



**BIEN
VIEILLIR**
À FONTENAY

HIVER
2024



SORTIES ET ANIMATIONS SÉNIORS

CCAS - Service Loisirs et Citoyenneté Séniors

Pavillon Georges Paquot - 18 bis rue de Neuilly

Tél : 01 49 74 75 53 ou 01 49 74 75 64

De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

FERMETURE ADMINISTRATIVE POUR TOUS LES CLUBS LES MARDIS APRES-MIDIS

Conditions d'inscription

Les sorties seniors sont accessibles à tou.tes fontenay-sien.ne.s retraité.e.s à partir de 60 ans.

Les inscriptions aux sorties et randonnées se dérouleront dans les clubs et au service loisirs et citoyenneté seniors

Lundi 16 décembre 2024 de 10h à 11h30, et 14h à 16h

Nous vous proposons de vous inscrire aux sorties et animations pour les mois de janvier, février et mars 2025.

Vous pourrez choisir une sortie par trimestre. Si vous choisissez des sorties supplémentaires, elles seront en option et vous serez rappelé.e s'il reste des places disponibles.

Si vous n'avez pas pu vous inscrire durant cette journée, vous pouvez le faire **dès le lendemain** dans un des clubs de la ville ou au service loisirs et citoyenneté seniors au Pavillon Paquot (hormis les mardis après-midis)

► PAIEMENT DES SORTIES

Le paiement des sorties s'effectue de préférence par chèque ou CB.

Le service se réserve le droit d'attribuer la place à une autre personne si la sortie n'a pas été réglée dans les délais précisés.

► ANNULATION / REMBOURSEMENT

service doit être prévenu 48h à l'avance pour une annulation.

Si l'annulation a lieu le jour même de la sortie, merci de contacter le service loisirs.

Un certificat médical vous sera demandé pour tout remboursement sollicité.

► POUR PARTICIPER AUX SORTIES SPORTIVES

Randonnées ou balades : un certificat médical et des chaussures de marche sont obligatoires ainsi que l'adhésion à l'activité.

► TARIFS DES SORTIES

Les tarifs des sorties sont votés en Conseil d'administration du CCAS. Ils sont évalués et proposés selon le type de sorties proposées: visite de musées ou journées libres...

Les sorties sont adossées au quotient familial

► SORTIES

Nous vous demandons de **présenter le carton d'inscription** le jour de la sortie.

Les arrêts de cars pour les sorties sont les suivants :

- 1. Garage municipal** : à côté du Commissariat et de l'Hôtel de ville
- 2. Croizat** : arrêt de bus Danton
- 3. Place Moreau-David** : Arrêt de bus 124, devant le RER
- 4. Matterraz** : arrêt devant le club Matterraz (arrêt navette)

PERMANENCES / ACCÈS AUX DROITS

DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Les jeudis matins	Permanence du Conseil Départemental du 94	Sur rdv au 3994	AIMÉE MATTERRAZ	
Jeudis : 2, 16 et 30 janvier 13 et 27 février 13 et 27 mars	Permanence service social de la Cramif	Sur rdv au 3646	AIMÉE MATTERRAZ	
Pour toute demande, renseignements, merci de contacter le secteur maintien à domicile au 01 49 74 75 65	Contact coordinatrice maintien à domicile : Isabelle Leblond	Aide et orientations pour le domicile (constitution de dossiers, mise en place repas à domicile, téléassistance...)		

La vie des clubs

Vous pouvez participer aux activités et animations dans les clubs de loisirs en souscrivant une adhésion annuelle. Vous pouvez déjeuner dans les clubs sans adhésion (inscription dans les clubs restaurants). Les conférences sont ouvertes à tous, sans adhésion, mais inscription nécessaire dans les clubs.

JANVIER				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Vendredi 3 - 14h	Macramé GRI	Pour les inscrit.e.s - groupe 1	G. PAQUOT	
Judi 9 - 10h	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	G. PAQUOT	
Vendredi 10 - 14h	Quilling GR 2	Pour les inscrit.e.s - groupe 2	G. PAQUOT	
Mardi 14 - 10h	Préparation et dégustation d'un repas Antillais	Inscription indispensable. 5 €	A. MATTERRAZ	
Mardi 14 - 10h30	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	G. CHARLE	
Mercredi 15 - 10h	Animation Mémoire Animée par Lydie	Pour les inscrit.e.s	A. MATTERRAZ	
Mercredi 15 - 14h	Atelier numérique "Traque l'arnaque"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Vendredi 17 - 14h	Quilling GR 1	Pour les inscrit.e.s - groupe 1	G. PAQUOT	
Mardi 21 - 10h	Atelier cuisine préparé par Aurélie, diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation.	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	
Mardi 21 - 9h30	Repas participatif (couscous)	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mercredi 22 - 14h	Atelier numérique. "Decriptons le langage et les îcones du numérique"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Mercredi 22 - 14h	Atelier Customisation	Pour les inscrit.e.s	A. MATTERRAZ	
Vendredi 24 - 14h30	Spectacle "Nouvelle saison"	Report du 7/11	A. MATTERRAZ	
Mardi 28 - 10h30	Atelier philo. Échanges avec Stéphanie Marchais	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	
Mardi 28 - 9h	Atelier Déco Nature Animé par les retraités	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mercredi 29 - 14h	Atelier numérique. Prise en main du numérique sur un téléphone mobile et/ou tablette	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Judi 30 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	
Vendredi 31 - 10h	Macramé GR2	Pour les inscrit.e.s - groupe 2	G. PAQUOT	
Vendredi 31 - 12h	Repas du sud-ouest + apéritif	Uniquement sur inscription au Gaston Charle (tarif unique pour les personnes non inscrites à la restauration)	G. CHARLE	
Vendredi 31 - 14h	Après-midi dansante		G. CHARLE	

FÉVRIER

DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Mardi 4 - 10h30	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	G. CHARLE	
Mardi 4 - 9h30	Repas participatif (ficelle picarde)	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mercredi 5 - 10h	Prendre soin de ses mains. Découvrir des techniques pour prendre soin de ses mains en hiver	Atelier mené par Camille, socio-esthéticienne	A. MATTERRAZ	
Mercredi 5 - 12h	Apéritif + menu italien	Uniquement sur inscription	G. CHARLE	
Mercredi 5 - 14h	Atelier numérique. Utiliser en toute sécurité les applications et le mobile.	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Mercredi 5 - 14h	Karaoké		G. CHARLE	
Jeudi 6 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	A. CROIZAT	
Lundi 10 - 18h30	Heure musicale	Avec les élèves du conservatoire	G. CHARLE	
Mardi 11 - 10h	Atelier cuisine préparé par Aurélie, diététicienne de la ville. Suivi d'une dégustation.	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	
Mercredi 12 - 14h	Atelier numérique "Partager un album photo en ligne"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Mercredi 12 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Jeudi 13 - 10h	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	G. PAQUOT	
Jeudi 13 - 14h30	Café rencontre autour du thème : l'aménagement de notre environnement urbain en direction des séniors.	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	
Mardi 18 - 9h	Atelier Déco Nature Animé par les séniors	Inscription indispensable.	G. PAQUOT	
Mercredi 19 - 10h	Animation Mémoire Animée par Lydie	Pour les inscrit.e.s	A. MATTERRAZ	
Mercredi 19 - 14h	Animation Macramé débutant	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mercredi 19 - 14h	Atelier numérique "Apprendre à naviguer sur internet"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Vendredi 21 - 14h30	Loto payant	Inscription indispensable	G. CHARLE	
Lundi 24 - 14h	Animation Mémoire Animée par Valentin	Pour les inscrit.e.s	A. CROIZAT	
Mercredi 26 - 14h	Atelier numérique. "Échanger sereinement sur WhatsApp, Messenger ..."	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTERRAZ	
Mercredi 26 - 14h	Animation Macramé débutant	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mercredi 26 - 14h	Atelier Customisation	Pour les inscrit.e.s	A. MATTERRAZ	
Jeudi 27 - 14h	Loto payant. Possibilité de venir avec vos petits enfants	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	
Jeudi 27 - 14h	Macramé GR 2	Pour les inscrit.e.s - groupe 2	G. PAQUOT	
Vendredi 28 - 14h	Macramé GR 1	Pour les inscrit.e.s - groupe 1	G. PAQUOT	
Vendredi 28 - 14h	Atelier Huiles Essentielles : Fabrication d'une brume d'oreiller pour préparer au sommeil et un gel pour nettoyer, désinfecter et nourrir la peau des mains.	Inscription indispensable	A. MATTERRAZ	

CLUB AMBROISE CROIZAT	64 rue Jules-Ferry	☎ 01 71 33 58 80 ou 58 81 (de 10h à 17h)
CLUB GASTON CHARLE	6 rue Gaston-Charle	☎ 01 71 33 58 74 (de 10h à 17h)
CLUB GEORGES PAQUOT	18 bis rue de Neuilly	☎ 01 71 33 58 10 (de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30)
CLUB AIMÉE MATTEZZAZ	15 rue Jean-Pierre Timbaud	☎ 01 71 33 58 94 (de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30)

MARS				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Mercredi 5 - 14h	Atelier numérique "Apprendre à créer son adresse mail pour vos démarches"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTEZZAZ	
Vendredi 7 - 12h	Menu Bistro + apéritif	Uniquement sur inscription	G. CHARLE	
Vendredi 7 - 14h	Après-midi dansante		G. CHARLE	
Vendredi 7 - 14h	Quilling GR 1	Pour les inscrit.e.s - groupe 1	G. PAQUOT	
Mardi 11 - 9h30	Repas participatif oriental (brick, pain, baklawa..)	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mardi 11 - 10h30	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	G. CHARLE	
Mercredi 12 - 14h	Atelier numérique "Comment scanner un document depuis un téléphone mobile et/ou une tablette"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTEZZAZ	
Vendredi 14 - 10h	Conférence avec le Dr Forget sur le thème de la dépression. Quel professionnel choisir, vers qui se tourner ...	Inscription indispensable	A. MATTEZZAZ	
Mardi 18 - 9h	Atelier Déco Nature Animé par les retraités	Inscription indispensable	G. PAQUOT	
Mardi 18 - 10h	Atelier cuisine préparé par Aurélie, diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation.	Inscription indispensable	A. MATTEZZAZ	
Mercredi 19 - 14h	Atelier numérique "Prise en main d'un ordinateur"	Inscription indispensable Animé par Laurence, conseillère numérique	A. MATTEZZAZ	
Mercredi 19 - 14h	Atelier Customisation	Pour les inscrit.e.s	A. MATTEZZAZ	
Judi 20 - 10h	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	G. PAQUOT	
Judi 20 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	A. MATTEZZAZ	
Vendredi 21 - 14h	Quilling GR 2	Pour les inscrit.e.s - groupe 2	G. PAQUOT	
Lundi 24 - 14h	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s	A. CROIZAT	
Mercredi 26 - 10h	Animation Mémoire Animée par Lydie	Pour les inscrit.e.s	A. MATTEZZAZ	
Mercredi 26 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	G. PAQUOT	

Sorties de l'hiver

Les sorties sont accessibles à tous. Une adhésion n'est pas nécessaire exceptée pour les randonnées et balades. Inscription indispensable.

JANVIER 2025

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Expositions gratuites à Paris	Mardi 7 - 14h	RER FSB		Surprise !
	La ferme du Bout des Prés (78)	Jeu 9 De 9h30 à 19h	Garage	39 €	Repas autour d'un ocochon grillé à la broche suivi d'un après-midi dansant
	Projet intergénérationnel à l'école Mot (groupe déjà constitué). Réunion bilan 1 ^{er} trimestre et élaboration du planning pour les prochaines séances.	Vendredi 10 - 14h	Devant l'entrée principale École Mot		
	Bowling	Jeu 16 - 14h	Sur place	8 €	Inscription obligatoire, règlement sur place, prévoir l'appoint pas de fond de caisse (8 € pour 2 parties et chaussures)
	Atelier Balade	Mardi 21 et 28 - 10h	RER FSB		
	Rando, la vallée de l'Oise des peintre paysagistes (95)	Vendredi 24 De 8h30 à 19h	Garage		
	Présentation des séjours 2025	Vendredi 31 - 14h	Salle J.Brel		

FÉVRIER 2025

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Balade au parc des Beaumonts	Mardi 4 - 9h30	Club Croizat		N'hésitez pas à vous inscrire la semaine précédente pour déjeuner au club Croizat.
	Exposition temporaire au musée Marmottan sur "le trompe l'œil", visite guidée (75016)	Jeu 6 - 14h	Club Croizat	2150 €	N'hésitez pas à vous inscrire la semaine précédente pour déjeuner au club Croizat. Prévoir vos titres de transports
	Rando, massif de la dame Jouanne à Larchant (77)	Vendredi 7 De 8h30 à 20h	Garage		
	Déjeuner campagnard à la Ferme du Louvier Bâlines et visite de la chocolaterie Michel Cluizel (27)	Jeu 13 - 7h30	Garage	45 €	Visite découverte des secrets du quotidien de la ferme familiale du Louvier, déjeuner sur place. Visite et dégustation du chocolatrium.
	Atelier Balade	Mardi 18 - 10h	RERFSB		
	Expositions gratuites à Paris. Surprise !	Jeu 20 - 14h	Club Croizat		N'hésitez pas à vous inscrire la semaine précédente pour déjeuner au club Croizat.

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Balade (Attention pour les personnes venant en voiture, le 25 mars, la destination sera le Parc Floral)	Mardis 4, 18, 25 - 10h	RER FSB		Retour tardif ou pique-nique sur place.
	Visite libre à Rouen (76)	Jeudi 6 De 8h à 20h	Garage	23 €	Entre culture, histoire, arts et gastronomie
	Visite guidée de l'exposition "Michelet d'hier à aujourd'hui". Les fontenaysiens racontent leur école à l'occasion de ses 99 ans.	Vendredi 7 - 14h30	Maison du Citoyen		Une aventure intergénérationnelle, culturelle, éducative et citoyenne portée par l'association du Plateau, soutenue par la ville, les amies de Fontenay et la FOPE.
	Musée vivant du Fromage à Paris. Une expérience immersive et interactive unique en son genre à Paris qui met en valeur le patrimoine fromager Français. Ca va sentir bon ! (75004)	Jeudi 13 - 14h	Club Croizat	17 €	Prévoir vos titres de transports
	Randonnée Forêt de Bréviande (77)	Vendredi 14 - 8h30	RER FSB ou VAL		
	Maison-musée Raymond Devos St Rémy-Lès-Chevreuses (78)	Vendredi 14 De 8h30 à 15h30	Garage	12 €	Visite guidée Déjeuner dans le parc (apporter son pique nique)
	Visite de la verrerie d'Art puis balade (à confirmer)	Jeudi 20 De 7h30 à 18h	Garage	Tarif communiqué ultérieurement	Possibilité de déjeuner au restaurant ou pique-nique
	Randonnée Parc de Soceaux (92)	Vendredi 28 - 8h30	RER FSB ou VAL		

Zoom sur... l'hiver

► INSCRIPTIONS

Dans les 4 clubs et au Service retraité.e.s - Pavillon
Georges Paquot - 18 bis rue de Neuilly

Aux sorties d'hiver

Lundi 16 décembre de 10h à 11h30 et de 14h à 16h

Aux sorties de printemps

Lundi 24 mars de 10h à 11h30 et de 14h à 16h

► INFORMATIONS

- **Service retraités** - 18 bis rue de Neuilly
01 49 74 75 64 / 01 49 74 75 53
- **Aimée Matteredaz** - 15 rue J.-P. Timbaud
01 71 33 58 94
- **Ambroise Croizat** - 64 rue Jules Ferry
01 71 33 58 80/81
- **Gaston Charle** - 6 rue Gaston Charle
01 71 33 58 74
- **Georges Paquot** - 18 bis rue de Neuilly
01 71 33 58 10

► BANQUET DE JANVIER

Samedi 11 ou dimanche 12 janvier 2025

À la salle Jacques Brel

Inscriptions du 12 au 22 novembre 2024

► SANTÉ : PRENEZ SOIN DE VOUS

Atelier équilibre, prévention des chutes

Atelier avec EPGV, Partenaire Gymnastique volontaire
Le mercredi matin au club Matteredaz (sauf vacances scolaires).

Dates à définir, en fonction de l'attribution des subventions.

Contactez le club Matteredaz 01 71 33 58 94

Musicothérapie



La musique est une activité mentalement stimulante. En chantant, jouant de la musique ensemble, se déplaçant en rythme pour favoriser la marche, en dansant, (toutes les activités de déplacement s'adaptent pour les personnes en fauteuil), la mémoire est travaillée, ainsi que la concentration et la créativité. Les applications de musicothérapie permettent de maintenir l'éveil de l'appareil sensoriel.

L'objectif est de prendre confiance dans ses capacités présentes et retrouver son intégrité, son estime de soi.

Renseignements au club Croizat au 01 71 33 58 81