



GUIDE

DES CLUBS SENIORS

ACTIVITÉS



INFORMATIONS PRATIQUES POUR LA SAISON 2020/2021

Dans le but d'éviter un regroupement de personnes dans un même lieu et pour respecter les conditions sanitaires et de distanciation sociale, nous sommes dans l'obligation de modifier notre organisation d'inscription pour l'année 2020/2021, celle-ci se déroulera en trois étapes.

Les renseignements concernant les activités des Clubs Seniors ne peuvent se faire que par téléphone. Si vous souhaitez nous rencontrer, il est impératif de prendre rendez-vous au 01 58 42 75 70.

1 ■ INSCRIPTION AUX CLUBS SENIORS ■

Dès réception de cette brochure et afin de valider votre dossier, il convient de nous retourner par courrier les documents nécessaires, entre le 22 juillet et le 11 septembre, à l'adresse ci-dessous :

Service Seniors

2 bis, place Salvador Allende - 94010 Créteil Cedex

La(es) fiche(s) de renseignements ci-jointes dûment remplies, **sans indiquer vos activités**, ce choix se fera lors de l'inscription en septembre.

1 ou 2 photos d'identité selon le nombre de fiches de renseignements.

Le certificat médical pré-établi, complété par votre médecin, si vous pratiquez une activité physique adaptée.

La photocopie de votre avis d'imposition 2019 sur les revenus de l'année 2018, si vous avez une activité payante.

Les dossiers incomplets ne pourront pas faire l'objet d'une inscription.

A l'issue de cette démarche, vous recevrez par courrier une carte de membre des Clubs Seniors.

2 ■ INSCRIPTION AUX ACTIVITES ■

Vous pourrez vous inscrire aux activités par téléphone au **01 49 80 86 86** ou en ligne grâce à un formulaire que vous trouverez à l'adresse suivante : <https://blog-seniors.ville-creteil.fr>

Le jeudi 17 septembre 2020 entre 9h00 et 17h00

Pour le yoga, la gymnastique, l'atelier d'équilibre, la danse en ligne, la marche et les activités aquatiques. Plus si besoin une activité complémentaire (liste ci-dessous à la date du 18 septembre).

Le vendredi 18 septembre 2020 entre 9h00 et 17h00

Uniquement pour le billard, le tennis, le tir sportif, le chant choral, le multi média, l'expression théâtrale et les activités artistiques.

Les inscriptions en cours d'année seront acceptées jusqu'**au 31 mars 2021**, par téléphone auprès des Clubs Seniors au **01 58 42 75 70**.

3 ■ FACTURATION ET REGLEMENT DES ACTIVITES ■

Suite à votre inscription vous recevrez par voie postale une facture détaillée de vos activités.

Les paiements par chèque seront adressés par voie postale à l'adresse ci-dessous, les règlements en espèces devront faire l'objet d'un rendez-vous préalable par téléphone auprès des Clubs Seniors au 01 58 42 75 70.

Clubs Seniors

7, rue Charles Gounod - 94000 Créteil

**REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, ARTISTIQUES ET CULTURELLES
à partir du lundi 28 septembre 2020 et jusqu'au vendredi 18 juin 2021.**

■ ■ ■ MODE DE CALCUL DES RESSOURCES MENSUELLES ■ ■ ■

A partir de votre avis d'impôt 2019 sur les revenus 2018, 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	MULTI MEDIA	
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 €	

■ ACTIVITES GYMNIQUES ■

Équipement obligatoire : chaussures spécifiques
Un tapis de gym est souhaitable

YOGA

M.J.C. Club de Créteil :

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

C.S.C. Madeleine Rebérioux :

- Jeudi de 9h30 à 10h30
- Jeudi de 10h30 à 11h30

Participation financière

GYMNASTIQUE

M.J.C. Club de Créteil :

- Mardi de 10h à 11h
- Mardi de 11h à 12h :
créneau tonique

Centre sportif de la Lévière :

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

Palais des sports :

- Mercredi 11h15 à 12h15

Espace Jean Ferrat :

- Lundi de 14h à 15h

C.S.C. Madeleine Rebérioux :

- Mardi de 9h30 à 10h30
- Mardi de 10h30 à 11h30

ATELIERS D'EQUILIBRE

EN RESIDENCES :

Foyer-Soleil des Bordières :

- Mercredi de 14h00 à 15h00

Franceschi :

- Vendredi de 10h à 11h
- Vendredi de 11h à 12h

Halage :

- Mercredi de 15h30 à 16h30

Marivaux :

- Mardi de 9h30 à 10h30
- Mardi de 10h30 à 11h30

ATELIERS TOUT PUBLIC :

Club Kennedy :

- Mercredi de 9h30 à 10h30
- Mercredi de 10h45 à 11h45

Franceschi :

- Mercredi de 10h à 11h

Marivaux :

- Jeudi de 10h à 11h

*Pour les retraités souhaitant
une reprise progressive
d'activités physiques adaptées,
vous pouvez contacter
les Clubs Seniors à partir
de début décembre 2020.*

ACTIVITES ■ AQUATIQUES ■

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

NATATION

Piscine du Colombier :

- Vendredi de 11h00 à 11h45

*Perfectionnement de nage
en petit bain*

Nage libre en grand bain

AQUAGYM

Piscine de la Lévière :

- Mardi de 12h45 à 13h30
- Jeudi de 11h00 à 11h45
- Jeudi de 15h45 à 16h30

Piscine du Colombier :

- Lundi de 12h30 à 13h15

AQUAPHOBIE

Piscine de la Lévière :

- Mardi de 12h00 à 12h45

■ ACTIVITES DIVERSES ■

TIR

Centre M.T. Eyquem :

- Mardi de 14h30 à 16h00

Participation financière

BILLARD

- Du lundi au vendredi

Club Créteil Village :

*(fermeture le mardi)
de 14h à 18h*

Club Kennedy

*(fermeture le mercredi)
de 14h à 18h*

Foyer Soleil des Bordières

*(fermeture le mardi et le jeudi)
de 14h à 16h45*

Participation financière

TENNIS ADAPTE

*Équipement obligatoire :
chaussures spécifiques*

Centre M.T. Eyquem :

- Mardi de 14h à 17h
- Jeudi de 10h à 12h
(cours collectifs)

Participation financière

DANSE EN LIGNE

Résidence du Halage :

- Jeudi de 9h30 à 10h30
débutant
- Jeudi de 10h45 à 11h45
intermédiaire

Salle René Renaud :

- Mardi de 16h00 à 17h00
confirmé
- Jeudi de 16h00 à 17h00
confirmé

■ 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 : *fonctionnement par trimestre*

■ Jeudi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45

Recherche et communiquer sur internet : *fonctionnement par trimestre*

■ Mardi de 9h30 à 10h30

Bien prendre en main la tablette tactile : *fonctionnement par trimestre*

■ Mardi de 10h45 à 11h45

Assistance numérique et téléphonique :

sur prise de rendez vous de 45 mn au 01 58 42 75 70.

■ Mardi entre 14h30 et 17h30

POINT INFO JEUNESSE :

Initiation et découverte de l'informatique : *fonctionnement par trimestre.*

■ Vendredi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45

Participation financière (sauf Point Internet, Assistance numérique et Initiation).

ATELIER EXPRESSION THEATRALE

Foyer Soleil des Bordières :

■ Mardi de 14h30 à 16h45

■ ACTIVITES ARTISTIQUES ■

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE AUTONOMES

Matériels et fournitures personnels

Résidence Marivaux :

- Lundi de 14h30 à 16h30

Résidence Franceschi :

- Mercredi de 14h30 à 16h30

Foyer-Soleil des Bordières :

- Vendredi de 14h30 à 16h45

ATELIERS DE CREATION ARTISANALE ET ARTISTIQUE

PATCHWORK ET POINT DE CROIX :

Résidence Marivaux :

- Mardi de 14h à 17h45

Foyer-Soleil des Bordières :

- Jeudi de 14h à 16h45 (semaine impaire)

Résidence Franceschi :

- Jeudi de 14h à 17h45 (semaine paire)

ATELIERS BOIS :

Résidence Marivaux :

- Mardi et jeudi de 14h à 17h45

ATELIER PEINTURE SUR SOIE :

Résidence Marivaux :

- Jeudi de 14h à 17h00

ATELIERS ENCADREMENT :

Résidence Marivaux :

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

ATELIER PATINE :

Club Kennedy :

- Lundi de 14h à 17h30

■ ACTIVITES DE PLEIN AIR ■

MARCHE EN FORÊT

Équipement 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 mercredis et jeudis après midi

TRANSPORT MARCHE

- **Lundi** : départ de la résidence Marivaux à 13h30
- **Vendredi** : départ de la résidence Marivaux à 13h30
- **Mercredi et jeudi** :

Circuit A - semaines impaires :

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

Circuit B - semaines paires :

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

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 :

Contactez l'équipe d'animation : du mardi au vendredi de 9h à 12h

01 58 42 75 70 ou 7, rue Charles Gounod

Courriel : 3age.clubs@ville-creteil.fr

Blog : <https://blog-seniors.ville-creteil.fr>

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.