

## Activités partage des savoirs

### INITIATION À L'INFORMATIQUE

Animé par l'OMJA, cet atelier permet d'acquérir les bases de la bureautique et de la navigation sur le web.

Les cours sont organisés par groupes de niveau sur un cycle de 2 ans.

#### • Le mardi à 10 h

##### Club Heurtault ●

À partir du 20 septembre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance

### COURS DE PÂTISSERIE

#### • Le 4<sup>e</sup> mercredi du mois à 14h

##### Club Finck ●

À partir du 28 septembre 2016  
Inscription annuelle 30 €  
ou 1 € la séance

### ANGLAIS

#### • Le mardi à 14h

##### Club Croizat ●

À partir du 15 septembre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance

### TAROT

#### • Les mardis et vendredis à 14h

##### Club Finck ●

À partir du 13 septembre 2016  
Gratuit

### RAMI

#### • Le lundi à 14h

##### Club Finck ●

À partir du 12 septembre 2016  
Gratuit

### SCRABBLE

#### • Le jeudi à 14h

##### Club Allende ●

À partir du 15 septembre 2016  
Gratuit

### BRIDGE

#### • Le mercredi à 10h (débutant)

##### Club Heurtault ●

#### • Le mercredi à 14h30 (confirmé)

##### Club Heurtault ●

À partir du 21 septembre 2016  
Gratuit

### BELOTE

#### • Le mercredi à 14h30

##### Club Croizat ●

À partir du 14 septembre 2016  
Gratuit

#### ● Club Ambroise Croizat

166 avenue Victor Hugo  
Tél. : 01 48 34 80 35

#### ● Club Édouard Finck

7 allée Henri Matisse  
Tél. : 01 48 39 37 49

#### ● Club Salvador Allende

25/27 rue des Cités  
Tél. : 06 25 17 53 01  
ou 06 25 17 52 96

#### ● Club Heurtault

39 rue Heurtault  
Tél. : 01 48 33 48 13

## Inscription au SAAS

Les inscriptions aux ateliers ont lieu, chaque année, au mois de septembre. Pour l'année 2016, les inscriptions débuteront le 05 septembre 2016 à partir de 10 heures 30 au Club Heurtault (39, rue Heurtault).

- La présence de la personne candidate à un ou à des ateliers est indispensable au moment de l'inscription.
- Aucune inscription ne sera prise en compte par téléphone.
- Les inscriptions seront effectives à réception du paiement.
- Les inscriptions pour deux personnes sont autorisées seulement pour les couples.
- Les inscriptions sont possibles en cours d'année en fonction du nombre de places disponibles.

### Comment participer aux ateliers du SAAS ?

Une fiche d'inscription est à renseigner et permet la remise d'une carte établie gratuitement donnant accès à toutes les initiatives organisées par le SAAS.

### Conditions à remplir :

- Habiter Aubervilliers
- Avoir plus de 60 ans

- Etre retraité ou conjoint de retraité ou dispensé de recherche d'emploi

### Je constitue mon dossier

Pour m'inscrire, je joins à mon dossier une copie :

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile (quittance de loyer, facture EDF ou GDF)
- Justificatif de non-activité (talon de retraite, attestation de pré-retraite, dispense de recherche d'emploi, etc.)
- Un certificat médical obligatoire à fournir au moment de l'inscription pour toute activité physique (daté de moins de 3 mois) et précisant la nature de l'activité pratiquée.

### Rappel

En cas d'absences répétées non justifiées (3 au maximum) et en raison de la forte demande, le SAAS serait amené à inscrire à votre place une personne sur liste d'attente.

### Où s'inscrire ?

- Club Heurtault (SAAS)  
Centre administratif  
39 rue Heurtault - Aubervilliers  
Tél. : 01 48 33 48 13  
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
Les règlements s'effectuent en espèces ou par chèque (montant minimum 5 €) à l'ordre du Trésor Public

## Pratiques créatives et découvertes

## Activités physiques et bien-être

## Activités partage des savoirs



# Ateliers SÉNIORS

## 2016 > 2017

Service  
Accompagnement  
et Animation  
Séniors

AUBERVILLIERS



La Ville, avec son service municipal **Accompagnement et animation séniors** (SAAS), propose de nombreuses activités culturelles et de loisirs aux séniors albertivillariens. Cette brochure vous les présente.

**Pour participer aux ateliers, les inscriptions sont obligatoires et s'effectueront au Club Heurtault, 39 rue Heurtault, à partir du lundi 5 septembre 2016 (10h30).**

## Pratiques créatives et découvertes

### ARTS CRÉATIFS

Cette activité permet de découvrir les techniques des arts créatifs.

- **Le mardi à 10h - Club Finck** ●  
À partir du 13 septembre 2016  
Gratuit

### CHORALE

Pour se perfectionner en chant et participer à de petites représentations.

- **Le mercredi à 10h - Club Finck** ●  
À partir du 14 septembre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance  
(séance découverte gratuite)

### DANSE COUNTRY

Avec Isabelle Bonnefoi pour découvrir la danse country et progresser à son rythme.

- **Le 1<sup>er</sup> vendredi du mois à 10h**  
**Club Finck** ●
- **Le 2<sup>e</sup> vendredi du mois à 10h**  
**Club Heurtault** ●
- **Le 3<sup>e</sup> vendredi du mois à 10h**  
**Club Croizat** ●  
À partir du 16 septembre 2016  
Inscription annuelle 30 €  
ou 1 € la séance

### COUTURE

À la découverte de techniques variées pour réaliser ses propres créations.

- **Le lundi à 14h - Club Finck** ●  
À partir du 13 septembre 2016  
Gratuit

### DESSIN - PEINTURE

Expérimentation de techniques variées proposées par les artistes du CAPA.

- **Le 1<sup>er</sup> lundi du mois à 14h**  
**Club Heurtault** ●  
**et chaque vendredi à 14h**  
**en autonomie**
- **Le 3<sup>e</sup> lundi du mois à 10h**  
**Club Finck** ●  
À partir du 3 octobre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance

### PEINTURE A L'HUILE

Expérimentation de techniques variées proposées par les artistes du CAPA.

- **Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois à 14h au**  
**Club Heurtault** ●  
À partir du 3 octobre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance

## Activités physiques et bien-être

Avec présentation obligatoire d'un certificat médical lors de votre inscription pour l'un de ces ateliers.

### GYM D'ENTRETIEN

En partenariat avec la direction municipale des Sports, pour reprendre une activité physique en douceur.

- **Le lundi à 10h**  
**Club Croizat** ●
- **Le lundi à 14h**  
**Club Heurtault** ●
- **Le mercredi à 10h**  
**Club Allende** ●
- **Le mercredi à 14h**  
**Club Finck** ●  
À partir du 12 septembre 2016  
Gratuit

### AQUAGYM

- **Le vendredi à 15h45**  
**Centre nautique**  
**Marlène Peratou**  
À partir du 12 septembre 2016  
Port du bonnet obligatoire  
Inscription annuelle 30 €  
ou 1 € la séance

### MARCHE

Groupe autonome de marcheurs avec des parcours adaptés.

- **Le 1<sup>er</sup> mardi du mois**  
**(horaire en fonction**  
**du programme)**  
**Club Heurtault** ●  
À partir du 6 septembre 2016  
Gratuit

### YOGA

En partenariat avec le Centre Maia, pour une approche corps - esprit.

- **Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis du mois à 14h**  
**Club Allende** ●
- **Le lundi à 16h**  
**Club Heurtault** ●
- **Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois à 11h**  
**Club Finck** ●  
À partir du 12 septembre 2016  
Inscription annuelle 50 € ou 1 € la séance

### ZUMBA

En partenariat avec le CMA Gymnastique, La zumba - séniors, danse fitness venue d'Amérique latine, permet de développer son équilibre et sa coordination avec des mouvements et une cadence adaptés pour permettre une pratique en douceur.

- **Le lundi à 10h**  
**Club Allende** ●
- **Le mardi à 10 h et à 16h**  
**Club Finck** ●
- **Le jeudi à 11h et à 13h30**  
**Club Heurtault** ●  
À partir du 12 septembre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance

### SOPHROLOGIE

Animée par Chantal Guez, sophrologue diplômée, qui propose des techniques de relaxation et de gestion du stress.

- **Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> lundis du mois à 10h**  
**Club Allende** ●
- **Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> lundis du mois à 14h**  
**Club Croizat** ●
- **Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> mardis du mois à 14h**  
**Club Finck** ●
- **Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> mercredis du mois à 14h**  
**Club Heurtault** ●  
À partir du 12 septembre 2016  
Inscription annuelle 50 €  
ou 1 € la séance

### MASSAGE

Proposé par Stéphanie Gargui du Centre Maia.

- **Le 1<sup>er</sup> mardi du mois à 10h**  
**Club Finck**
- **Le 1<sup>er</sup> mardi du mois à 14h**  
**Club Croizat** ●
- **Le 3<sup>e</sup> mardi du mois à 10h**  
**Club Allende** ●  
À partir du 13 septembre 2016  
5 € la séance  
(sur réservation auprès des clubs)

### SHIATSU

Le shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et améliorer la santé.

- **Le 2<sup>e</sup> mardi du mois à 14h**  
**Club Allende** ●
- **Le 2<sup>e</sup> mardi du mois à 10h**  
**Club Finck** ●  
À partir du 13 septembre 2016  
5 € la séance  
(sur réservation auprès des clubs)