



# GUIDE DES ACTIVITÉS



**2022-2023**

Charenton  
*ma ville*



## ÉDITO

Madame, Monsieur,

La Ville de Charenton est engagée au quotidien en matière de solidarité et souhaite ainsi répondre à vos besoins par de multiples propositions sportives, culturelles, numériques ...

Nous connaissons vos attentes, votre dynamisme et votre volonté de participer à la vie de notre commune. C'est la raison pour laquelle, nous avons le plaisir de vous présenter le guide 2022/2023 des activités destinées aux seniors. Cette année est marquée par les animations liées à la réouverture de notre piscine. Une ligne d'eau sera spécifiquement mise à disposition des bénéficiaires du sport sur ordonnance afin qu'ils puissent nager en toute sérénité. Enfin, nous vous souhaitons de profiter pleinement, au cours des prochains mois des initiatives organisées par la Municipalité en votre faveur. Nous vous donnons rendez-vous au forum des associations le dimanche 4 septembre 2022.

Nous vous souhaitons une belle rentrée à toutes et tous. A très bientôt.

**Chantal LEHOUT-POSMANTIER**

*Adjointe au Maire chargée des Seniors*

**Hervé GICQUEL**

*Maire de Charenton-le-Pont*

*Vice-Président du Conseil Départemental*

## INSCRIPTIONS

La fiche d'inscription est à retourner dûment complétée, au Centre Alexandre Portier - 21 bis, rue des Bordeaux **avant le Mercredi 7 septembre**. 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.

**Toute activité commencée ne peut être remboursée.**

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 €

**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.

### REPRISE DE TOUTES LES ACTIVITES LE 19 SEPTEMBRE 2022

### FIN DES ACTIVITES LE 30 JUIN 2023 AU SOIR.

**ATTENTION : Les activités sont suspendues durant les vacances scolaires.**

**Vacances scolaires 2022/2023 :**

•**Toussaint** : samedi 22 octobre au dimanche 6 novembre inclus

•**Noël** : du samedi 17 décembre au lundi 2 janvier inclus

•**Hiver** : du samedi 18 février au dimanche 5 mars inclus

•**Printemps** : du samedi 22 avril au lundi 8 mai inclus

## 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 !

### Anglais



#### Réunion d'information le mardi 20 septembre à 9h30

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

### Informatique



#### Réunion d'information le vendredi 23 septembre à 10h30

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

### Histoire de l'Art

#### Réunion d'information le lundi 19 septembre à 15h

#### Cours-conférences les lundis de 15h à 16h30

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

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 l'Orient et l'Extrême-Orient.

### Université inter-âge

Le CCAS de Charenton a établi une convention avec l'Université Inter-Âges 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).



<https://www.uia94.fr/>

## ACTIVITÉS PHYSIQUES :

L'autonomie et la santé sont stimulées par l'activité physique. Celle-ci 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 9h30 à 10h30**

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

La gym bien-être renforce les muscles en profondeur. Elle améliore les postures des pratiquants et travaille également la souplesse. Si vous ressentez une tension musculaire, la gymnastique bien-être vous permet de décontracter la zone concernée.

#### **Culture physique et abdos fessiers de 10h30 à 11h30**

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

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

#### **Aquagym de 11h à 11h45**

Piscine municipale - Avenue Jean Jaurès

Cette activité muscle l'ensemble de votre corps en douceur, en suivant des mouvements chorégraphiés, rythmés par la musique. L'aquagym est une pratique sportive douce accessible à tous.

#### **Couloirs de nage de 11h à 12h**

Piscine municipale - Avenue Jean Jaurès

2 lignes d'eau réservées pour les seniors

### MARDI



#### **Marche posturale de 9h à 10h30**

Dans le bois de Vincennes - Départ Place Aristide Briand

La marche posturale est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous. Elle se fait sans bâton et associe des exercices simples en marchant.

#### **Aquafitness de 11h à 11h45**

Piscine municipale - Avenue Jean Jaurès

Ce cours en milieu aquatique s'articule autour de différentes dominantes cardiovasculaires ainsi que d'ensemble de mouvements favorisant l'endurance musculaire du haut et du bas du corps. Il s'agit d'un cours dynamique et ludique.

**JEUDI**

**Gymnastique sur chaise de 9h30 à 10h30**

Résidence Jeanne d'Albret - 12, rue Paul Éluard  
Pratique de la gymnastique douce en position assise.

**Gymnastique tonique en musique de 11h à 12h**

Salle de danse Jean Mermoz - 4, rue de la Mairie  
La gymnastique tonique est un sport pour les personnes voulant retrouver leur forme et leur tonus. Ce cours se déroule avec un support musical dynamique.



**Aquagym de 11h à 11h45**

Piscine municipale - Avenue Jean Jaurès  
Cette activité muscle l'ensemble de votre corps en douceur, en suivant des mouvements chorégraphiés, rythmés par la musique. L'aquagym est une pratique sportive douce accessible à tous.

**Danse de 14h30 à 16h30**

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais  
Les danses en ligne permettent de développer l'équilibre et la coordination dans une ambiance festive !

**VENDREDI**

**Gymnastique d'entretien de 9h à 10h**



Salle du Dojo -21, rue Victor Hugo

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

## BIEN-ÊTRE :

Les activités bien-être permettent de préserver un équilibre corporel, mental et émotionnel en restant à l'écoute de ses sensations.

### LUNDI

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

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

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



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

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Le yoga est une discipline spirituelle ancestrale d'origine hindouiste. Ici, cette pratique s'oriente davantage sur des enchaînements de postures et des exercices de respiration.

### MERCREDI

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

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

La méthode "pilates" allie une respiration profonde avec des exercices physiques. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga

### JEUDI

#### Yoga de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Salle Claude Bessy - 3, place des Marseillais

Le yoga est une discipline spirituelle ancestrale d'origine hindouiste. Ici, cette pratique s'oriente davantage sur des enchaînements de postures et des exercices de respiration.

### VENDREDI



#### Gymnastique douce et relaxation de 10h15 à 11h15

Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

La gymnastique douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Elle est efficace contre le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les douleurs articulaires, le mal de dos, ...

## PRÉVENTION :

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".

### JEUDI

#### Atelier équilibre de 15h à 16h

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

#### Atelier anti-chutes 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.

### SPORT SANTE : (offert par le CCAS)

**Programme du PRIF "Equilibre en mouvement"** : 12 séances le lundi de 9h à 10h

Réunion d'information le lundi 19 septembre à 9h.



Salle du Dojo - 21, rue Victor Hugo

Ces ateliers sont des moments d'échange et de partage autour d'un professionnel qualifié. Celui-ci apporte des informations précises et des conseils personnalisés pour améliorer votre santé au quotidien et prendre confiance en vous.

### 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).

**Renseignements** au 01 45 18 36 18 ou sur seniors@charenton.fr

### 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 : 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