



PRINTEMPS 2023



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 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

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 et randonnées se dérouleront :

**Lundi 27 Mars 2023
de 10h à 11h30 et de 14h à 16h
dans les clubs et au service retraité.e.s**

Nous vous proposons de vous inscrire aux sorties et animations pour les mois d'avril, mai et juin 2023.

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'il reste des places disponibles.

Si vous n'avez pas pu vous inscrire durant cette journée, vous pouvez toujours le faire à l'issue dans l'un des clubs de la ville ou au service retraités du Pavillon Paquot (hormis les mardis après-midis).

► 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 : **01 49 74 76 02 (numéro disponible uniquement le jour de la sortie).**

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 :

- 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. Matteredaz** : 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.

AVRIL				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Mardi 4 - 10h45	Démarrage de l'activité Taïso. Discipline ludique et originale qui s'inspire de mouvements issus des Arts-martiaux sans chutes ni coups portés	Inscription indispensable Financé par la conférence des financeurs	AIMÉE MATTERRAZ	
mardi 4 - 10h	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	GEORGES PAQUOT	
Mercredi 5 - 10h	Animation mémoire, animée par Lydie	Pour les inscrit.e.s	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 11 - 14h	Loto payant		AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 12 - 14h	Atelier Customisation	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Judi 13 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 14 - 14h30	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	GASTON CHARLE	
Lundi 17 - 14h	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	AMBROISE CROIZAT	
Mardi Du 18/04 au 26/05	Formation par l'association Delta 7, à l'utilisation de tablettes numériques, et ordinateurs (apprentissage de la navigation sur internet, usage des mails, photos ainsi que des services en ligne)	Ateliers les mardis et vendredis par demi-journées, il vous sera proposé le matin ou l'après-midi du 18 avril au 26 mai. Ateliers financés par la conférence des financeurs. Suivi fortement recommandé	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 18 - 10h30	Atelier philo. Echanges avec Stéphanie Marchais	Inscription indispensable. Apporter carnet et stylo	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 18 - 14h30	Café rencontre sur la thématique du logement. Venez échanger avec le service logement, donnez votre avis sur les logements de demain, vos besoins.	Information collective sur le logement social, et les attributions... Comprendre la gestion du patrimoine par les bailleurs sociaux Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 19 - 10h	Atelier Image de Soi. Fabrication de produits cosmétiques	Inscription indispensable. Financé par la conférence des financeurs	AIMÉE MATTERRAZ	
Judi 20 - 14h	Conférence sur le net "La sécurité"	Salle polyvalente	GEORGES PAQUOT	
Vendredi 21 - 14h30	Loto Payant		GASTON CHARLE	
Mardi 25 - 10h	Atelier cuisine animé par Aurélie, diététicienne	Inscription indispensable	AIMÉE 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 17h)
CLUB AIMÉE MATTERRAZ	15 rue Jean-Pierre Timbaud	☎ 01 71 33 58 94 (de 9h à 12h et de 13h30 à 17h)

MAI				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Mercredi 3 - 10h	Animation mémoire, animée par Lydie	Pour les inscrit.e.s	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 3 - 14h	Atelier Customisation	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 9 - 14h	Loto payant		AMBROISE CROIZAT	
mardi 9 - 10h	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	GEORGES PAQUOT	
Mercredis 10,17,24 et 31 14h	Atelier menuiserie : Fabrication de jardinières et de bancs avec des palettes de récupération	En partenariat avec "Les Compagnons batisseurs"	AIMÉE MATTERRAZ	
Judi 11 - 14h	Loto payant	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 12 - 14h30	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	GASTON CHARLE	
Lundis 15 et 22 14h ou 15h15 (+ 5 et 12 juin)	Réflexologie : Démarrage de 4 séances sur la fatigue et la fatigue visuelle	Pour les inscrit.e.s	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 17 - 10h	Atelier Image de Soi. Comment prendre soin de sa peau après 60 ans ?	Inscription indispensable. Gratuit, financé par la conférence des financeurs	AIMÉE MATTERRAZ	
Lundi 22 - 14h	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	AMBROISE CROIZAT	
Lundi 22 - 18h30	Concert	Avec les élèves du Conservatoire	GASTON CHARLE	
Vendredi 26 - 14h30	Loto payant		GASTON CHARLE	
Tous les vendredis	Après-midis dansantes	Venez apprendre des nouveaux pas de danse Ambiance garantie	AMBROISE CROIZAT	

JUN

JUN				
DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Vendredi 2 - 19h	Soirée Brésilienne	Repas dansant	GASTON CHARLE	
Lundis 5 et 12 14h ou 15h15	Réflexologie : Poursuite des séances sur la fatigue et la fatigue visuelle	Pour les inscrit.e.s	AIMÉE MATTERRAZ	
Mardi 6 - 14h	Loto payant		AMBROISE CROIZAT	
Mardi 6 - 10h	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	GEORGES PAQUOT	
Mardi 13 - 10h à la médiathèque	Atelier philo avec des enfants. Échanges avec Stéphanie Marchais	Inscription indispensable. Apporter carnet et stylo. Rendez-vous à la média- thèque	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 14 - 10h	Atelier Image de Soi. Comment se maquiller en mettant en valeur son visage au quotidien ou pour un événement	Inscription indispensable. Gratuit, financé par la conférence des financeurs	AIMÉE MATTERRAZ	
Mercredi 14 - 14h	Atelier Customisation	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 16 - 14h30	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	GASTON CHARLE	
Lundi 19 - 14h	Animation mémoire	Pour les inscrit.e.s	AMBROISE CROIZAT	
Vendredi 23 - 12h	Fête de fin de saison Participation 10€ 40 places	Apporter vos couverts, assiette, verre et serviette	GEORGES PAQUOT	
Mardi 27 - 10h	Atelier cuisine animé par Aurélie, diététicienne	Inscription indispensable	AIMÉE MATTERRAZ	
Vendredi 30 - 14h	Loto payant		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	
Tous les vendredis sur RDV	Permanence mutuelle familiale	Tél: 01 48 57 93 75 ou fontenay@mutuelle-familiale.fr	AIMÉE MATTERRAZ	
13/04 - 27/04 -11/05 - 25/05 - 08/06 - 22/06	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, Isabelle Leblond	Aide et orientations pour le domicile (constitution dossiers, repas à domicile, téléassistance...)		

Sorties de printemps

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

► AVRIL

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Parrot World (77)	Mardi 4 - 10h	Garage	32,50 €	Visite guidée. Prévoir pique-nique
	Balade au Bois	Mardi 4 et 11 - 9h30	RER FSB		Atelier Balade
	Journée à Soissons (02)	Vendredi 14 - 7h30	Garage	10,00 €	Visite guidée de l'abbaye et visite libre de l'arboterum du donjon de Septmonts- prévoir son pique-nique
	Musée des Arts décoratifs "Les cheveux et les poils" (75)	vendredi 14 - 12h30	RER - Quai de Vincennes	17,00 €	
	Repas libre à Saint Quentin (02) Après-midi Visite guidée : Village des métiers d'Antan et musée Motobécane	Mardi 18 - 8h30	Garage	15 €	
	Bowling	Jeudi 20 - 14h	Sur place	8 €	Paiement sur place 2 parties 8€. Si désistement, merci de prévenir au plus tard la veille au matin au club materraz (01 71 33 58 94).
	Visite guidée du château de Champs sur Marne (77)	Vendredi 21 - 13h30	Garage	12 €	Visite du parc si beau temps
	Randonnée "Le Vésinet" (78)	Vendredi 21 - 8h	RER VAL & FSB	Gratuit	Randonnée des petites rivières
	Balade et repas pique nique au Jardin des Tuileries. Suivie d'une visite guidée de l'Opéra Garnier (75)	Lundi 24 - 10h	RER VAL	11,50 €	Prévoir pique-nique et titre de transport.

► MAI

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Balade au Bois	Mardi 9 - 9h30	RER FSB		Atelier Balade
	Randonnée "Brunoy" (91)	Vendredi 12 - 8h	RER VAL & FSB	Gratuit	Randonnée "Moulin et Menhirs le long de l'Yverres
	Nature en ville	Samedi 13 (toute la journée)	Parc des Épipavans		
	Les charmes du bocage Brayon (60)	Mardi 16 - 8h	Garage	47 €	Visite du domaine cidricole Ducloux-Fougeray et dégustation des produits issus des vergers Déjeuner dans un restaurant de Crillon Visite de l'asinerie du Vauroux
	Exposition "Traversée africaine" des créations des clubs	Du 16 au 25 mai	MDCVA		Vernissage mardi 16 à 16h

► MAI

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
Bowling		Jeudi 25 - 14h	Sur place	8 €	Paiement sur place 2 parties 8€. Si désistement, merci de prévenir au plus tard la veille au matin au club matterraz 01 71 33 58 94
Balade au bois		Mardi 30 - 9h30	RER FSB		Atelier Balade. Pour celles et ceux qui le souhaitent, possibilité de déjeuner au restaurant associatif et solidaire du Jardin Tropical

► JUIN

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
Balade au Bois Parc Floral, les plantes médicinales et leurs vertues		Mardi 6 - 9h30	RER FSB	2,50 € à régler sur place	Atelier Balade guidée par Lucile animatrice Nature. Prévoir son pique-nique.
France Miniature (78)		Mardi 6 - 9h	Garage	21,50 €	Visite libre. Prévoir pique-nique
Sortie Châteaux et parc de Courances (77)		Jeudi 8 - 10h	Garage	17 €	Prévoir pique-nique
Journée au parc des Épivans avec Lucile animatrice Nature. Thèmes : tataki-zomé le matin (technique d'impression sur tissu en frappant sur des végétaux fraîchement cueillis) puis papillons et vers à soie l'après-midi		Vendredi 9 - 10h	Sur place		Amenez vos cotonnades blanches lavées et rincées plusieurs fois. Pique-nique pris en commun avec les spécialités amenées par chacun.e.
Balade au Bois Parc Floral, les plantes médicinales et leurs vertues		Mardi 13 - 9h30	RER FSB	2,50 € à régler sur place	Ouvert à toutes et tous - Guidée par Lucile animatrice Nature. Prévoir son pique-nique.
Bowling		Jeudi 15 - 14h	Sur place	8 €	Paiement sur place 2 parties 8€. Si désistement, merci de prévenir au plus tard la veille au matin au club matterraz 01 71 33 58 94
Randonnée à Rouen (76)		Vendredi 16 - 7h	Garage	Gratuit	Randonnée pédestre + pique-nique
Sortie Armada à Rouen (76)		Vendredi 16 - 7h	Garage	Tarif à quotient	Visite libre-prévoir chaussures de marche pour rejoindre l'Armada (1h)
Spectacle restitution		Lundi 19 - 19h	Espace Gerard Philippe		Spectacle proposé par l'atelier théâtre. Inscription indispensable
Balade au Bois		Mardi 20 - 9h30	RER FSB		Atelier Balade- Pause Frites pour elles et ceux qui le souhaitent
Cueillette de RUTEL (77)		Jeudi 22 - 13h30	Garage	5 €	Prévoir des sacs , caddy, glacière. Cueillette dans les champs et achat en boutique de viande, charcuterie, produits laitiers etc.
Journée au parc des Epivans avec Lucile animatrice Nature. Le monde des abeilles et visite de la ruche pédagogique. Fabrication d'abeilles en argile.		Mardi 27 - 10h	Sur place		Priorité aux personnes qui ne sont pas en atelier à l'année avec Lucile. Pique-nique pris sur place, chacun.e amène sa spécialité.

Zoom sur... le printemps

► INSCRIPTIONS

À compter du 24 avril et jusqu'au 13 mai 2023

Vous avez la possibilité de vous préinscrire en ligne pour la saison 2023/2024 via le portail citoyen (www.fontenay.fr) ou nous renvoyer la fiche dûment complétée que vous recevrez par courrier.

► 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

► DISPOSITIF CANICULE

N'hésitez pas à vous faire recenser pour être inséré.e dans ce dispositif de juin à mi-septembre. En cas de déclenchement par le Préfet, vous serez appelé.e.s chaque jour.

N'hésitez pas à signaler une personne fragile auprès du CCAS au 01 49 74 74 22.

► ESSAI ACTIVITÉS

Vous souhaitez changer d'activité ou en connaître une nouvelle ? Nous vous proposons d'observer ou de participer à un cours d'essai.

Semaine du 22 mai au 2 juin

Inscriptions indispensable dans le club où se déroule l'activité.

► ROSA BONHEUR

Notre Après-midi festive se déroulera le **Mardi 23 Mai 2023**

Inscriptions du 17 au 28 avril

► ATELIERS THÉMATIQUES AVEC DELTA 7 À Matteredaz

- Initiation Smartphone : découvrir ou approfondir les fonctionnalités
Lundi 17 avril de 14h à 17h
- Communiquer avec ses proches (WhatsApp, Skype...) comment communiquer à distance en restant vigilant sur la sécurité de ses données :
Jeudi 27 avril de 14h à 17h
- Comment faire de belles photos ? Les modifier, les stocker, les envoyer en utilisant un téléphone ou une tablette
Jeudi 4 mai de 14h à 17h
- Utilitaires : drive (cloud), scan, impression : comment le numérique est utile au quotidien
Lundi 19 juin de 14h à 17h
- S'informer et se divertir (streaming, tv, radio, YouTube...)
Lundi 26 juin de 14h à 17h

► SANTÉ : PRENEZ SOIN DE VOUS

Taïso : NOUVELLE ACTIVITÉ

Activité physique douce adaptée, ludique et originale qui s'inspire de mouvements issus des Arts-martiaux sans chute ni coups portés.

Séances d'une heure le mardi à 10h45

Au club Matteredaz

Inscription indispensable

Yoga du rire :

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

3 séances : 4 avril - 16 mai - 13 juin 2023

Réflexologie :

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

Le lundi après-midi.

Se renseigner au club Matteredaz.