



SAISON 2024-2025

LOISIRS, ET, CITOYENNETÉ SENIORS

ÉCHANGES DE SAVOIRS · ACTIVITÉS (SPORT, CULTURE,
CRÉATION, ANIMATION) · ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ

OÙ S'INSCRIRE ? :

Dans les clubs ou
au Service Loisirs et
Citoyenneté Séniors

INFORMATIONS :

01 49 74 75 64 ou 01 49 74 75 53

QUAND ? :

Nouvelles inscriptions
Lundi 2 septembre
13h30 / 17h

Réinscriptions par ordre
alphabétique

Du 3 au 6 septembre
9h/12h30 - 13h30/17h

Fermé mardi après-midi

Index des activités

Anglais	14	Jeux de société.....	8
Animation mémoire	17	Médiathèque	7
Atelier créatif.....	6	Mosaïque.....	9
Atelier créations.....	6	Outil et pratique théâtrale	7
Atelier philosophique	6	Patchwork.....	7
Autour d'un livre.....	6	Peinture	9
Balade nature.....	11	Peinture sur verre	8
Chorale.....	14	Pétanque	8
Country-Danse en ligne.....	11	Pilates.....	12
Couture.....	9	Randonnée pédestre.....	12
Couture – Retouche solidaire	9	Santé.....	16/17
Customisation	7	Sculpture.....	10
Danse de salon.....	11	Sophrologie.....	12
Dé à coudre.....	7	Sorties.....	14
De fil en aiguilles.....	7	Terre d'argile et volume.....	10
Dessin-peinture.....	9	Tricot.....	8
Espagnol conversation.....	7	Yi-chuan qi gong	13
Expression théâtrale.....	14	Yoga.....	13
Gymnastique.....	11	Yoga sur chaise.....	13
Harmonie corporelle.....	12	Zumba Gold.....	13



Chère Madame,
Cher Monsieur,

Quelles seront vos découvertes cette saison 2024/2025 ?

Engagée pour le bien vivre et le bien vieillir, toute l'équipe municipale est heureuse et fière que notre service public propose à l'ensemble des séniors de la ville une offre aussi large et diverse d'activités. Portées par des services municipaux dévoués, mais également par nombre d'entre vous, ces activités font la richesse d'une retraite passée à Fontenay !

Quel que soit son âge, nous avons toutes et tous besoin de convivialité, de partage, de découverte et d'évasion. À l'image de tous nos services publics, l'offre de loisirs seniors est l'occasion de tisser la solidarité. Toutes les activités sont accessibles, grâce à des tarifs modulés selon les moyens de chacun-e, y compris, cette année, les sorties culturelles. Les activités sont par ailleurs souvent l'occasion d'être tourné vers les autres, en dansant, en partageant ses passions... en prenant soin de soi et des autres, simplement.

Alors n'hésitez-pas à vous renseigner sur la diversité des offres et vous inscrire sur le site de la Ville. En cas de difficulté, le service loisirs et citoyenneté seniors situé au pavillon Georges Paquot - 18 bis rue de Neuilly, sera ravi de vous accueillir.

J'espère que vous trouverez dans les pages suivantes l'activité qui vous procurera de nombreuses surprises, d'échanges et des moments de bonheur.

Jean-Philippe GAUTRAIS
Maire

CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX CLUBS

Ambroise-Croizat, Gaston-Charle, Georges-Paquot, Aimée-Matterraz

Les clubs de loisirs font partie du Service Loisirs et Citoyenneté Séniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Tout.e retraité.e Fontenaysien.ne peut, à partir de 60 ans, demander son adhésion.

L'adhésion

L'adhésion vous permet :

- de bénéficier de l'accès aux activités payantes et gratuites dans les quatre clubs ;
- de bénéficier de tarif réduit (selon votre quotient familial) sur toute la programmation culturelle de Fontenay-en-Scènes (places de spectacle et abonnement) sur présentation de la carte d'adhérent.e.
- de recevoir à domicile les programmes des sorties, des activités et diverses invitations aux événements du service Séniors.

Inscriptions

Les paiements se dérouleront dans les clubs ou au Service Loisirs et Citoyenneté Séniors par ordre alphabétique **du 2 au 6 Septembre.**

Pour les nouveaux.elles adhérent.e.s, n'ayant jamais souscrit de carte loisirs séniors, ni participé à aucune activité **lundi 2 septembre de 13h30 à 17h.**

Pour les personnes ayant déjà participé aux activités, les paiements auront lieu :

- **Mardi 3 Septembre de 9h à 12h30 : de R à Z**
- **Mercredi 4 Septembre de 9h à 12h30: de M à Q et de 13h30 à 17h : de I à L**
- **Judi 5 Septembre de 9h à 12h30 : de E à H et de 13h30 à 17h : de C à D**
- **Vendredi 6 Septembre de 9h à 12h30 : de A à B**

Les activités débiteront lundi 7 octobre 2024 dans chaque club.

Interruption des cours pendant les vacances scolaires de Noël, printemps et d'été.

Il vous est possible d'effectuer un cours d'essai en mai et juin pour la saison suivante.

Les activités et sorties sont proposées en priorité aux Fontenaysien.ne.s

Annulation et Remboursement

Toute activité réglée est un engagement à l'année. L'annulation et le remboursement ne peuvent se faire qu'avant la reprise des cours sur présentation d'un justificatif médical à fournir au service Loisirs et Citoyenneté Séniors - Pavillon Paquot - 18 bis rue de Neuilly - 94120 Fontenay-Sous-Bois

Tarif

Le tarif des activités est calculé en fonction de votre quotient familial.

QF	Tranches revenus RFR/12 (seul) ou /24 (couple)	Adhésion Fontenay 2023-2024	1h / 1h30 et balades (Annuel)	2h / 2h30 et randonnées (Annuel)	Sorties mer et sorties livres	Restaurants Clubs
1 à 5	De 0 à 997 €	30 €	De 16.22 à 37.85 €	De 23.69 à 56.65 €	De 7.21 à 11.33 €	2.77 €
6	De 997 à 1376 €	30 €	De 37.86 à 54.59 €	De 56.66 à 81.37 €	De 11.34 à 15.45€	De 2.78 à 6.28€
7	De 1376 à 1754 €	30 €	De 54.60 à 81.37 €	De 81.38 à 121.54 €	De 15.46 à 18.54 €	De 6.29 à 8.15 €
8	De 1754 à 2309 €	30€	De 81.38 à 108.15 €	De 121.55 à 162.74 €	De 18.55 à 20.60€	De 8.16 à 9.27€
9	De 2309 à 3125 €	30 €	De 108.16 à 134.93 €	De 162.75 à 203,43 €	De 20.61 à 21.63 €	De 9.28 à 10.39 €
10	De 3125 à 4324 €	30 €	De 134.94 à 161.70 €	De 203.44 à 244.10 €	De 21.64 à 22.66 €	De 10.40 à 11.49 €
11	De 4324 à 6087 €	30 €	De 161.71 à 188.47 €	De 244.11 à 284.77 €	De 22.67 à 23.69€	De 11.50 à 12.61 €
NC*		30 €	188.47 €	284.77 €	23.69 €	12.61 €
Extérieur		60 €	231.47 €	349,74 €	29.09 €	15.47 €

NB : Toutes options choisies, vous engage si il reste de la place à régler l'atelier

NC* : non communiqué

Activités payantes à l'année

Tableau des tarifs à quotients : Afin de mieux prendre en compte les ressources de chacun.e, des tarifs personnalisés et lissés sont appliqués par tranche de quotient.

Pour calculer votre quotient :

- pour 1 personne : prendre votre revenu fiscal de référence à diviser par 12 mois.
- pour 2 personnes ou plus : prendre votre revenu fiscal de référence à diviser par le nombre de personnes à charge puis diviser à nouveau par 12 mois.

Pièces à fournir

Pour toute demande d'adhésion ou de ré-adhésion prévoir :

- Avis d'imposition 2023 (revenus 2022) indispensable pour le calcul du quotient pour ceux ne l'ayant pas fourni
- Justificatif de domicile
- Pièce d'identité pour les nouveaux.elles adhérent.e.s
- 1 photo d'identité pour une nouvelle adhésion
- 1 certificat médical (pour la pratique d'une activité sportive)
- Moyens de paiement : chèque et carte bleue de préférence.

Échanges de savoirs

Certains ateliers sont déjà en place, d'autres pourront s'ouvrir en fonction de vos suggestions et avec votre collaboration. Diversité de domaines et thèmes pour faire partager vos dons, vos passions et vos connaissances. Ces ateliers peuvent être ponctuels ou occasionnels. Ces activités sont gratuites, avec l'adhésion aux clubs.

► ATELIER CRÉATIF - Animé par le groupe

Cet atelier ne demande aucune capacité particulière, juste l'envie de découvrir des techniques et de créer sur des supports différents (le carton, le bois). Vous y réalisez des créations différentes : cartes en 3D, décopatch, ou autour de la décoration du bois...

Judi : 10h/12h > Club Gaston-Charle

► ATELIER CRÉATIONS - Animé par le groupe

Ateliers à thèmes : décorations de tables ou murales pour les clubs (Noël, repas à thèmes, initiatives du CCAS.....) Toutes les idées sont les bienvenues.

Mercredi : 10h/12h > Club Ambroise Croizat

► ATELIER PHILOSOPHIQUE - Animé par Stéphanie Marchais

Un atelier qui ne demande aucune connaissance particulière. Échanges entre participant.e.s autour d'une thématique, d'une œuvre philosophique. Les dates seront communiquées dans le dépliant des sorties. Atelier en partenariat avec la médiathèque municipale.

Mardi : 10h30/12h (1 fois par mois) > Club Aimée Matternaz

► AUTOUR D'UN LIVRE - Animé par Jacques Perville

Le principe de fonctionnement de cet atelier est simple : dix ouvrages en tout genre (romans, essais...) sont collectivement choisis. Les amateurs.trices se réunissent une fois par mois pour discuter du livre retenu. Un tour de table permet à chacun.e de s'exprimer et bien souvent les échanges d'opinions enrichissent l'avis personnel et incitent à relire l'œuvre...

Lundi : 10h/12h (1 fois par mois) > Club Georges Paquot

► CUSTOMISATION - Animé par le groupe

Vous avez déjà des connaissances que vous souhaitez partager dans un but collectif autour de créations à base de tissus. **Venez avec votre matériel.**

Mercredi : 14h/16h30 (1 fois par mois) > Club Aimée Matternaz

► DÉ À COUDRE

Sacs, miroirs, boîtes à couture... Voici tous les types d'objets que vous pourrez réaliser à l'atelier couture. Pas d'ourlets ni de boutons à recoudre. Ici, toutes les idées loufoques sont les bienvenues.

Mercredi : 9h/12h > Club Georges Paquot - Animé par Kathryn Mc Mahon

Jedi : 14h/16h30 > Club Gaston-Charle

► DE FIL EN AIGUILLES - Animé par le groupe

Chacun.e vient avec son propre travail en cours : canevas, tricot, broderie....

Se retrouver à plusieurs plutôt que seul.e chez soi permet aux débutant.e.s de bénéficier de l'expérience des plus expérimenté.e.s dans un esprit convivial.

Jedi : 14h/16h30 > Club Ambroise-Croizat

► ESPAGNOL CONVERSATION - Animé par Jésus Garcia

Vous avez des connaissances, vous souhaitez des rappels ponctuels de la grammaire et conjugaison, profitez de conversations autour de la culture hispanique et des articles de presse avec Jésus.

Mardi: 10h/11h > Club Georges Paquot

► MACRAMÉ ET AIGUILLES - Animé par le groupe

Venez créer: des sets de table, pochettes, sacs.

Il n'y a pas de limite », toutes vos idées seront étudiées.

Mercredi: 14h/16h30 > Club Gaston Charle

► OUTIL ET PRATIQUE THÉÂTRALE - Animé par Sylvie Davidkoff

Osez l'imaginaire, sortir de sa coquille, avec la chaleur émue du groupe qui accompagne. Voici un espace de liberté où l'on peut, en l'absence de tout jugement critique, prendre le risque de vivre ses émotions.

Vendredi: 14h/16h30 > Club Georges Paquot

► PATCHWORK - Animé par Joëlle Ossieux

Loisir et passion... Chacun.e exprime sa créativité et la partage avec le groupe. Le patchwork demande beaucoup de patience et d'assiduité.

Mercredi : 13h30/16h30 (confirmé.e.s) > Club Georges Paquot

► PEINTURE SUR VERRE - Animé par le groupe

Cette activité, dans une ambiance conviviale, permet de réaliser des tableaux, des vases... Nous choisissons un modèle que nous décalquons et que nous plombons, afin de donner du relief. Faites une base à la peinture blanche, pour bien faire ressortir les couleurs, et c'est magnifique ! **Venez avec votre matériel.**

Judi : 14h/16h30 > Club Aimée Matteredaz

► PÉTANQUE - Animé par le groupe

« Tu tires ou tu pointes ? » En triplette, doublette ou tête à tête, venez jouer à la pétanque dans une ambiance conviviale. Vous pouvez apporter votre jeu.

Mardi : 14h/16h30 > Club Gaston-Charle

► TRICOT - CROCHET - POINT DE CROIX - Animé par le groupe

Toutes les personnes qui le désirent peuvent participer à cet atelier : tricoteurs et tricoteuses débutant.e.s et confirmé.e.s. Les différences de niveaux sont au contraire une source de richesse dans la transmission des savoirs et savoir-faire.

Lundi : 14h/16h30 > Club Gaston-Charle

Vendredi : 14h/16h30 > Club Aimée Matteredaz

► JEUX DE SOCIÉTÉ

JEUX DE CARTES

Lundi et mercredi : 14h/16h30 > Club Ambroise Croizat

Jedi et vendredi : 14h/16h30 > Club Gaston-Charle

Vendredi : 14h/16h30 > Club Aimée Matteredaz

BRIDGE

Mercredi : 14h/16h > Club Gaston-Charle

Vendredi : 14h/16h30 > Club Gaston Charle

LOTO

Jedi : 14h/16h30 (chaque semaine) > Club Ambroise Croizat

Vendredi : 14h/16h30 (1 fois par mois) > Club Gaston Charle

Jour variable : 14h/16h30 (1 fois par mois) > Club Aimée Matteredaz

SCRABBLE

Lundi : 14h/16h30 > Club Aimée Matteredaz

Lundi : 14h/16h30 > Club Georges-Paquot

Mercredi : 14h/16h30 > Club Gaston-Charle

En dehors de ces horaires, les adhérent.e.s peuvent se réunir dans les clubs pour jouer aux jeux de leur choix. Renseignez-vous auprès des clubs sur les locaux et jeux disponibles.

Activités de création

Manuelles et artistiques, ces activités sont à la portée de tous. Des intervenant.e.s qualifié.e.s dispensent ces disciplines pour vous faire découvrir, développer et parfaire vos aptitudes et vos talents. Les activités sont payantes selon votre quotient familial.

► COUTURE - Animé par Zahira Lebbar

Donner de la fraîcheur à vos vêtements en les customisant, les retouchant ou les transformant, ou créez la robe, le pantalon ou le modèle de vos rêves, ainsi que des accessoires, en participant aux ateliers.

Lundi : 14h/16h30 > (confirmé.e.s) Club Ambroise-Croizat

Mercredi : 14h/16h30 > (débutant.e.s) Club Ambroise-Croizat

► COUTURE - RETOUCHES POUR TOUS

Toutes les 6 semaines, les non adhérent.e.s à l'atelier peuvent participer au cours et être initié.e.s aux bases de la couture, ourlets de rideaux, réparation fermetures éclair... **Les dates ainsi que les thèmes seront communiqués dans le dépliant trimestriel.**

Prix 5 €

► DESSIN & PEINTURE - Animé par Dana Radulescu

Ces ateliers proposent une variété de thèmes et de techniques : en passant du dessin au fusain, du crayon à l'encre, aux pastels ou bien à la peinture acrylique, voire de l'aquarelle ainsi que plein d'autres surprises. Il y a aussi des réalisations imprévues, des sujets personnels.

Jeudi : 9h30/12h > Club Georges-Paquot

Jeudi : 13h30/16h > Club Georges-Paquot

► MOSAÏQUE - Animé par Véronique Marmeuse

Vous vous amuserez à casser des miroirs, briser des assiettes et des tasses dans un joyeux tintamarre. Composés, assemblés avec goût, ces éclats de couleurs reprendront sens et vie sous vos yeux ébahis. Nous ferons appel à votre imagination et à votre esprit créatif.

Vendredi : 14h/16h30 > Club Gaston-Charle

► PEINTURE - Animé par Sandrine Rondard

Pour les débutant.e.s et celles et ceux qui veulent se perfectionner. Venez apprendre les techniques de peinture, afin d'acquérir une complète autonomie dans la réalisation d'un tableau. Travaillez à l'acrylique, l'aquarelle, le pastel gras et sec. Des sujets vous seront proposés, mais vous restez libres d'apporter les vôtres.

Mardi : 10h/12h30 > Club Ambroise-Croizat

Mercredi : 10/12h30 > Club Gaston-Charle

► SCULPTURE - Animé par Véronique Marmeuse

Comme nous aimons les expériences et pour compléter nos propositions (terre, assemblage métal, bois, cire, plâtre, béton cellulaire...), nous vous proposons des séances de modèles vivants dès le deuxième trimestre.

Mercredi : 13h30/16h > Club Georges-Paquot

► TERRE D'ARGILE ET VOLUME - Animé par Véronique Marmeuse

Beaucoup d'envie, un peu de curiosité, goûtez donc au plaisir du modelage, de la sculpture, du décor. Ne doutez pas de votre agilité et créativité!

Jedi : 9h30/12h - 13h30/16h > Club Georges-Paquot



Activités physiques et sportives

Marcher, une activité accessible à tou.te.s mais... à son rythme ! Qu'il s'agisse de retarder les effets du vieillissement, de travailler l'équilibre, d'améliorer ses fonctions cardio-vasculaires, la pratique régulière d'activité physique est indispensable à tous les âges de la vie.

Celles-ci sont payantes en fonction de votre quotient familial.

Un certificat médical circonstancié est obligatoire pour la pratique de ces activités.

Prévoir une trousse individuelle pour les activités sportives à l'extérieur (désinfectant, pommade, pansements).

▶ **BALADE NATURE (de 5 à 8 km) - Animé par Michelle Courtois**

Vous découvrirez ou redécouvrirez les plaisirs de la marche en groupe, et apprécierez la splendeur des lieux qui nous entourent. Débutant.e.s ou marcheur.euses aguerri.e.s, tout le monde peut y participer. Les balades ont lieu au Bois de Vincennes.

Inscription pour chaque participation trimestrielle.

Mardi : 10h/11h30 (2 fois par mois) > Rendez-vous RER Fontenay-sous-Bois

▶ **COUNTRY - DANSE EN LIGNE - Animé par Virginie Semo**

Elle développe la synchronisation des mouvements, fait travailler le corps ainsi que la mémoire et renforce la confiance en soi. Praticable à tout âge et sans partenaire, elle permet de garder la forme dans une belle amibiance.

Mercredi : 10h30/12h > (débutant.e.s) Club Ambroise-Croizat

Vendredi : 10h30/12 h > (confirmé.e.s) Club Ambroise Croizat

▶ **DANSE DE SALON - Animé par Peggy Delplace**

Vous aimez danser, vous n'avez jamais osé prendre de cours, il n'est pas trop tard, rejoignez-nous seul.e ou en couple. La pratique de la danse a de nombreuses qualités : mémorisation, coordination, expression...

Lundi : 15h/16h30 > (nouveau.elle débutant.e) Club Gaston-Charle

Vendredi : 15h/16h30 > (confirmé.e.s) Salle Lillier – 9 rue Guizot (hors clubs)

▶ **GYMNASTIQUE - Animé par Gwenaëlle Bastide-Debuchy**

Tonique, cette gymnastique, dispensée par un coach sportif, vous permettra de retrouver et d'entretenir votre forme tout au long de la saison. **Pensez à prendre vos baskets.**

Lundi : 9h/10h - 10h/11h - 11h/12h > Club Georges-Paquot

► PILATES - Animé par Gwenaëlle Bastide-Debuchy

La méthode est une activité physique douce créée par Joseph Pilates. A l'aide de mouvements précis et fluides qui s'appuient sur la respiration, elle renforce les muscles profonds, améliore la mobilité articulaire et aide au contrôle de l'équilibre pour ramener le corps dans un alignement limitant les douleurs.

Jedi : 14h/15h - 15h/16h > Club Georges-Paquot

► HARMONIE CORPORELLE - HOLISTIQUE - Animé par Michelle Courtois

Cet atelier a pour objectif d'améliorer votre souplesse articulaire et musculaire, en favorisant ainsi votre équilibre aussi bien physique que psychique. Cette méthode éducative vous permet, avec une pratique régulière, de vous rendre autonome et rétablir une gestuelle harmonieuse. *Pensez à prendre vos chaussons de gym.*

Lundi : 15h30/16h30 > Club Georges Paquot

Mercredi : 14h/15h - 15h15/16h15 > Club Aimée Matteredaz

Jedi : 10h/11h - 11h15/12h15 > Club Ambroise Croizat

► RANDONNÉE PÉDESTRE - Animé par Michel Swietlik et Emard Evelyne

Nous partons sur les chemins d'Ile de France à la découverte de paysages variés et du patrimoine culturel. C'est 6 départs en RER et 6 en car pour des randonnées de 13 et 17 km.

Vendredi : toute la journée (1 fois par mois) > Inscription au club Georges-Paquot

Les inscriptions seront validées sur présentation obligatoire d'un certificat médical.

La réunion des randonneur.se.s se tiendra Mercredi 11 Septembre 2024 à 14h au club Georges-Paquot

► SOPHROLOGIE - Animé par Fatna Trappon

Les séances vous permettent de travailler sur la concentration, la respiration afin de surmonter certaines difficultés de la vie quotidienne, la gestion de l'anxiété, les troubles du sommeil.

Lundi : 14h/15h > Club Gaston-Charle

Lundi : 15h30/16h30 > Club Aimée Matteredaz

► YI-CHUAN - QI GONG - Animé par Patrice Pallier

Ces deux pratiques ancestrales originaires de Chine. Chaque mouvement a sa raison d'être et passe par une utilisation intelligente des articulations et des muscles. Elles procurent relaxation et bien-être, renforcent la concentration et l'écoute, libèrent les articulations et donnent un regain d'énergie.

Lundi : 10h/11h > Club Gaston-Charle

11h15/12h15 > Club Ambroise-Croizat

14h/15h > Club Aimée Matteredaz

► **YOGA - Animé par Patricia Henne**

Le yoga permet un travail complet sur tous les plans par des séries posturales reliées au souffle. Renforcer son système immunitaire reste une priorité pour mieux se défendre contre les agressions extérieures. On retrouve ainsi l'importance de vivre l'instant présent et de rester positif.ve. **Pensez à prendre vos chaussons de gym.**

Jedi : 9h/10h - 11h/12h > Club Georges-Paquot

► **YOGA SUR CHAISE - Animé par Patricia Henne**

Le yoga sur chaise est tout particulièrement adapté aux personnes à mobilité réduite. Cette pratique offre une approche plus sensible à l'intégration de mouvements plus doux avec des supports tels que, objets, coussins et autres. Elle permet de garder la souplesse des articulations et une bonne résistance au stress de la vie quotidienne.

Jedi : 10h/11h > Club Georges-Paquot

► **ZUMBA GOLD Animé par Nandcy Larabi**

L'association Be Happy vous propose cette activité mélangeant danse et fitness, adaptée aux seniors, recréant des mouvements originaux. Les séances sont basées sur des chorégraphies faciles à suivre permettant de développer l'équilibre, le sens du rythme, la coordination et la mémorisation. Le tout dans une ambiance chaleureuse et dynamique.

Tarif unique : 150€ à régler à l'association BE Happy au 1^{er} cours d'essai en Septembre

Vendredi : 11h/12h > Club Georges-Paquot



Activités culturelles et animations

Ces activités sont dispensées par des intervenant.e.s qualifié.e.s et sont payantes en fonction de votre quotient familial.

► ANGLAIS - Animé par Delphine Lacroix

L'anglais est, sans surprise, la langue étrangère la plus utilisée dans l'Union européenne. Notre objectif vise à donner des bases suffisantes pour communiquer - Possibilité de s'inscrire selon son niveau. Nous étofferons la grammaire usuelle et le vocabulaire autour des voyages, des actualités et du quotidien.

Lundi : 9h/10h (Débutant.e.s avec notions) > **Club Georges Paquot**

Lundi : 14h30/16h (Intermédiaire) > **Club Georges Paquot**

► CHORALE - Animé par Vanessa Bémant

Il n'est pas nécessaire de connaître le solfège, ni de justifier de sa voix. Vous serez tous et toutes les bienvenu.e.s. La chorale interprète un répertoire varié des années 30 à aujourd'hui. De petits concerts - représentations ont lieu dans l'année.

Jeudi : 15h/16h30 > **Club Gaston-Charle**

► EXPRESSION THÉÂTRALE - Animé par Emmanuelle Rozes

Nos groupes d'expression théâtrale travaillent l'improvisation, le placement de la voix et l'expression corporelle. Les cinq sens sont au rendez-vous. Bonne humeur garantie.

Jeudi : 10h/12h > **Espace Gérard-Philippe (hors clubs)**

► SORTIES

Nous vous proposons tout au long de l'année des sorties à caractère culturel, telles que musées, expositions, visites de monuments historiques, quartiers de Paris, jardins (sous la conduite de conférencier.e.s) spectacles, opéras... Transport en autocar municipal ou transports en commun.

Des sorties sont également prévues en tenant compte des personnes à mobilité réduite.

Renseignements auprès du service Loisirs et Citoyenneté Séniors et des 4 clubs de loisirs.



Action de prévention santé

**Au programme cette saison : En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile de France).
En partenariat avec le comité départemental d'éducation physique et gymnastique volontaire.
En partenariat avec la conférence des financeurs du Val de Marne.**



► ATELIER CUISINE - Animé par Aurélie Krykwinski (diététicienne à la Fontenaysienne et les centres de santé)

Apport théorique en nutrition. Découverte et réalisation de recettes innovantes avec des aliments de saison (les dates seront communiquées trimestriellement dans le dépliant sorties et vie des clubs).

Conférence sur l'âge, la nutrition et la prévention des risques sur la santé.

Atelier en partenariat avec la cuisine centrale municipale « la Fontenaysienne ».

Séances mensuelles de 9h30 à 12h suivies d'une dégustation.

► ATELIER BIEN VIEILLIR

Soyez acteur.trice de votre santé, venez redécouvrir les clés du bien vieillir. 7 thèmes seront abordés : le sommeil, l'alimentation, les médicaments, les 5 sens, les activités physiques, le capital osseux, l'hygiène buccodentaire.

7 séances de 2 à 3 heures hors vacances scolaires

La réunion d'information et le lieu seront communiqués ultérieurement.

► ATELIER ÉQUILIBRE

Cet atelier a pour objectif la prévention des chutes. Entraînez-vous à automatiser les réflexes destinés à les éviter par des exercices appropriés. Vous améliorerez votre condition physique et reprendrez confiance en vous.

En partenariat avec le Comité départemental d'éducation physique, de gymnastique volontaire et le PRIF

Cycle de 12 séances d'une heure dont 2 de test.

La réunion d'information et test seront communiqués ultérieurement.

► ANIMATION MÉMOIRE

Venez entretenir votre mémoire, la stimuler de manière ludique. Vous y découvrirez des jeux d'observation et de concentration, des cartes mentales, des quiz...

Rien de tel pour activer les neurones ! **fois par mois**

Lundi : 14h/15h30 > Club Ambroise-Croizat
Mardi : 10h30/12h > Club Gaston-Charle
Mercredi : 10h/11h30 > Club Aimée Matteredaz
Jeudi : 10h/11h30 > Club Georges Paquot

Animé par

Véronique Guyardeau
Christiane Sauvau-Digoden
Lydie Gosselin
Alexandra Smail

► AUTRES ACTIONS

Différentes actions de prévention seront programmées tout au long de la saison telles que :

- Yoga des yeux
- Mieux gérer la douleur (la comprendre pour mieux la soigner)
- Savoir gérer les tensions
- Renforcer ses défenses immunitaires par l'alimentation (bien-être et alimentation)
- Bien vieillir en mouvement
- À l'écoute de soi

N'hésitez-pas à consulter « le zoom » des dépliants trimestriels à venir afin de prendre connaissance des dates et lieux de pratique.

Outre les cours et ateliers présentés, un certain nombre d'animations, fêtes, bals et sorties vous sera proposé tout au long de la saison. Vous en trouverez le détail chaque trimestre dans le dépliant des sorties (certaines sont payantes et sont à régler au moment de l'inscription).

Clubs restaurants et repas à domicile

Les équipes des clubs restaurants, club G.Charle, club A.Croizat, vous accueillent du lundi au vendredi pour un déjeuner convivial.

Pensez à réserver votre repas une semaine à l'avance auprès du club de votre choix.

Tableau des tarifs à quotients :

Afin de mieux prendre en compte les ressources de chacun.e, des tarifs personnalisés et lissés sont appliqués par tranche de quotient (voir tableau page 5).

Les repas à domicile : un taux de 35 % du tarif sera rajouté pour le transport.

Joindre le Service autonomie :

Pavillon Georges Paquot - 18 bis rue de Neuilly - tél : 01 49 74 75 88



CCAS Service Loisirs et Citoyenneté Séniors

18 bis rue de Neuilly - 94120 Fontenay-sous-Bois
ccas.retraites@fontenay-sous-bois.fr

01 49 74 75 64
01 49 74 75 53

8h30/12h - 13h30/17h

Autobus 124 et Navette : arrêt « Le Parc »

Club Georges-Paquot

18 bis rue de Neuilly - 94120 Fontenay-sous-Bois
club.paquot@fontenay-sous-bois.fr

01 71 33 58 10

8h30/12h - 13h30/17h

Autobus 124 et Navette : arrêt « Le Parc »

Club Gaston-Charle

6 rue Gaston-Charle - 94120 Fontenay-sous-Bois
club.gaston-charle@fontenay-sous-bois.fr

01 71 33 58 74

10h/17h

Autobus 124 : arrêt « Ancienne mairie »

Club Ambroise-Croizat

64 rue Jules Ferry - 94120 Fontenay-sous-Bois
club.ambroise-croizat@fontenay-sous-bois.fr

01 71 33 58 81
01 71 33 58 80

10h/17h

Autobus 118 : arrêt « Danton »

Club Aimée-Mattéraz

15 rue J.P. Timbaud - 94120 Fontenay-sous-Bois
Courriel : club.mattéraz@fontenay-sous-bois.fr

01 71 33 58 94

9h/12h - 13h30/17h

Autobus : 118 : arrêt « La Fontaine » ou 301 arrêt « Descartes »

Navette : arrêt « Aimée Mattéraz »

Fermeture des clubs : Mardi après-midi

Service autonomie : portages de repas à domicile, transport pour les personnes à mobilité réduite et bricolage au **01 49 74 75 88**.

Pavillon G. Paquot

18 bis rue de Neuilly - 94120 Fontenay-sous-Bois

Autobus 124 et navette : arrêt Le Parc