Centre Communal d'Action Sociale pour l'année 2021/2022.

Il s'organise autour de quatre thèmes : culture, sport, bien-être et prévention. Je souhaite que chacune et chacun d'entre vous puisse y (re)découvrir la ou les activités de son choix.

Après plusieurs années sans évolution, les tarifs augmentent légèrement pour tenir compte de la majoration des coûts des intervenants.

Pour les personnes non-imposables, le tarif de la première activité est diminué de moitié. La seconde inscription reste à mi-tarif pour tous.

Je serai heureuse de vous retrouver dès la rentrée toujours plus nombreux à pratiquer des activités, pour ainsi rester en pleine forme physique et intellectuelle.

A très bientôt.

Chantal LEHOUT-POSMANTIER

Adjointe au Maire

chargée de l'Animation aux Seniors

INSCRIPTIONS

Retourner la fiche d'inscription dûment complétée, au Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux **avant le 25 août**.

Passée cette date, les bulletins seront traités ultérieurement.

Accompagnée des documents suivants :

- Justificatif de domicile
- Certificat médical pour les activités sportives
- Règlement uniquement par chèque à l'ordre du Trésor Public (1 chèque par activité)
- Dernier avis de non-imposition sur les revenus (4 pages)

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

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

Aucune inscription ne doit être transmise directement aux professeurs.

Le Service Animation vous confirmera votre inscription par courrier.

Toute activité commencée ne sera pas remboursée. L'organisateur se réserve le droit d'arrêter une activité faute de participant.

TARIFS :

Pour les personnes imposables :

Première inscription : 100 €

Deuxième inscription : 50 €

Troisième inscription et plus : 100 €

Pour les personnes non-imposables :

Première inscription : 50 €

Deuxième inscription : 50 €

Troisième inscription et plus : 100 €

Certaines caisses de retraite financent une partie de vos activités. N'hésitez pas à les contacter.

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.



REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITES LE 20 SEPTEMBRE

ATTENTION : arrêt de toutes les activités durant les vacances scolaires.

Vacances scolaires 2021/2022 :

-Toussaint : samedi 23 octobre au dimanche 7 novembre inclus

-Noël : du samedi 18 décembre au dimanche 2 janvier inclus

-Hiver : du samedi 19 février au dimanche 6 mars inclus

-Printemps : du samedi 23 avril au dimanche 8 mai inclus

Fin des activités vendredi 1^{er} juillet au soir.

CULTURE :

Les activités culturelles permettent de nourrir l'esprit, de découvrir de nouveaux centres d'intérêt ou encore de faire des rencontres avec des professionnels passionnés ou d'autres retraités. Vivez l'expérience auprès de nous !

LUNDI

Anglais débutant de 9h15 à 10h30

Anglais cours de conversation de 10h30 à 11h45

Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux - Salle d'informatique

Cours-conférences en Histoire de l'Art de 15h à 16h30

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^{ème} siècle.

Centre Alexandre Portier - 2, rue de l'Archevêché - Salle du rez-de-jardin

MERCREDI

DO YOU
SPEAK
ENGLISH?

Anglais intermédiaire de 9h à 10h15

Anglais courant de 10h15 à 11h30

Centre Alexandre Portier - 21bis, rue des Bordeaux - Salle d'informatique

Café web de 14h30 à 16h30

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.

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

Bridge de 14h à 17h15

La règle du jeu de bridge est extraordinairement simple (plus simple que celle des tarots ou de la belote). Que vous soyez un débutant ou un joueur confirmé vous serez le bienvenu.

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

JEUDI

Informatique débutant de 9h à 10h30

Informatique intermédiaire de 10h30 à 12h

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

 VENDREDI

Informatique cours de smartphone et de tablette de 9h à 10h30

Informatique confirmé de 10h30 à 12h

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

SPORT :

L'autonomie et la santé sont stimulées par l'activité physique. Elle est vitale pour nos organismes et doit donc être poursuivie puisqu'elle agit à la fois sur le bien-être physique, mental et relationnel.

LUNDI**Gymnastique bien-être de 9h à 10h**

La gymnastique bien-être permet de booster sa forme et son bien-être physique et moral à travers des exercices simples et ludiques.

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

Culture physique et abdos fessiers de 10h15 à 11h15

Le cours de culture physique et d'abdos fessiers est axé sur un renforcement de l'ensemble des groupes musculaires avec haltères, élastiques, bâtons...

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

MARDI**Marche nordique initiation et posturale de 9h à 10h30**

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous. La marche posturale se fait sans bâtons mais associe des exercices simples en marchant (lever les bras, lever une jambe...)

Dans le bois de Vincennes - Départ Place Aristide Briand

MERCREDI**Marche nordique confirmé de 9h à 10h30**

Dans le bois de Vincennes - Départ Place Aristide Briand

JEUDI**Gymnastique sur chaise de 10h à 11h**

Pratique de la gymnastique douce en position assise.

Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Éluard

Gymnastique tonique en musique, chorégraphiée de 11h15 à 12h15

Activité parfaite pour renforcer votre muscle cardiaque et votre système pulmonaire. Ce cours de gymnastique est rapide.

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

**Cours de danse de 14h30 à 16h30**

Sur le rythme de la musique, nos cours de danse vous feront bouger dans tous les sens, dans une ambiance festive ! Attention le cours est essentiellement basé sur des danses en ligne.

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

VENDREDI



Gymnastique d'entretien de 9h à 10h

La gymnastique d'entretien permet de garder la forme, de s'assouplir et de se tonifier. La gymnastique d'entretien propose des exercices et des mouvements très divers : assouplissements et renforcement musculaire. C'est une gymnastique essentiellement douce.

Salle du Dojo-21, rue Victor Hugo

BIEN-ÊTRE :

Laissez-vous porter par vos sensations. Ces activités bien-être vous permettront de retrouver un équilibre corporel, mental et émotionnel. Vous en ressortirez ressourcé et détendu.

LUNDI

Sophrologie de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation. La sophrologie amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître.

Centre Alexandre Portier - 2, rue de l'Archevêché - salle du rez-de-jardin



Yoga de 14h30 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45

Le yoga est une discipline spirituelle ancestrale d'origine hindouiste. En Occident, cette pratique est beaucoup moins spirituelle car elle s'oriente davantage vers des séances de gymnastique basées sur des enchaînements et des postures.

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

MARDI

Qi Gong de 13h30 à 14h30

Le qi gong, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Il associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Esplanade devant l'école Aristide Briand*

Tai-chi de 14h45 à 15h45

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Esplanade devant l'école Aristide Briand*

*En cas de pluie ou de mauvais temps l'activité se fera au Centre Alexandre Portier - 2, rue de l'Archevêché - salle du rez-de-jardin

MERCREDI



Pilates de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Centre Alexandre Portier - 2, rue de l'Archevêché - salle du rez-de-jardin

JEUDI

Yoga de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

VENDREDI

Gymnastique douce et relaxation de 10h15 à 11h15

Les mouvements d'étirement, tout en musclant et en assouplissant, constituent un moment de détente. Cette gymnastique relaxante, apparemment et effectivement facile à réaliser, procure un bien-être étonnant.

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

PRÉVENTION : ensemble de mesures prises pour maintenir la population en bonne santé.

Vous souffrez d'une affection de longue durée (ALD), d'obésité, d'hypertension artérielle, de séquelles de la Covid-19 ? Vous pouvez démarrer une activité sur prescription médicale avec le dispositif "SPORT SUR ORDONNANCE" proposé gratuitement par la Ville, pendant 1 an.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du CCAS.

Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux. Tél : 01 45 18 36 18

LUNDI

"La prévention des chutes à travers les Arts Martiaux" de 9h à 10h

4 modules complémentaires (Judo, renforcement musculaire, self défense, apprendre à chuter pour mieux se relever) au programme alliant anticipation, équilibre, souplesse, force et coordination, au moyen d'exercices et de méthodes ludiques inspirés des arts martiaux.

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

JEUDI

Atelier équilibre de 15h à 16h

Grâce à l'atelier équilibre vous aurez des conseils et apprendrez des techniques pour garder la forme et gagner en assurance.

Centre Alexandre Portier - 2, rue de l'Archevêché - salle du rez-de-jardin

NOM : Prénom :

Date de naissance : Âge :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

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

Nouveauté : nous avons décliné les activités en quatre catégories (culture, sport, bien-être, prévention) pour qu'elles soient le plus lisibles possible et adaptées au mieux à vos attentes.

L'objectif étant que chacun d'entre vous puisse accéder au moins à 1 activité par catégorie.

CULTURE :

LUNDI

Anglais débutant	Lundi 9h15-10h30	☐
Anglais cours de conversation	Lundi 10h30-11h45	☐
Cours-conférences en Histoire de l'Art	Lundi 15h-16h30	☐

MERCREDI

Anglais intermédiaire	Mercredi 9h-10h15	☐
Anglais courant	Mercredi 10h15-11h30	☐
Café web	Mercredi 14h30-16h30	☐
Bridge	Mercredi 14h-17h15	☐

JEUDI

Informatique débutant	Jeudi 9h-10h30	☐
Informatique intermédiaire	Jeudi 10h30-12h	☐

VENDREDI

Informatique cours de smartphone et de tablette	Vendredi 9h-10h30	☐
Informatique confirmé	Vendredi 10h30-12h	☐

SPORT :

LUNDI

Gymnastique bien-être	Lundi 9h-10h	☐
Culture physique et abdos fessiers	Lundi 10h15-11h15	☐

MARDI

Marche nordique initiation et posturale	Mardi 9h-10h30	☐
---	----------------	--------------------------

MERCREDI

Marche nordique confirmé	Mercredi 9h-10h30	☐
--------------------------	-------------------	--------------------------

JEUDI

Gymnastique sur chaise	Jeudi 10h-11h	☐
Gymnastique tonique en musique, chorégraphiée	Jeudi 11h15-12h15	☐
Cours de danse	Jeudi 14h30-16h30	☐

VENDREDI

Gymnastique d'entretien	Vendredi 9h-10h	☐
-------------------------	-----------------	--------------------------

La suite des inscriptions au verso ➡



BIEN-ÊTRE :**LUNDI**

Sophrologie	Lundi 9h-10h	☐
Sophrologie	Lundi 10h15-11h15	☐
Cours de yoga	Lundi 14h30-15h30	☐
Cours de yoga	Lundi 15h45-16h45	☐

MARDI

Qi-Gong	Mardi 13h30-14h30	☐
Tai-chi	Mardi 14h45-15h45	☐

MERCREDI

Pilates	Mercredi 9h-10h	☐
Pilates	Mercredi 10h15-11h15	☐

JEUDI

Cours de yoga	Jeudi 9h-10h	☐
Cours de yoga	Jeudi 10h15-11h15	☐

 VENDREDI

Gymnastique douce et relaxation	Vendredi 10h15-11h15	☐
---------------------------------	----------------------	--------------------------

PRÉVENTION :**LUNDI**

"La prévention des chutes à travers les Arts Martiaux"	Lundi 9h-10h	☐
--	--------------	--------------------------

JEUDI

Atelier équilibre	Jeudi 15h-16h	☐
-------------------	---------------	--------------------------

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

**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 Deletré

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

Conception graphique et mise en page : Jean-Marc Hillereau

Impression : Alliance Partenaires Graphiques sur papier issu de forêts gérées durablement

