

Charenton
Seniors

GUIDE DES ACTIVITÉS



2024 - 2025

Charenton
ma ville



INSCRIPTIONS

La fiche d'inscription est à retourner dûment complétée, au Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux **avant le 9 septembre** (cachet de la poste faisant foi). Passée cette date, les bulletins sont traités dans un second temps.

Elle doit être 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) pour bénéficier du tarif réduit

Votre souhait d'inscription est effectif à la remise de l'ensemble de ces documents.

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

Aucune inscription ne doit être transmise directement aux intervenants.

Votre inscription vous est confirmée par courrier.

Après la première semaine d'essai (23 au 27 septembre inclus) toute activité commencée sera dûe et non remboursable.

En dessous d'un minimum de participants, l'organisateur se réserve le droit de maintenir ou pas l'activité.

TARIFS

Pour les personnes imposables :

Première inscription : **100 €**

Deuxième inscription : **50 €**

Troisième inscription et plus :

100 € par activité

Pour les personnes non-imposables :

Première inscription : **50 €**

Deuxième inscription : **50 €**

Troisième inscription et plus : **100 €** par activité

Certaines caisses de retraite financent une partie de vos activités.

N'hésitez pas à les contacter.

REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITÉS

LE 23 SEPTEMBRE 2024

FIN DES ACTIVITÉS

LE 4 JUILLET 2025 AU SOIR

ATTENTION :

Les activités sont suspendues durant les vacances scolaires.

Vacances scolaires

2024/2025

• **Toussaint** : samedi 19 octobre au dimanche 3 novembre inclus

• **Noël** : du samedi 21 décembre au dimanche 2 janvier inclus

• **Hiver** : du samedi 15 février au dimanche 2 mars inclus

• **Printemps** : du samedi 12 au dimanche 28 avril inclus



La chute, pas de coup porté). Cette année, 5 séances en extérieur vous seront proposées pour vous faire découvrir des parcours urbains. Cette activité permet de réguler son poids, une amélioration de la proprioception de la coordination, des capacités psychomotrices et de la mémoire.

Lundi de 9h à 10h Stage de Taïso et parcours urbains

Offert par la Conférence des Financeurs
Réunion d'information le **lundi 16 septembre de 9h à 10h**
Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo
Stage de 20 séances le lundi de 9h à 10h.

Le taïso représente une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jiu-jitsu, sans aucun danger (pas de



Lundi de 10h à 11h Plus de pas

Offert par la Conférence des Financeurs
Réunion de présentation le **lundi 30 septembre de 10h à 11h**
Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

La marche est une activité physique accessible à tous ! Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux....

L'objectif du programme Plus de pas est d'accompagner les participants pour augmenter leur nombre de pas au quotidien afin qu'ils profitent pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliore ainsi leur qualité de vie.



Mardi de 14h30 à 15h30 Atelier d'expression corporelle

L'expression corporelle permet à chaque participant de s'exprimer librement avec son corps, de transmettre ses émotions en occupant l'espace autour de lui, de se relier aux autres par le geste, de se connecter à lui-même. On recherche la spontanéité, on expérimente les possibilités du corps, en laissant le corps aller là où il veut bien aller.

L'intention se trouve dans l'imaginaire et la créativité et puise dans les expériences vécues. Il s'agit de laisser de côté les modèles et la performance pour créer son propre langage corporel.

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



Jeudi de 11h30 à 12h30

Circuit cardio-training

Le circuit cardio-training est un enchaînement de plusieurs exercices avec un temps de repos limité. Cette méthode d'entraînement offre de grandes possibilités de combinaisons d'exercices afin de vous permettre de travailler tout votre corps. Il est constitué de 3 ateliers distincts : un atelier cardio, un atelier renforcement musculaire et un atelier d'étirements. Un programme complet qui fait travailler tous les muscles.

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



Vendredi de 9h30 à 10h30

Cours de self-défense

L'objectif de ces cours est de faire acquérir les gestes de l'auto-défense non armée. Les techniques utilisées sont spécialement adaptées pour les seniors. Les avantages liés à la pratique du self-défense sont nombreux, le premier étant d'apprendre à réagir devant une agression pour préserver au maximum son intégrité physique, cela

permet aussi de travailler l'équilibre, la gestion de l'espace et des déplacements

Gymnase Maurice Herzog - Accès par la route du Nouveau Bercy

La culture offre le moyen d'exprimer sa créativité, de se forger une identité propre et de renforcer ou de préserver le sentiment d'appartenance à la communauté. Elle permet de rompre l'isolement, de stimuler les capacités de réflexion, de mémoire et de coordination entre la vision et le geste.



de Créteil et du Val-de-Marne

Le CCAS de Charenton a établi une convention avec l'Université Inter-Âges (UIA) de Créteil et du Val-de-Marne afin de faire bénéficier les Charentonnais d'un tarif préférentiel permettant d'accéder à des activités culturelles multiples (175 cours, stages et ateliers répartis sur 5 240 h d'enseignement, 85 conférences, 35 visites de musées et de sites remarquables parisiens ou Val-de-marnais). Des représentants de l'UIA seront présents lors du forum des associations le **dimanche 10 septembre au stand du CCAS.**

Téléphone :01 45 13 24 45 <https://www.uia94.fr/>

LUNDI

Histoire de l'Art de 15h à 16h30

Réunion d'information le lundi 23 septembre à 15h

Cours-conférences les lundis de 15h à 16h30

Centre Alexandre Portier – 21bis, rue des Bordeaux – salle informatique

MARDI

NOUVEAUTÉ - Atelier d'expression corporelle de 14h30 à 15h30

L'expression corporelle permet à chaque participant de s'exprimer librement avec son corps, de transmettre ses émotions en occupant l'espace autour de lui, de se relier aux autres par le geste, de se connecter à lui-même.

Salle de danse Jean Mermoz
4, rue de la Mairie



VENDREDI

Atelier informatique de 10h à 12h

Réunion d'information

le vendredi 20 septembre à 10h

Offert par la conférence des
Financeurs

Centre Alexandre Portier
21bis, rue des Bordeaux
salle informatique

Atelier d'art créatif de 14h30 à 16h

C'est un moment pendant lequel nous allons recourir à la pensée de conception pour mettre aux participants d'entrée un mode de pensée différent. À l'aide de méthodes telles que : le dessin, la peinture, à l'écriture, les participants sont amenés à développer leur créativité et lâcher prise.

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



L'activité physique permet de conserver une bonne motricité, et par conséquent, de préserver son autonomie...

Une pratique régulière est un élément indispensable pour bien vieillir et maintenir son capital santé. L'activité physique bonifie la concentration, le sommeil et le niveau d'énergie.

LUNDI

Gymnastique bien-être de 9h30 à 10h30

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

La gym bien-être est un sport très tendance. Les exercices se font lentement, debout, assis ou au sol... Chaque personne adapte les mouvements selon sa condition physique



Culture physique et abdos fessiers de 10h30 à 11h30

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

Au-delà de l'amélioration de la condition physique, c'est une pratique qui développe la force et l'endurance musculaire. Plus encore, le renforcement de votre sangle abdominale permettra un meilleur maintien de votre dos par vos muscles, donc une nette amélioration de votre posture.

Aquagym de 11h10 à 11h55

Complexe sportif Télémaco Gouin - Avenue Jean Jaurès

L'eau offre une aisance de mouvement, les bienfaits sur le corps sont aussi importants que si les mouvements étaient exécutés hors de l'eau ! Les muscles et les articulations travaillent, le corps se redynamise. L'aquagym permet à de nombreuses personnes de se réconcilier avec le sport et d'améliorer significativement leur condition physique !



Couloirs de nage de 11h10 à 11h55

Complexe sportif Télémaco Gouin

Avenue Jean Jaurès

3 lignes d'eau réservées pour les seniors

Offert par le Centre Communal d'Action Sociale

La natation aide à rester en forme, elle a aussi

des bienfaits sur le plan psychologique (elle booste votre santé mentale, elle favorise un bon sommeil, elle évacue les émotions négatives...). Alors si le grand bain ne vous fait pas peur, à vos maillots de bain et plongez dans le grand bassin !

MARDI

Marche posturale de 9h15 à 10h45

Dans le bois de Vincennes

Départ Place Aristide Briand

La marche posturale est une pratique alternant marche et exercice physique en pleine nature. Cette activité renforce et tonifie les muscles des jambes, des fesses et des abdominaux.



Aquagym de 11h10 à 11h55

Complexe sportif Téliémaco Gouin

Avenue Jean Jaurès

MERCREDI

Aquagym de 8h15 à 9h

Complexe sportif Téliémaco Gouin

Avenue Jean Jaurès



JEUDI

Gymnastique sur chaise de 9h30 à 10h30

Résidence Jeanne d'Albret

12, rue Paul Éluard

Cette activité permet d'effectuer divers mouvements sur une chaise afin de muscler vos jambes, de mobiliser et renforcer vos épaules de solidifier votre dos sans risque de chuter.

Aquagym de 11h10 à 11h55

Complexe sportif Téliémaco Gouin

Avenue Jean Jaurès



JEUDI

NOUVEAUTÉ - Circuit cardio-training de 11h30 à 12h30

Le circuit cardio-training est un enchaînement de plusieurs exercices avec un temps de repos limité...

Salle de danse Jean Mermoz
4, rue de la Mairie



Musculation de 13h30 à 14h45

Complexe Tony Parker - Quai des Carrières
(lieu-dit Ile Martinet)

Le professeur vous établira un programme, un parcours et un suivi individuel et il vous formera à la pratique du rameur et du matériel de musculation. La musculation protège vos articulations, augmente la force des muscles autour des articulations, permet de réduire les effets des impacts sur le squelette. Le mouvement est le seul remède pour atténuer les douleurs dues à l'arthrose.

Cours de danse de 13h30 à 15h ou de 15h15 à 16h45

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Le principal bienfait sur la santé physique de la danse en ligne est qu'elle fournit un entraînement amusant en améliorant les fonctions cardiaque et respiratoire : la danse brûle autant de calories que la marche ou la bicyclette.

VENREDI

Gymnastique d'entretien de 9h à 9h55

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

La gymnastique d'entretien est une activité physique qui allie des étirements, des contractions musculaires, des méthodes de respiration et de stretching qui apportent de nombreux bienfaits à ceux qui la pratiquent régulièrement, tant sur la santé que le bien-être.

Aquagym de 11h10 à 11h55

Complexe sportif Téliemaco Gouin - Avenue Jean Jaurès

Couloirs de nage de 11h10 à 11h55

Complexe sportif Téliemaco Gouin - Avenue Jean Jaurès

3 lignes d'eau réservées pour les seniors

Offert par le Centre Communal d'Action Sociale

Les activités dites de bien-être gardent le corps fort et en santé.

Elles améliorent la santé mentale en diminuant la dépression, l'anxiété, la douleur et la solitude.

LUNDI

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

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

Mêlant relaxation, techniques de détente musculaire et mentale, exercices respiratoires, visualisation d'images positives, elle est un formidable outil de développement personnel, qui vise l'épanouissement, à travers une meilleure connaissance sur soi et de soi.



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

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Le yoga invite à cultiver l'harmonie du corps et de l'esprit : Méditation, exercices physiques et respiratoires... Il s'agit de laisser de côté les modèles et la performance pour créer son propre langage corporel

Salle de danse Jean Mermoz

4, rue de la Mairie



MERCREDI

Pilates de 9h à 9h55 ou de 10h05 à 11h ou 11h05 à 12h

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

La méthode Pilates est une pratique qui associe des exercices de gymnastique douce et de yoga. Elle se pratique au sol, sur chaise. Cette méthode permet de rééquilibrer votre posture grâce à des exercices spécifiques, associés à la respiration.



JEUDI

Yoga de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Salle Claude Bessy

3, place des Marseillais

VENDREDI

Gymnastique douce et relaxation de 10h05 à 11h ou 11h05 à 12h

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

La gymnastique douce et relaxation n'a que des bienfaits à vous apporter. Sa douceur permet de retrouver le calme et la sérénité. Même si elle est «douce» cette activité constitue un bon moyen pour tonifier sa masse corporelle et musculaire.

Au sens large, la prévention désigne un ensemble de mesures prises pour se maintenir en bonne santé. Plus concrètement : « il s'agit d'actions menées pour éviter les maladies, les détecter le plus précocement possible et limiter la survenue de complications pour les pathologies chroniques ».

LUNDI

NOUVEAUTÉ - Stage de Taijō et parcours urbains de 9h à 10h

(stage gratuit pris en charge par la Conférence des Financeurs)

Réunion d'information le lundi 16 septembre de 9h à 10h

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

NOUVEAUTÉ - Plus de pas de 10h à 11h

Offert par la Conférence des Financeurs

Réunion de présentation le lundi 30 septembre

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

Atelier équilibre de 15h à 16h

Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Eluard

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

JEUDI

Atelier équilibre de 15h30 à 16h30 ou de 16h30 à 17h30

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

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



VENDREDI

NOUVEAUTÉ - Cours de self-défense de 9h30 à 10h30

L'objectif de ces cours est de faire acquérir les gestes de l'auto-défense non armée. Les techniques utilisées sont spécialement adaptées pour les seniors.

Gymnase Maurice Herzog

Accès par la route du Nouveau Bercy

Sport sur ordonnance

Vous souffrez d'une affection longue durée (ALD) ou COVID long, surpoids, hypertension artérielle, vous pouvez bénéficier de séances d'activités physiques adaptées encadrées par des professionnels, entièrement prises en charge par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Renseignement au 01 45 18 36 17

BUS SERVICES



Pour tous déplacements 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.**

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 : Marc Do Carmo - Karine Deletré

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

Conception graphique et mise en page : Cyril Doubé