



# Printemps 2022

## *Sorties et animations retraité.e.s*

### **CCAS - Service retraité.e.s**

Pavillon George 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



# 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
Du lundi au vendredi à 14h	Pétanque	En fonction de la météo	GASTON CHARLE	
Mardi 5 à 10h	Atelier cuisine préparé par Aurélie diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation.	Inscription indispensable	AIMEE MATTERRAZ	
Mardi 5 à 14h	Loto payant		AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 6	Apéritif payant	Sur le temps du repas	GASTON CHARLE	
Vendredi 1 <sup>er</sup> à 10h30	Conférence numérique pour présenter la formation tablette (du 11 avril au 19 mai) en partenariat avec l'association Delta 7	Inscription indispensable	AIMEE MATTERRAZ	
Vendredi 8 à 14h30	Animation Mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	GASTON CHARLE	
Du 11 au 19	Formation par l'association Delta 7, à l'utilisation de tablettes numériques (apprentissage de la navigation sur internet, usage des mails, photos ainsi que des services en ligne)	Ateliers les lundis et jeudis par demi-journées, il vous sera proposé le matin ou l'après-midi du 11 avril au 19 mai. Ateliers financés par la conférence des financeurs. Suivi fortement recommandé	AIMEE MATTERRAZ	
Mardi 12 à 10h et 14h	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s à l'animation	GEORGES PAQUOT	
Jeudi 14 à 14h	Loto payant	Inscription indispensable	AIMEE MATTERRAZ	
Vendredi 15 à 12h	Barbecue	Sur le temps du repas Inscription obligatoire auprès du club Gaston Charle	GASTON CHARLE	
Lundi 25 à 14h15	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s à l'animation	AMBROISE CROIZAT	
Jeudi 21 à 14h	Conférence sur les modes de vie des abeilles solitaires	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	AIMEE MATTERRAZ	
Vendredi 22 à 14h30	Loto payant		GASTON CHARLE	

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

## MAI

DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
<b>Du lundi au vendredi à 14h</b>	Pétanque	En fonction de la météo	<b>GASTON CHARLE</b>	
<b>Jedi 5 à 12h</b>	Apéritif payant + Barbecue	Sur le temps du repas. Inscription obligatoire auprès du club Gaston Charle.	<b>GASTON CHARLE</b>	
<b>Vendredi 6 à 14h30</b>	Animation Mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	<b>GASTON CHARLE</b>	
<b>Jedi 12 à 14h</b>	Loto payant		<b>AIMEE MATTERRAZ</b>	
<b>Jedi 12 et mercredi 25 à 14h30</b>	Jeux : Pétanque Molky pour le plaisir de se retrouver	Rendez-vous au parc des carrières (selon la météo)	<b>AMBROISE CROIZAT</b>	
<b>Vendredi 13 à 14h30</b>	Imitation et présentation au site internet de la ville		<b>AMBROISE CROIZAT</b>	
<b>Mardi 17 à 14h</b>	Loto payant		<b>AMBROISE CROIZAT</b>	
<b>Mardi 17 à 10h</b>	Atelier cuisine préparé par Aurélie diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation	Inscription indispensable	<b>AIMEE MATTERRAZ</b>	
<b>Mardi 17</b>	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s à l'animation	<b>GEORGES PAQUOT</b>	
<b>Mercredi 18 au 25</b>	Exposition des œuvres à la MDCVA		<b>MDCVA</b>	
<b>Mercredi 18 à 10h</b>	Animation Mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	<b>AIMEE MATTERRAZ</b>	
<b>Vendredi 20</b>	Apéritif payant	Sur le temps du repas	<b>GASTON CHARLE</b>	
<b>Lundi 23 à 14h15</b>	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s à l'animation	<b>AMBROISE CROIZAT</b>	
<b>Lundi 30</b>	Apéritif payant	Sur le temps du repas	<b>GASTON CHARLE</b>	
<b>Mardi 31 à 14h30</b>	Démonstration danse de salon		<b>AMBROISE CROIZAT</b>	

## JUIN

DATE & HEURE	INITIATIVES	POUR INFORMATION	CLUB	CHOIX
Tous les jours à 14h	Pétanque	En fonction de la météo	GASTON CHARLE	
Jedi 2 à 14h ou vendredi 3 à 10h	Venez déposer vos trocs (plantes graines et fleurs) en vue de la tenue de l'après-midi troc du vendredi 3	Merci d'identifier vos plantes et graines pour les dons (nom de la plante, extérieur/ intérieur...)	AIMEE MATTERRAZ	
Vendredi 3 à 14h	Troc de plantes, graines et fleurs	Il s'agit d'un échange	AIMEE MATTERRAZ	
Vendredi 3 à 14h30	Animation Mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	GASTON CHARLE	
Vendredi 3 à 19h	Soirée "Carnaval de Venise"	Venez costumé.e.s 17€	GASTON CHARLE	
Mardi 14 à 10h30	Atelier philo	Sur le temps du repas	MÉDIATHÈQUE	
Jedi 16 à 14h	Loto payant		AIMEE MATTERRAZ	
Lundi 13 à 14h15	Animation Mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	AMBROISE CROIZAT	
Mercredi 22 à 10h	Animation Mémoire	Pour les personnes inscrit.e.s à l'animation	AIMEE MATTERRAZ	
Mardi 21 à 12h	Barbecue	Sur le temps du repas Inscription obligatoire auprès du club Gaston Charle	GASTON CHARLE	
Mardi 14 à 10h et 14h30	Animation Mémoire	Pour les inscrit.e.s à l'animation	GEORGES PAQUOT	
Jedi 23 à 14h30	Conférence Prévention sécurité	En présence de la Police Nationale et Municipale	AIMEE MATTERRAZ	
Vendredi 24 à 14h30	Loto payant		GASTON CHARLE	
Vendredi 24 à 12h	Fête de fin de saison	Inscription indispensable. 10€ et chacun.e apporte une boisson ou un dessert à partager	GEORGES PAQUOT	
Mardi 28 à 10h	Atelier cuisine préparé par Aurélie diététicienne de la ville, suivi d'une dégustation	Inscription indispensable	AIMEE MATTERRAZ	
Jedi 30 à 14h	"Abeille machine" les produits de la ruche	Confection d'un baume	AIMEE MATTERRAZ	

# Zoom sur...

## ► PRÉINSCRIPTIONS EN LIGNE OU PAR COURRIER AUX ACTIVITÉS

Vous avez la possibilité de vous préinscrire en ligne pour la saison 2022/2023 via le portail citoyen ([www.fontenay.fr](http://www.fontenay.fr)) ou nous renvoyer la fiche dûment complétée que vous recevrez par courrier **à compter du 4 avril jusqu'au 22 avril 2022.**

## ► 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 23 mai au 10 juin (inscription indispensable dans le club où se déroule l'activité)

## ► PASS+ RETRAITÉ.E.S

Pour les Fontenaysien.ne.s retraité.e.s, âgé.e.s de plus de 60 ans, résidant depuis plus de 6 mois à Fontenay et dont le quotient familial est compris entre 1 et 6. Il s'agit d'une aide financière dont le montant est de 120 € pour 1 personne seule ou 160 € pour un couple.

## Inscriptions du 20 mai au 30 juin 2022 à l'accueil du CCAS

- Également dans les clubs.

N'oubliez pas de fournir un RIB ainsi que votre avis d'imposition 2021 sur les revenus 2020. Tout dossier incomplet ne pourra être traité.

## ► BANQUET DE PRINTEMPS

Le banquet de janvier n'ayant pas eu lieu pour les raisons sanitaires actuelles, la municipalité vous proposera des retrouvailles festives à la fin de ce trimestre. La date vous sera communiquée prochainement.

## ► SANTÉ

### Prenons soin de ceux qui aident

La Mutualité Française propose aux aidants un atelier interactif via l'outil ZOOM. Une séance d'1h30. L'objectif de cette rencontre est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle, sur leur propre santé et les solutions pour la préserver. Jeudi 7 avril (de 13h à 14h30) / Jeudi 19 mai (de 13h à 14h30) / Mardi 4 juin (de 10h30-12h)

### En route pour la retraite

Cette action de la mutualité française s'adresse aux futurs retraité.e.s et jeunes retraité.e.s dans le but de réussir le passage à la retraite. Utilisez l'outil ZOOM. Aucune participation financière ne vous sera demandée pour les deux ateliers.

### 3 axes seront abordés :

**Module 1 :** La retraite et ses représentations (animé par un psychologue)

**Module 2 :** Santé et bien-être avec découverte d'activité tournée vers soi (animé par un professeur de yoga)

**Module 3 :** Lien social et engagement citoyen découverte d'activités tournées vers les autres (participation de bénévoles ou militants associatifs)

**Votre participation aux 3 ateliers de la session est souhaitée pour garantir une cohérence.**

**Session 1 :** Mardis 10 mai (de 9h30-12h30) et 17-24 mai (de 10h à 12h).

**Session 2 :** Lundis 16 mai (de 9h30-12h30) et 23-30 (de 10h à 12h).

**Session 3 :** Jeudi 2 juin (de 9h30-12h30) et 9-16 juin (de 10h à 12h).

Inscription obligatoire pour l'un ou l'autre des ateliers au 07 85 03 06 43 ou [ldobenesque@mutualite-idf.fr](mailto:ldobenesque@mutualite-idf.fr)

# 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 28 mars 2022 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 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'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).

**Si vous n'avez pas pu vous inscrire durant cette journée, vous pouvez le faire les 31 mars, 1<sup>er</sup> et 2 avril** dans l'un des clubs de la ville ou au service retraité.e.s du Pavillon Paquot (hormis les mardis après-midis).

## ► PAIEMENT DES SORTIES

## ► 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)**.

## ► 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.

## ► LES 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 : randonnée, visite de musées ou journées libres... auxquels le transport est ajouté.

## ► LES SORTIES

Lors des sorties, nous vous demandons de **présenter le carton d'inscription**.

## ► LIEUX DE RENDEZ-VOUS


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. **Matterraz** : arrêt devant le club Matterraz (arrêt navette)

# Sorties de printemps

Les sorties sont accessibles à tou.te.s. Une adhésion n'est pas nécessaire exceptée pour les randonnées et balades.

## ► AVRIL

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Balade au Bois	Mardi 05 à 9h30	RER Fontenay-sous-Bois		Réservé à l'Atelier Balade
	Balade au Bois	Mardi 12 à 9h30	RER Fontenay-sous-Bois		Réservé à l'Atelier Balade
	Théâtre Casino Enghien les bains (95) - PMR 	Mardi 12 à 12h 30	GARAGE	43 €	Opérette "l'auberge du cheval blanc"
	Jardins et Châteaux Motte-Tilly (10)	Vendredi 15 à 13h	GARAGE	17 €	Visite guidée 2 groupe de 20 personnes
	Maison d'éducation de la Légion d'Honneur à St Denis (93)	Mardi 19 à 13h	GARAGE	12 €	Visite guidée dans l'ancienne abbaye royale transformée depuis le 19 <sup>ème</sup> siècle en établissement scolaire pas tout à fait comme les autres... Carte d'identité obligatoire
	Ffi guinguette (93)	Jeudi 21 à 11h	GARAGE	43 €	Déjeuner dansant
	Randonnée pédestre autour de l'Abbaye de l'Ouye (91)	Vendredi 22 à 7h30	RER Fontenay-sous-Bois et Val-de-Fontenay		Réservé à l'atelier randonnée

## ► MAI

CHOIX	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Hôtel de la Marine (Paris 8 <sup>ème</sup> )	Mardi 3 à 13h30	RER quat Vincennes	17 €	Visite guidée avec casque connecté.
	Journée dans l'Oise (60). Matin visite libre de Beauvais et sa Cathédrale. Repas libre à Beauvais. Après midi : balade en train à vapeur et visite guidée du musée.	Mardi 10 à 7h30	GARAGE	17 €	Repas libre. Voyage en train à vapeur historique entre Crèvecœur et Rotary.
	Journée des Plantes à Chantilly (expo-vente)	Vendredi 13 à 8h	GARAGE	21 €	Journée libre dans le domaine, amenez votre pique-nique ou prévoyez de réserver dans un des restaurants du domaine.
	Randonnée "Gif sur Yvette" (18)	Vendredi 13 à 7h30	RER Fontenay sous-Bois et Val-de-Fontenay		* Une ville à la campagne.*
	Adieu BERT : Uniquement pour les participant.e.s au projet intergénérationnel avec les élèves du lycée Pablo Picasso sur la désobéissance civile, suite et fin	Mardi 17 à 14h30	Halle Roublot		Nouvelle date !

	Balade au Bois	Mardi 17 à 9h30	RER Fontenay sous Bois	Réservé à l'Atelier Balade.
	Parc des félins + terre des singes (77)	Mardi 17 à 8h30	Garage	Apporter son pique nique ou possibilité de déjeuner à la cafétéria sur place.
	Apprenez à reconnaître les oiseaux de nos parcs et jardins	Jeudi 19 à 14h	Parc des Epivans	Atelier avec Lucile qui pourra être suivi de 2 journées aux vergers de fin les 1 <sup>er</sup> et 4 juillet.
	Visite guidée de l'Abbaye de Royaumont	Mardi 24 à 13h	GARAGE	Enfin...
	Balade au Bois	Mardi 31 à 9h30	RER Fontenay sous Bois	Réservé à l'atelier Balade - Arrêt frites pour les amateurs si la météo le permet.

## ► JUIN

	DESTINATION	DATE & HEURE	LIEU RDV	TARIFS	POUR INFORMATION
	Visite guidée de "La garde Républicaine" (94) Le régiment de cavalerie de l'armée française est situé près du Château de Vincennes. Qui sont ces cavaliers? Quelles sont leurs missions ? Vous pourrez découvrir un entraînement.	Jeudi 2 à 9h45 ou 10h30 selon le lieu de rdv	Arrêt bus 118 "Verdun" ou Métro Château de Vincennes	12,50 €	Prévoir le ticket transport. Carte d'identité obligatoire.
	Balade au Bois	Mardi 7 à 9h30	RER Fontenay-sous-Bois		Réservé à l'Atelier Balade.
	Musée et promenade Stéphane Mallarmé (77)	jeudi 9 à 10h	GARAGE	17 €	Visite guidée 2 groupes de 20 personnes bonnes chaussures (4km).
	Sortie avec les retraité.e.s de Montreuil	Mardi 14 à 14h			
	Journée Provins (77)	Mardi 14 à 9h	GARAGE	30 €	Matin : Les aigles des remparts / repas libre /après-midi : La légende des chevaliers + visite guidée de la cité médiévale et de la tour César.
	Bowling de la Maténe dernière séance de la saison	Jeudi 16 à 14h	Bowling	7,80 €	2 parties de jeu.
	Randonnée patrimoine en pays d'Artois "Arras"	Vendredi 17 à 7h	GARAGE		Randonnée 9 ou 17km.
	Centre historique d'Arras (62)	Vendredi 17 à 7h	GARAGE		Visite libre. *Tarif à quotient
	Visites guidées du Musée Louis Braille puis de son jardin des senteurs - Pique-nique à coupvray suivi d'une petite cueillette à Chamteloup	Vendredi 24 à 8h30	GARAGE	11€ plus votre cueillette	Prévoir de bonnes chaussures pour la cueillette et des sacs en conséquence pour vos achats.
	Balade au Bois	Mardi 28 à 9h30	RER Fontenay sous-Bois		Réservé à l'atelier Balade pique-nique si la météo le permet.