Clubs Seniors

GUIDE DES ACTIVITÉS

Ville de Créteil

saison 2019/2020

Centre Communal d'Action Sociale

INFORMATIONS PRATIQUES
pour la SAISON 2019 / 2020

Présentation des activités annuelles :

VENDREDI 13 SEPTEMBRE À 14H30

à la salle Jean Cocteau (14, rue des Ecoles)

Afin d'éviter une affluence de retraités et un temps d'attente excessif sur un jour unique d'inscription et suite à des demandes d'inscription supérieures au nombre de places disponibles dans certaines activités, nous vous proposons, pour ces activités, une préinscription suivie d'un tirage au sort afin de constituer les listes de participants.

Nous mettons donc en place une nouvelle organisation dès cette année.

Pour ce nouveau mode d'inscription, vous devez vous présenter **exclusivement** à votre créneau horaire.

MARDI 17 SEPTEMBRE

à l'Hôtel de Ville (place S. Allende) en salle de commission.
Accès **obligatoire** par l'escalier extérieur.

Inscriptions :

Pour le **tennis**, le **tir**, la **danse en ligne,** la **chorale**, le **multimédia**, le **théâtre**, la **nage libre**, le **perfectionnement nage** et les **marches groupe A et B**.

Préinscription (avec tirage au sort) :

Pour la **gymnastique**, le **yoga**, l'**aquagym** et la **marche modérée**.

Des bulletins de préinscription à découper (à la fin de ce livret) sont à remplir selon vos souhaits et à déposer dans les urnes prévues à cet effet.

Pour ces inscriptions et préinscriptions vous êtes convoqué par ordre alphabétique :

09h00 : nom de famille commençant par **A**, **B** et **C**.

11h00 : nom de famille commençant par **D**, **E**, **F** et **G**.

13h30 : nom de famille commençant par **H**, **I**, **J**, **K**, **L** et **M**

15h30 : nom de famille commençant par **N**, **O**, **P**, **Q**, **R**, **S**, **T**, **U**, **V**, **W**, **X**, **Y** et **Z**.

TIRAGE AU SORT DES ACTIVITÉS AVEC PRÉINSCRIPTION :

JEUDI 19 SEPTEMBRE

à l'Hôtel de Ville (place S. Allende) en salle de commission.
Accès **obligatoire** par l'escalier extérieur.

Pour participer à ces tirages au sort, la **préinscription** et la **dépose** des bulletins dans les urnes est **obligatoire le mardi 17 septembre.**

09h00 : Tirage au sort pour la gymnastique

MJC Club de Créteil : mardi 10h et 11h

Palais des Sports : mercredi 11h15

10h30 : Tirage au sort pour la gymnastique

La Lévrière : mercredi 9h30 et jeudi 11h15

11h30 : Tirage au sort pour le yoga (tous les crénaux)

13h30 : Tirage au sort pour l'Aquagym

Piscine le Colombier lundi 12h30

Piscine la Lévrière mardi 12h45

14h30 : tirage au sort pour l'Aquagym

Piscine la Lévrière jeudi 11h et jeudi 15h45

14h30 : tirage au sort pour la marche modérée

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

au Clubs Seniors (7, rue Charles Gounod)
inscriptions entre 9h et 17h

Pour les personnes pratiquant uniquement une des activités ci-dessous : **Billard**, **dessin**, **patchwork**, **atelier bois**, **peinture sur soie**, **encadrement** et **atelier patine**.

Chaque personne ne pourra représenter qu'une persone supplémentaire, voire un couple, lors des inscriptions et pré-inscriptions.

Les inscriptions en cours d'année seront acceptées jusqu'au mardi 31 mars 2020

au Club Seniors (7, rue Charles Gounod)
du mardi au vendredi de 9h à 12h00,
à l'exception de la Semaine Bleue et des vacances scolaires.

DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION :

Les documents suivants doivent impérativement être fournis le jour de l'inscription (les dossiers incomplets ne pourront être acceptés) :

- le(s) bulletin(s) d'inscription ci joint(s) dûment rempli(s)
- deux photos d'identité
- l'avis d'impôtition 2018 sur les revenus de l'année 2017
- un chèque pour les activités payantes

Documents spécifiques aux activités physiques adaptées :

- le certificat médical préétabli ci-joint, complété par votre médecin
- un chèque de 25,70 € à l'ordre du Trésor Public pour la licence sportive

Le montant de votre participation sera calculé en fonction de vos ressources et sur présentation de votre avis d'impôt 2018 sur les revenus de l'année 2017 (voir barème avant dernière page).

REPRISE DES ACTIVITÉS :

Les activités physiques adaptées ainsi que les activités artistiques et culturelles démarreront **la semaine du 23 septembre 2019**.
Une journée de randonnée pédestre sera toutefois organisée le vendredi 20 septembre 2019 réservée exclusivement aux licenciés sportifs.

PÉRIODE DE FONCTIONNEMENT :

Les activités physiques adaptées seront assurées **du 23 septembre 2019 au 19 Juin 2020** en dehors des périodes de congés scolaires.

ACTIVITES GYMNIQUES

Équipement obligatoire : chaussures spécifiques.
Un tapis de gym est souhaitable.

YOGA

M.J.C. Club de Créteil

- Vendredi : 9h à 10h
- Vendredi : 10h à 11h
- Vendredi : 11h à 12h

Participation financière

Pour les retraités souhaitant une reprise progressive d'activités physiques adaptées, vous pouvez contacter les Clubs Seniors à partir de début décembre 2019.

GYMNASTIQUE

M.J.C. Club de Créteil

- Mardi : 10h à 11h
- Mardi : 11h à 12h *(créneau tonique)*

Centre Sportif de la Lévrière

- Mercredi : 9h30 à 10h30
- Jeudi : 11h15 à 12h15

Palais des sports :

- Mercredi : 11h15 à 12h15

ATELIERS D'EQUILIBRE

EN RESIDENCES :

Foyer-Soleil des Bordières : Mercredi : 14h00 à 15h00

Franceschi Vendredi : 10h à 11h
Vendredi : 11h à 12h

Halage Mercredi : 15h30 à 16h30

Marivaux Mardi : 9h30 à 10h30
Mardi : 10h30 à 11h30

ATELIERS TOUT PUBLIC :

Club Kennedy Mercredi : 9h30 à 10h30
Mercredi : 10h45 à 11h45

Franceschi Mercredi : 10h à 11h

Marivaux Jeudi : 10h à 11h

ACTIVITES AQUATIQUES

Equipement obligatoire : bonnet de bain. Le port du caleçon est interdit.

NATATION

Piscine du Colombier

➥ Vendredi : 11h00 à 11h45

(Perfectionnement de nage en petit bain)
(Nage libre en grand bain)

AQUAPHOBIE

Piscine de la Lévrière

➥ Mardi : 12h00 à 12h45

AQUAGYM

Piscine de la Lévrière

➥ Mardi : 12h45 à 13h30
➥ Jeudi : 11h00 à 11h45
➥ Jeudi : 15h45 à 16h30

Piscine du Colombier

➥ Lundi : 12h30 à 13h15

ACTIVITES DIVERSES

BILLARD

➥ Du lundi au vendredi :

Club Créteil Village (fermeture le mardi) : 14h à 18h

Club Kennedy (fermeture le mercredi) : 14h à 18h

Foyer Soleil des Bordières (fermeture le mardi et le jeudi) : 14h à 16h45

Participation financière

TENNIS ADAPTÉ

Equipement obligatoire : chaussures spécifiques

Centre M-T. Eyquem :

➥ Mardi : 14h à 17h
➥ Jeudi : 10h à 12h
(cours collectifs)

Participation financière

TIR

Centre M-T. Eyquem :

➥ Mardi : 14h30 à 16h00

Participation financière

DANSE EN LIGNE

Résidence du Halage

➥ Jeudi : 9h30 à 10h30 *(débutant)* et 10h45 à 11h45 (*intermédiaire)*

Salle René Renaud

➥ Vendredi : 16h à 16h50 (*intermédiaire)*
➥ Vendredi : 17h à 17h50 *(confirmé)*

ACTIVITES DE PLEIN AIR

MARCHE EN FORÊT

Equipement obligatoire : chaussures de marche, coupe-vent...

MARCHE GROUPE A :

➥ Les lundis des semaines impaires
➥ Les vendredis des semaines paires

MARCHE GROUPE B :

➥ Les lundis des semaines paires
➥ Les vendredis des semaines impaires

MARCHE ADAPTÉE MODÉRÉE :

➥ Les jeudis après-midi
➥ Les vendredis matin

TRANSPORT MARCHE :

Lundi / Vendredi ➥ départ de la résidence Marivaux à 13h30

VENDREDI MATIN / JEUDI APRÈS-MIDI :

Circuit A semaines impaires

8h30/13h45 Résidence Marivaux, 2 rue Marivaux
8h36/13h51 Hôtel de Ville, rue de la France Libre, porte 16
8h42/13h57 Arcos, rue René Arcos, arrêt du bus 217 « René Arcos »
8h48/14h03 G. Péri, avenue Brossolette, arrêt du bus 104 « Gabriel Péri »
8h52/14h07 Eglise, rue de Paris, arrêt du bus 104 « Eglise de Créteil »
8h55/14h10 Mondor Cimetière, av. De Lattre De Tassigny, arrêt du bus 104 « Mondor »

Circuit B semaines paires

8h30/13h45 Mondor Cimetière, av. De Lattre De Tassigny, arrêt du bus 104 « Mondor »
8h33/13h48 Eglise, rue de Paris, arrêt du bus 104 « Eglise de Créteil »
8h36/14h01 G. Péri, avenue Brossolette
8h41/14h06 Arcos, rue René Arcos, arrêt du bus 217 « René Arcos »
8h45/14h10 Hôtel de Ville, rue de la France Libre, porte 16
8h48/14h13 La Lévrière, avenue Gal De Gaulle, arrêt du bus 281 « Université »

ACTIVITES CULTURELLES

CHANT CHORAL

Résidence du Halage

➥ Mardi de 14h45 à 17h

Participation financière

ATELIERS MULTIMEDIA

Club Kennedy

Point internet autonome :
sur prise de rendez vous de 1 heure au 01 43 77 29 62
➥ Vendredi entre 14h et 17h, pour l'année 2020

Bien prendre en main le smartphone* ** :
➥ Jeudi : 9h30 à 10h30 ou : 10h45 à 11h45

Recherche et communiquer sur internet* ** :
➥ Mardi : 9h30 à 10h30

Bien prendre en main la tablette tactile* ** :
➥ Mardi : 10h45 à 11h45

Assistance numérique et téléphonique :
sur prise de rendez vous de 45 mn au 01 58 42 75 70
➥ Mardi : 14h30 et 17h30, pour l'année 2020

Foyer Soleil Bordière

Initiation tablette : *(fonctionnement : 10 séances novembre 2019)*
Groupe 1 : en matinée / Groupe 2 : en après-midi

Point Info Jeunesse :

Initiation et découverte de l'informatique :**
Vendredi : 9h30 à 10h30 ou : 10h45 à 11h45.

*** :** *participation financière*
(sauf **Point Internet**, **Initiation** et **Assistance Numérique**).
****** : *fonctionnement par trimestre pour l'année 2020*

ATELIER EXPRESSION THÉÂTRALE

Foyer Soleil des Bordières

➥ mardi de 14h30 à 16h45

ACTIVITES ARTISTIQUES

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE AUTONOMES

Matériels et fournitures personnels

- *Résidence Marivaux* ➥ Lundi : 14h30 à 16h30
- *Résidence Franceschi* ➥ Mercredi : 14h30 à 16h 30
- *Foyer-Soleil des Bordières* ➥ Vendredi : 14h30 à 16h45

ATELIERS DE CREATION ARTISANALE ET ARTISTIQUE

Patchwork et Point de croix

- *Résidence Marivaux* ➥ Mardi : 14h à 17h45
- *Foyer-Soleil des Bordières* ➥ Jeudi : 14h à 16h45 *(semaine impaire)*
- *Résidence Franceschi* ➥ Jeudi : 14h à 17h45 *(semaine paire)*

Ateliers bois

- *Résidence Marivaux* ➥ Mardi et jeudi : 14h à 17h45

Atelier peinture sur soie

- *Résidence Marivaux* ➥ Jeudi : 14h à 17h00

Ateliers encadrement

- *Résidence Marivaux*

➥ Vendredi : 9h15 à 11h45 *(créations personnelles)*
14h à 17h45 *(créations pour les clubs)*

Atelier patine

- *Résidence Marivaux* ➥ Lundi : 14h à 17h30

CIRCUIT DES MARDIS
(CLUBS ET CENTRE COMMERCIAL)

HORS VACANCES SCOLAIRES

CIRCUIT ALLER :

13h20 Résidence Marivaux : 2, rue Pierre Marivaux.

13h25 Déménitroux : Rue M. Déménitroux,
arrêt du bus 317 « Université ».

13h34 Hôtel de ville : Rue de la France Libre. Arrêt du bus 317, porte 16.

13h42 La Source : Bld Oudry, arrêt du bus 117, direction Côteaux du Sud.

13h49 Habette : Rue J. Savar, arrêt du bus 281 « Mont-Mesly ».

13h52 Kennedy : 37 Bld Kennedy.

14h00 AREPA Casalis : Av. Casalis, arrêt du bus 181 « Casalis-Savar »

14h09 Gabriel Péri : av. Brossolette, arrêt du bus 104 « Gabriel Péri ».

14h13 Église : Av. de Verdun, arrêt du bus 317, direction H. Intercommunal.

14h17 Résidence du Halage : Quai du Halage,
arrêt du bus 281 « Mayenne ».

14h26 Mondor Cimetière : Arrêt du bus 281.

14h36 Résidence Marivaux : 2, rue Pierre Marivaux.

14h45 CCR Créteil Soleil. Rue de la France Libre,
arrêt du bus 317, porte 16.

CIRCUIT RETOUR :

16h45 Départ du CCR, porte 16, rue de la France Libre, arrêt du bus 317.

17h00 Départ de la Résidence du Halage, quai du Halage,
arrêt du bus 281 « Mayenne ».

17h30 Départ de la Résidence Marivaux, 2, rue Pierre Marivaux.

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION INDIVIDUELLE

À déposer le jour de l'inscription
Mardi 17 septembre 2019

Mme ou M. : . . . . . .

Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Tél : . . . . . Port : . . . . . .

GYMNASTIQUE

2019/2020

Cocher la case de votre choix.
UN SEUL CRÉNEAU POSSIBLE

- ❑ Club MJC : mardi de 10h à 11h
- ❑ Club MJC : mardi de 11h à 12h (créneau tonique)
- ❑ La Lévrière : mercredi de 9h30 à 10h30
- ❑ La Lévrière : jeudi de 11h15 à 12h15
- ❑ Palais des sports : mercredi de 11h15 à 12h15

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION INDIVIDUELLE

À déposer le jour de l'inscription
Mardi 17 septembre 2019

Mme ou M. : . . . . . .

Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Tél : . . . . . Port : . . . . . .

YOGA

2019/2020

Cocher la case de votre choix.
UN SEUL CRÉNEAU POSSIBLE

❑ Club MJC : vendredi de 9h à 10h

❑ Club MJC : vendredi de 10h à 11h

❑ Club MJC : vendredi de 11h à 12h

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION INDIVIDUELLE

À déposer le jour de l'inscription
Mardi 17 septembre 2019

Mme ou M. : . . . . . .

Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Tél : . . . . . Port : . . . . . .

MARCHE MODÉRÉE

2019/2020

Cocher la case de votre choix.
UN SEUL CRÉNEAU POSSIBLE

❑ Marche modérée : jeudi après midi

❑ Marche modérée : vendredi matin

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION INDIVIDUELLE

À déposer le jour de l'inscription
Mardi 17 septembre 2019

Mme ou M. : . . . . . .

Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Tél : . . . . . Port : . . . . . .

AQUAGYM

2019/2020

Cocher la case de votre choix.
UN SEUL CRÉNEAU POSSIBLE

- ❑ La Lévrière : mardi de 12h45 à 13h30
- ❑ La Lévrière : jeudi de 11h à 11h45
- ❑ La Lévrière : jeudi de 15h45 à 16h30
- ❑ Le Colombier : lundi de 12h30 à 13h15

MODE DE CALCUL DES RESSOURCES MENSUELLES

A partir de votre avis d'impôt sur les revenus 2018 sur les revenus 2017, prenez la totalité des revenus déclarés avant abattements en y ajoutant le cas échéant, les revenus fonciers et les revenus de capitaux mobiliers nets. Puis, divisez la somme par 12.

RESSOURCES MENSUELLES		TARIFS					
PERSONNE SEULE	COUPLE	BILLARD	TENNIS	TIR	YOGA	CHORALE	MULTIMEDIA
Jusqu'à 894 €	Jusqu'à 1556€	26,40 €	45,05 €	47,60 €	22,40 €	30,80 €	9,30 €
De 895 à 959€	de 1557 à 1661€	30,80 €	52,65 €	55,00 €	26,40 €	35,30 €	10,75 €
De 960 à 1083 €	de 1662 à 1819 €	34,75 €	59,80 €	62,55 €	30,05 €	40,30 €	12,20 €
De 1084 à 1195 €	de 1820 à 1963 €	39,15 €	66,95 €	70,30 €	33,50 €	45,05 €	13,70 €
De 1196 à 1330 €	de 1964 à 2120 €	43,15 €	74,55 €	77,90 €	37,35 €	50,50 €	15,15 €
De 1331 à 1485 €	de 2121 à 2265 €	47,60 €	81,65 €	85,50 €	40,65 €	55,00 €	16,60 €
De 1486 à 1590 €	de 2266 à 2402 €	48,70 €	88,85 €	93,25 €	44,30 €	60,10 €	18,05 €
De 1591 à 1695 €	de 2403 à 2542 €	55,80 €	96,20 €	100,95 €	48,35 €	64,80 €	19,50 €
De 1696 à 1997 €	de 2543 à 3006 €	60,10 €	103,60 €	108,15€	51,90 €	69,95 €	20,95 €
Au-delà de 1997 €	au-delà de 3006 €	64,40 €	110,85 €	115,90 €	55,25 €	74,70 €	22,40 €

CONDITIONS D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS DES CLUBS SENIORS :

Être âgé de plus de 55 ans,
ne plus exercer d'activité professionnelle et habiter à Créteil.

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION :

Contacter l'équipe d'animation :
du mardi au vendredi de 9h à 12h
au : **01 58 42 75 70**
ou au : **7, rue Charles Gounod**
Courriel : **3age.clubs@ville-creteil.fr**
Blog : **http//creteilccasclub3age.blog4ever.com**

LIEUX D'ACCUEIL : DU LUNDI AU VENDREDI APRÈS-MIDI

Club Créteil village
14, rue des Écoles
01 48 99 30 18
Fermeture : le mardi

Foyer-Soleil des Bordières
2 bis, rue Henri Koch

Résidence du Halage
55, quai du Halage

Club Kennedy
37, bd Kennedy
01 43 77 29 62
Fermeture : le mercredi

Résidence J. Franceschi
39, rue des Écoles

Résidence Marivaux
2, rue Pierre Marivaux

ACTIVITES À L'ANNÉE :

Sorties :
Demi-journée et journée.

Ateliers annuels :
Activités physiques adaptées, activités artistiques et culturelles sur toute la ville.

Animations :
Jeux de cartes (tarot, belote, rami, bridge), jeux de société, danses, spectacles, conférences ...

ACTIVITÉS SAISONNIÈRES :
Participation aux manifestations cristoliennes :
Semaine Bleue, Fête de juin, Fêtes de quartiers ...

EN ÉTÉ :
Balades, cueillettes, visites en Île de France.