

Sorties d'automne

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

► OCTOBRE

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Randonnée "L'étang de Saint-Cucufa" Rueil-Malmaison	Vendredi 7 - 8h	RER Val de fontenay / FSB	Gratuit	12 ou 17kms en 2 groupes
	Reprise de l'atelier Balade au Bois de Vincennes	Mardi 11 - 9h30	RER FSB		
	Petit tour dans le quartier autour du club Matteredaz (cours balade d'1/2h)	Mardi 11 - 14h	Devant le Club Aimée Matteredaz	Gratuit	Remise en jambe - Réservé aux personnes en difficulté de marche - 1/2 h de marche dans votre quartier
	Reprise de l'activité Bowling	Jeudi 13 - 14h	Bowling de la Matène	Prévoir 8€ à régler sur place	2 parties avec location des chaussures. N'oubliez pas vos chaussettes, sinon un supplément de 2€ vous sera demandé.
	Randonnée en Champagne à "Pargny Les Reims"	Vendredi 14 - 7h	Garage	Gratuit	12 ou 17kms en 2 groupes
	Visite "Palais du Tau" Centre ville de Reims	Vendredi 14 - 7h	Garage	15 €	Visite libre avec un audioguide par personne, pique nique ou restaurant
	Visite guidée du nouveau Tribunal de Paris	Mardi 18 - 13h	RER Val de fontenay	16 € et prévoir tickets transport	Le guide présentera toute l'histoire de la justice en France, l'architecture du lieu. Participation à une audience
	Atelier Balade au Bois	Mardi 18 - 9h30	RER FSB		Pique-nique frites (pour celles et ceux qui le souhaitent).
	Sortie dans Fontenay avec les retraités de Montreuil	Vendredi 21 - 14h	Hôtel de ville		Découverte d'un quartier de la ville. Nous commencerons par l'hôtel ville, et nous nous dirigerons vers le vieux Fontenay.
	Guinguette chez Fifi	Mardi 25 - 11h	Garage	43 €	Déjeuner dansant
	Atelier Balade au Bois de Vincennes	Mardi 25 - 9h30	RER FSB		

► NOVEMBRE

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Visite, dégustation d'une cave en champagne.	Mardi 8 - 9h	Garage	48,50 €	Repas au champagne.
	Journée à Chartres : visite du musée de l'école de Chartres et d'Eure et Loir, repas et après-midi libre	Jeudi 10 - 8h	Garage	9 €	Venez réaliser une page d'écriture au porte-plume et à l'encre violette
	Bowling	Jeudi 10 - 14h	Bowling de la Matène	Prévoir 8€ à régler sur place	2 parties avec location des chaussures. N'oubliez pas vos chaussettes, sinon un supplément de 2€ vous sera demandé.
	Randonnée "Circuit du Coqibus" Fontainebleau	Jeudi 17 - 8h	Garage	Gratuit	12 ou 17 kms en 2 groupes
	Palais Galliera "Frida Kahlo, au-delà des apparences"	Vendredi 18 - 11h45	RER qui de Vincennes	16 €	Visite guidée
	Atelier Balade Bois de Vincennes	Mardi 22 - 9h30	RER FSB		
	Un petit tour dans le quartier du Club Paquot au Club Gaston Charle (1/2h)	Mardi 22 - 14h	Club Paquot	Gratuit	Remise en jambe - Réservé aux personnes en difficulté de marche - 1/2 h de marche dans votre quartier
	Atelier Balade Bois de Vincennes	Mardi 29 - 9h30	RER FSB		

► DÉCEMBRE

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Journée à Reims : Visite de la biscuiterie FOSSIER, repas et après-midi libre au marché de Noël	Jeudi 8 - 7h45	Garage	9,50 €	2 parties et location des chaussures. N'oubliez pas vos chaussettes, sinon il vous en coutera 2€ de plus.
	Bowling	Jeudi 8 - 14h	Bowling de la Matène	Prévoir 8€ à régler sur place	Prévoir des tickets de transport et le repas à votre convenance à Verrières le Buisson. Uniquement pour ceux qui font la balade.
	Foire aux santons et crèches de provenance à Soeaux (92) puis visite du nicher de Verrières le Buisson. De la maison du tourisme de Soeaux au RER Parc de Soeaux, environ 2km de balade en partie par le parc.	vendredi 9 - 9h	RER FSB	Gratuit	
	Atelier Balade Bois de Vincennes	Mardi 13 - 9h30	RER FSB		
	Un petit tour au parc des carrières (1/2h)	Mardi 13 - 14h	Club Ambroise Croizat	Gratuit	Remise en jambe - Réservé aux personnes en difficulté de marche - 1/2 h de marche dans votre quartier
	Randonnée Repas Forêt de Compiègne	Vendredi 16 - 8h	Garage	32 €	8 ou 10 kms en 2 groupes

Zoom sur... l'automne

► INSCRIPTIONS

Du lundi 12 au jeudi 15 septembre par ordre alphabétique inversé dans les clubs de loisirs ou au service retraités (voir tableau par jour).

► INFORMATIONS

- Service retraités - 18 bis rue de Neuilly 01 49 74 75 64/53
- Aimée Matteredaz - 15 rue Jean-Pierre 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 D'AUTOMNE

Samedi 8 ou dimanche 9 octobre

À la salle Jacques Brel

► DISTRIBUTION DES COFFRETS FESTIFS

Dans les 4 clubs

Vendredi 2 décembre de 8h30 à 11h30
Inscriptions au CCAS **du 3 au 21 octobre** - Service retraités.e.s - Pavillon Georges Paquot 18 bis rue de Neuilly

► SANTÉ : PRENEZ SOIN DE VOUS

Ateliers financés par la conférence des financeurs



Atelier équilibre :

Prévention des chutes, entraînez-vous à automatiser les réflexes destinés à les éviter par des exercices appropriés. Amélioration de la condition physique et reprise de confiance en soi.

Cycles de 10 séances en octobre 2022 + 2 tests au Club Matteredaz le mercredi 11h-12h. animateur Jérôme Touron. Atelier financé par le PRIF (prévention retraite île de France).

Conférence mercredi 12 octobre à 11h au club Matteredaz.

Le sommeil :

Comment fonctionne le sommeil, les rythmes d'une journée, « les amis et les ennemis », les médicaments, les compléments alimentaires, les somnifères. Un agenda du sommeil remis lors de la 1^{ère} séance pour identifier les points difficiles.

4 séances de 1h30 le jeudi à 14h au club Croizat. 10, 17 et 24 novembre - 1^{er} décembre.

Groupe de paroles "Être acteur de son futur" :

Les étapes clés de la vie abordées en toute sérénité. Envisager son futur, l'Estime de soi, la Relation avec les autres, le Sens de la vie, voilà les grands axes de travail de ce groupe de paroles (toujours le même petit groupe). Un entretien individuel pour faire connaissance, suivi de séances collectives.

Une séance hebdomadaire, au club Matteredaz le vendredi après-midi, l'entretien individuel et le groupe seront suivis par une psychologue. Début de l'atelier octobre 2022.

Réunion d'information et inscription vendredi 7 octobre à 14h au club Matteredaz.

Réflexologie :

Atelier de relaxation et bien-être, basé sur des automassages du visage et des mains Différentes thématiques vous seront proposés.

Le lundi après-midi.

Se renseigner au club Matteredaz.

Yoga du rire :

Atelier stimulant les organes, la circulation sanguine, la mécanique et la stimulation du rire naturel, la méditation.

Les Mardis à 14h au club Croizat.

4 et 18 octobre - 8 novembre - 6 décembre.

► INSCRIPTIONS SORTIES D'HIVER

Lundi 5 décembre 10h-11h30 / 14h-16h30

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

BIEN VIEILLIR
À FONTENAY

AUTOMNE
2022

SORTIES ET ANIMATIONS RETRAITÉ.E.S

CCAS - Service retraité.e.s
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
Fermé au public le mardi après-midi

Conditions d'inscription

Les sorties retraitées sont accessibles à tou.tes fontenaysien.ne.s retraité.e.s à partir de 60 ans.

Les inscriptions aux sorties, balades et randonnées se dérouleront en même temps que les paiements activités :

Du lundi 12 au jeudi 15 septembre 2022 par ordre alphabétique inversé dans les clubs de loisirs ou au service retraités (voir tableau ci-dessous).

Nous vous proposons de vous inscrire aux sorties pour les mois d'octobre, novembre et décembre 2022.

Nous vous rappelons que vous choisissez une sortie par mois, soit trois par trimestre. Si vous choisissez des sorties supplémentaires, elles seront en option et vous serez rappelé.e.s s'il reste des places disponibles.

► PAIEMENT DES SORTIES

Le paiement des 3 sorties choisies pour le trimestre s'effectue le jour des inscriptions. **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

Le 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 l'accompagnatrice au : **06 25 91 19 35 (numéro disponible uniquement le jour de la sortie).**

► Inscription et paiement des activités pour la saison par ordre alphabétique :

Lundi 12 septembre de 13h30 à 17h	Inscriptions des nouveaux.elles retraité.e.s
Mardi 13 septembre de 9h à 12h30	Inscriptions des ancien.ne.s adhérent.e.s dont le nom commence par R jusqu'à la lettre Z
Mardi 13 septembre de 13h30 à 17h	Inscriptions des ancien.ne.s adhérent.e.s dont le nom commence par M jusqu'à la lettre Q
Mercredi 14 septembre de 9h à 12h30	Inscriptions des ancien.ne.s adhérent.e.s dont le nom commence par I jusqu'à la lettre L
Mercredi 14 septembre de 13h30 à 17h	Inscriptions des ancien.ne.s adhérent.e.s dont le nom commence par E jusqu'à la lettre H
Jeudi 15 septembre de 9h à 12h30	Inscriptions des ancien.ne.s adhérent.e.s dont le nom commence par C jusqu'à la lettre D
Jeudi 15 septembre de 13h30 à 17h	Inscriptions des ancien.ne.s adhérent.e.s dont le nom commence par A jusqu'à la lettre B

Tout remboursement est exceptionnel et dérogatoire et si la prestation n'a pas été facturée au CCAS.

Le remboursement se fait uniquement sur présentation d'un certificat médical.

► POUR PARTICIPER AUX SORTIES SPORTIVES

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

► TARIFS DES SORTIES

Les tarifs des sorties sont votés en Conseil d'administration du CCAS et actualisés chaque année. Ils sont évalués et proposés selon le type de sorties proposées : randonnée, visite de musées... auxquels le transport est ajouté. Les journées libres sont tarifées en fonction du quotient familial.

► LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Lors des sorties, nous vous demandons de **présenter le carton d'inscription**. Les arrêts de car pour les sorties sont les suivants :

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

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.

OCTOBRE				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Mardi 4 - 10h	Atelier philo. Échanges avec Stéphanie Marchais	Apporter carnet et stylo. Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
jeudi 6 - 14h	Fête de retour Corse	Diaporama photos séjour	GEORGES PAQUOT	
Vendredi 7 - 14h	Présentation du projet Groupe de paroles : acteur d'un futur plus serein. Gratuit, subventionné par la conférence des financeurs.	Réunion d'information et inscription. Rencontres conviviales avec une professionnelle. Venez échanger, lever vos peurs, recréer du lien sur différents thèmes.	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 7 - 14h	Venez découvrir avec les ludothécaires de nouveaux jeux, surprenants et drôles.	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 11 - 14h	Loto payant		AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 12 - 10h	Atelier Image de Soi. Comment prendre soin de sa peau après 60 ans ? Techniques du soin du visage à découvrir.	Inscription indispensable. Atelier financé par la conférence des financeurs.	AIMÉE MATTERRAZ	
Tous les vendredis	Bal	Venez nombreux	AMBROISE CROIZAT	
Jeudi 13 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Jeudi 13 - 12h	Apéritif payant Sur le temps du repas	3€20 à l'unité ; 30€ la carte de 10	GASTON CHARLE	
Lundi 17 - 14h30	Grand bal de la rentrée, animé par Didier Couturier	Goûter participatif. Apporter un gâteau et une boisson.	AIMÉE MATTERRAZ	
lundi 17 - 14h15	Atelier mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	AMBROISE CROIZAT	
Mardi 18 - 10h	Animation mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	GEORGES PAQUOT	
Mercredi 12 - 11h	Conférence pour l'Atelier Équilibre. Atelier gratuit subventionné par le PRIF.	Réunion d'information et inscription. Tests semaine suivante.	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 19 - 14h	Retouche couture	5€ inscription obligatoire	AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 19 - 14h	Atelier Customisation	Créer des objets avec des chutes de tissus. Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Jeudi 20 - 14h30	Fête de retour Alsace	Diaporama photos séjour	GEORGES PAQUOT	
Mardi 25 - 10h	Atelier cuisine animé par Aurélie diététicienne	Inscription indispensable Suivi d'une dégustation	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 25 - 12h	Apéritif payant Sur le temps du repas	3€20 à l'unité ; 30€ la carte de 10 cartons	GASTON CHARLE	
Mercredi 26 - 14h15	Animation mémoire animée par Lydie	Inscription annuelle à cette activité.	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 28 - 10h	Loto payant	2€20 le carton ; 20€ la carte de 10 cartons	GASTON CHARLE	

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 17h)
CLUB AIMÉE MATTERRAZ	15 rue Jean-Pierre Timbaud	☎ 01 71 33 58 94 (de 9h à 12h et de 13h30 à 17h)

NOVEMBRE				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Jeudi 3 - 12h	Apéritif payant Sur le temps du repas	3€20 à l'unité ; 30€ la carte de 10	GASTON CHARLE	
Mardi 8 - 10h	Animation mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	GEORGES PAQUOT	
Jeudi 10 - 14h	Atelier sur le sommeil, 4 séances seront dédiées à cet atelier avec des thèmes différents.	Atelier gratuit subventionné par la conférence des financeurs. Engagement demandé pour les 4 séances.	AMBROISE CROIZAT	
Jeudi 10 - 14h	Présentation du site internet de la ville	Conférence	GEORGES PAQUOT	
Lundi 14 - 14h15	Atelier mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	AMBROISE CROIZAT	
Mardi 15 - 10h30	Atelier philo. Échanges avec Stéphanie Marchais	Apporter carnet et stylo. Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 15 - 12h	Apéritif payant Sur le temps du repas	3€20 à l'unité ; 30€ la carte de 10	GASTON CHARLE	
Mardi 15 - 14h	Bal		GASTON CHARLE	
Mercredi 16 - 14h	Atelier Customisation Créer des objets avec des chutes de tissus.	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Jeudi 17 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 18 - 14h30	Animation mémoire	Adhésion annuelle	GASTON CHARLE	
Vendredi 18 - 19h	Soirée costumée animée par Didier Couturier. Laissez libre court à votre imagination !	17 €	AMBROISE CROIZAT	
Tous les vendredis	Bal	Venez nombreux	AMBROISE CROIZAT	
Mardi 22 - 10h	Atelier cuisine animé par Aurélie diététicienne	Inscription indispensable Suivi d'une dégustation	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 23 - 10h	Atelier Image de Soi. Comment prendre soin de ses mains au quotidien.	Inscription indispensable. Atelier financé par la conférence des financeurs.	AIMÉE MATTERRAZ	
Jeudi 24 - 12h	Fête du Beaujolais	10 €	GEORGES PAQUOT	
Vendredi 25 - 14h30	Loto payant	2€20 le carton ; 20€ la carte de 10 cartons	GASTON CHARLE	
Mardi 29 - 14h	Loto payant		AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 30 - 10h	Animation mémoire animée par Lydie	Inscription annuelle à cette activité.	AIMÉE MATTERRAZ	

DÉCEMBRE				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Mardi 6 - 10h	Atelier cuisine animé par Aurélie diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 6 - 12h	Apéritif payant Sur le temps du repas	3€20 à l'unité ; 30€ la carte de 10	GASTON CHARLE	
Mercredi 7 - 10h	Atelier Image de Soi. Se maquiller après 60 ans. Des techniques pour mettre en valeur son visage au quotidien ou pour un évènement.	Inscription indispensable. Atelier financé par la conférence des financeurs.	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 7 - 14h	Retouche couture	5€ inscription obligatoire	AMBROISE CROIZAT	
Jeudi 8 - 14h	Testez vos connaissances. Quizz bucco dentaire. Comment garder le sourire ?	Les bons réflexes, les maladies qui peuvent découler d'une mauvaise hygiène, les appareillages, les prises en charge financières ...	AMBROISE CROIZAT	
Tous les vendredis	Bal	Venez nombreux	AMBROISE CROIZAT	
Vendredi 9 - 14h30	Animation mémoire	Adhésion annuelle	GASTON CHARLE	
Vendredi 9 - 14h30	Présentation de la mutuelle communale	Conférence	AIMÉE MATTERRAZ	
Lundi 12 - 18h	Concert	Venez chanter avec la chorale du club	GASTON CHARLE	
Mardi 13 - 10h	Animation mémoire	Inscription annuelle à cette activité.	GEORGES PAQUOT	
Mardi 13 - 10h30	Atelier philo. Échanges avec Stéphanie Marchais	Apporter carnet et stylo. Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 14 ou jeudi 15 - 12h	Repas de Noël	Inscription au club du 14 au 18/11	GASTON CHARLE	
Mercredi 14 - 12h	Repas de Noël + Bal	Inscription au club du 14 au 18/11	AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 21 - 10h	Animation mémoire. Animée par Lydie	Inscription annuelle à cette activité	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 21 - 14h	Atelier Customisation	Créer des objets avec des chutes de tissus. Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Jeudi 22 - 12h	Apéritif payant Sur le temps du repas	3€20 à l'unité ; 30€ la carte de 10	GASTON CHARLE	
Jeudi 22 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 23 - 14h30	Loto payant	2€20 le carton ; 20€ la carte de 10 cartons	GASTON CHARLE	

PERMANENCES / ACCÈS AUX DROITS				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Tous les jeudis matins	Permanence du Conseil Départemental du 94	Sur rdv au 3994	AIMÉE MATTERRAZ	
13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 08/12, 22/12	Permanence service social de la Cramif	Sur rdv au 01 58 73 09 26/29	AIMÉE MATTERRAZ	
Pour toute demande, contacter le secteur maintien à domicile au 01 49 74 75 42/65/60	Contact coordinatrices maintien à domicile : Laurence Papin, Naziha Fezzai, Muriel Weiller	Aide et orientations pour le domicile (constitution dossiers, repas à domicile, téléassistance...)		