

OCTOBRE 2024 – JUIN 2025

1→2→3 activités

LE PROGRAMME DES ABONNÉS DU SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL



SOMMAIRE



6 Arts créatifs



8 Entretien physique



10 Nouvelles technologies

PAGE 3 INFOS PRATIQUES

Présentation du service, permanences d'accueil, tarifs et organisation

PAGE 6 ARTS CRÉATIFS

Venez découvrir la couture, la dentelle, le dessin et l'encadrement

PAGE 6 ARTS LYRIQUES

Vous aimez chanter, rejoignez la chorale intergénérationnelle

PAGE 7 CULTURE ET LANGUE

Anglais, écriture, scrabble, tarot, autant d'activités pour préserver le potentiel cognitif

PAGE 7 ENTRETIEN PHYSIQUE

Soyez acteurs de votre santé

PAGE 10 SPORTS DE RAQUETTES

Soyez acteurs de votre santé

PAGE 10 NOUVELLES TECHNOLOGIES

Vivre avec son temps, découvrir la vidéo et maîtriser les techniques de l'informatique

PAGE 11 ADRESSES UTILES

Adresses des équipements sportifs et municipaux, ainsi que les associations partenaires

PAGE 12 CHARTE DES CENTRES D'ACTIVITÉS

Covid-19 : Pour participer à l'ensemble des activités, veillez à la mise à jour de votre « pass sanitaire ». Les consignes à appliquer (port du masque...) dépendront de l'actualité.



● SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL

2, rue du Président Salvador-Allende
01 47 84 21 94
Internet: www.colombes.fr
e-mail: intergenerationnel@mairie-colombes.fr
bus 378 et 276, arrêt « Cimetière »

● CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO

39/45, rue Solférino
01 47 82 30 00
bus 235 / train arrêt « Gare du stade »

● CENTRE D'ACTIVITÉS CHATOU

37, rue de Chatou
01 41 19 48 79
bus 176, arrêt « Gros-Grès ». Colomb'sud 566 arrêt
« Moslard-Chatou »
bus 378 arrêt « Henri-Martin »

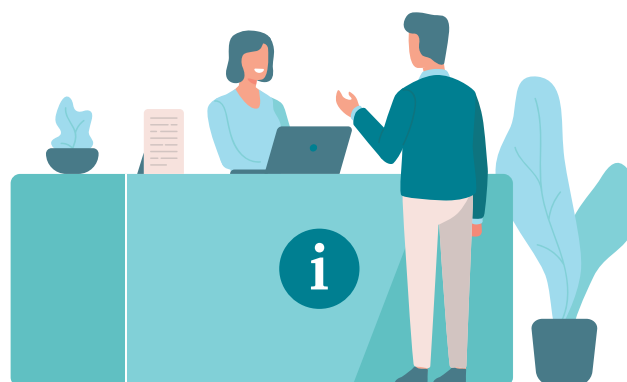
● PERMANENCES ET ACCUEIL

Du service : du lundi au vendredi de 14h30 à 17h
du mardi au vendredi de 9h30 à 12h
Renseignements au 01 47 84 21 94

● ABONNEMENTS

- Abonnement Colombiens
du 1^{er} octobre 2024 au 30 juin 2025 : 18 €
- Abonnement non-colombiens
du 1^{er} octobre 2024 au 30 septembre 2025 : 29 €

L'abonnement au service intergénérationnel entraîne systématiquement l'acceptation du règlement intérieur, approuvé à l'unanimité par le conseil municipal en séance du 23 mars 2017 (N° 15).



● INSCRIPTIONS

Remplir la feuille de demandes d'inscriptions aux activités permanentes et la déposer au service.

● RÈGLEMENT

Courant août, nous prendrons contact avec vous par mail ou courrier pour vous confirmer votre inscription ou une mise en attente.

Possibilité d'une séance d'essai.

Le règlement se fera dès réception de votre courrier.

Le forfait « année scolaire » est encore plus avantageux pour les activités permanentes.

Le forfait trimestriel pour toutes les activités hebdomadaires n'est soumis à aucun nombre défini de séances. Aucun report n'est possible sur ces activités en cas d'annulation.

Tarifs non-colombiens: AU MOINS 20 % SUPPLÉMENTAIRES.

INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉS	L	M	M	J	V	S	D	CATÉGORIES
Couture	X							Arts créatifs
De fil en aiguilles			X	X				Arts créatifs
Dentelles aux fuseaux et broderie			X					Arts créatifs
Dessin-peinture				X				Arts créatifs
Encadrement				X				Arts créatifs
Chorale	X							Art lyrique
Anglais		X			X			Culture et langue
Écriture récréative		X						Culture et langue
Scrabble en duplicate					X			Culture et langue
Tarot	X		X					Culture et langue
Danses de société			X					Entretien physique
Fitness	X			X				Entretien physique
Gymnastique conscience	X							Entretien physique
Gymnastique adaptée				X				Entretien physique
Gymnastique				X	X			Entretien physique
Stretching		X						Entretien physique
Pilates		X						Entretien physique
Barre au sol	X							Entretien physique
Qi-gong			X					Entretien physique
Randonnée		X	X	X				Entretien physique
Taï-chi						X		Entretien physique
Yoga					X			Entretien physique
Tennis	X			X				Sports de raquettes
Tennis de table	X	X		X	X			Sports de raquettes
Vidéo-son		X						Nouvelles technologies
Entraide informatique	X							Nouvelles technologies

ACTIVITÉS AU TARIF ANNUEL	COLOMBIENS 2024/2025	NON-COLOMBIENS 2024/2025
Atelier « vidéo »	15 €	19,50 €
Tarot (activité et tournois)	25,50 €	33 €
Scrabble (activité et tournois)	14 €	18,50 €
Tennis de table (J'sport, gymnase Henri-Dunant)	16,50 €	21,50 €
Atelier Couture	36 €	45,50 €
Atelier d'entraide informatique	Règlement de l'adhésion auprès de la MJC-TC	Règlement de l'adhésion auprès de la MJC-TC

ACTIVITÉS	COLOMBIENS 2024/2025		NON-COLOMBIENS 2024/2025	
	Forfait à l'année scolaire octobre 2024 - juin 2025	Forfait trimestriel 2024/2025	Forfait à l'année scolaire octobre 2024 - juin 2025	Forfait trimestriel 2024/2025
Anglais	207 €	78,50 €	273 €	100 €
Chorale	112 €	42,50 €	146,50 €	54,50 €
Danses de société	144 €	52,50 €	191,50 €	69 €
Dessin peinture	217,50 €	82,50 €	240 €	90 €
Ecriture créative	279 €	105 €	348 €	130 €
Encadrement	198 €	73 €	255 €	95 €
Tai-chi	87,50 €	33 €	119,50 €	43,50 €
Yoga	98 €	37 €	126,50 €	47 €
Gymnastique adaptée	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Gymnastique	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Gymnastique conscience	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Stretching	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Pilates	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Qi-Gong	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Fitness 1 séance	98 €	32,50 €	129,50 €	42,50 €
Fitness 2 séances	196 €	65 €	259 €	85 €

ACTIVITÉS	COLOMBIENS 2024/2025	NON-COLOMBIENS 2024/2025
Gymnastique petites vacances scolaires	13 €	18 €

Arts créatifs



● COUTURE

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO
lundi : 13h30 – 16h30

Apprentissage des bases de la couture à partir de la réalisation de projets individualisés (tous projets). Apporter matériel de couture, projets, patrons pour les vêtements et bien sûr les tissus s'y rapportant. Cours débutants et confirmés.

→ *Reprise de l'activité le 14 octobre 2024*
Inscriptions et règlements
au service Intergénérationnel.

● DE FIL EN AIGUILLE

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO
mercredi et jeudi : 14h – 17h

→ *Pas d'activité les mois de juillet, août et septembre.*
Reprise de l'activité le 2 octobre 2024
Gratuit. Inscriptions au service Intergénérationnel.



● DENTELLES AUX FUSEAUX ET BRODERIE

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO
mercredi : 9h15 – 11h45

→ *Reprise de l'activité le 2 octobre 2024*
Gratuit. Inscriptions
au service Intergénérationnel.

● DESSIN-PEINTURE

CENTRE D'ACTIVITÉS CHATOU
jeudi : 14h – 17h

Le cours de dessin-peinture aborde des thèmes et pratiques classiques. Dessin d'observation, peinture à l'huile ou à l'acrylique, aquarelle, pastel sec... Paysage, nature morte, portrait, anatomie, travail sur l'imaginaire, sujet animalier... Les œuvres des maîtres nous inspirent (Monet, Degas, mais aussi plus récent comme Hockney). Tout ceci dans une ambiance conviviale.

→ *Reprise de l'activité le 3 octobre 2024*
Inscriptions et règlements
au service Intergénérationnel.



● ENCADREMENT D'ART

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO
jeudi : 14h – 16h

Pour la mise en valeur d'une œuvre, le cadre est primordial pour votre tableau et donne du style à la création finie. C'est dans une ambiance chaleureuse que vous apprendrez à encadrer vos images, vos photos et décorer votre intérieur avec de jolis tableaux que vous aurez réalisés dans notre atelier d'encadrement.

→ *Reprise de l'activité le 3 octobre 2024*
Inscriptions et règlements
au service Intergénérationnel.

Art lyrique



● CHORALE

LA CAVE À THÉÂTRE / ÉCOLE JEAN-MOULIN
lundi : 13h30 – 15h30

Rejoindre la Chorale, c'est s'unir à un chœur bienveillant, apporter sa voix à un collectif comme on apporte une pierre à un édifice solide. C'est aussi faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux et goûter enfin au plaisir de chanter en public, en salle comme dans l'espace public.

→ *Reprise de l'activité le 30 septembre 2024*
Inscriptions et règlements
au service Intergénérationnel.



Culture et langue

● ANGLAIS

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO

mardi : 9 h 30 – 11 h (niveau 2)

mardi : 13 h 45 – 15 h 15 (niveau 4)

mardi : 15 h 30 – 17 h (niveau 5)

vendredi : 9 h – 10 h 30 (niveau 3)

vendredi : 10 h 45 – 12 h 15 (niveau 1)

Niveau 1 : apprentissage des temps et du vocabulaire de base.

Niveau 2 : maîtrise du présent, du passé, du futur et étude du vocabulaire quotidien.

Niveau 3 : approfondissement des thèmes de la vie quotidienne.

Niveau 4 : conversation argumentée sur des thèmes plus larges.

Niveau 5 : débat et maîtrise de la nuance.

L'anglais est une activité ludique pour tous ! Dans la bienveillance et la bonne humeur, nous privilégions l'expression orale autour de sujets concrets adaptés à votre niveau. La méthode utilisée (acquisition de vocabulaire courant et règles grammaticales) vous permettra de vous exprimer plus facilement lors de vos voyages à l'étranger ou d'enrichir votre curiosité personnelle.

→ **Reprise de l'activité le 1^{er} ou le 4 octobre 2024**

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● ÉCRITURE RÉCRÉATIVE

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO

mardi : 13 h 30 – 15 h 30

L'atelier est un havre de mots, où chacun, dans un esprit de bienveillance, vient titiller son imagination pour faire jaillir une écriture « récréative automatique », sur des thèmes et supports variés pour le plaisir du groupe.

→ **Reprise de l'activité le 24 septembre 2024**

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● SCRABBLE EN DUPLICATE

CENTRE D'ACTIVITÉS CHATOU

vendredi : 14 h – 16 h 15

Le scrabble est un jeu divertissant autant qu'enrichissant dans le vocabulaire. Il permet de faire travailler les fonctions cognitives.

Ceci dans une ambiance sympathique et parfois amusante.

Si vous êtes adeptes des jeux de mots, inscrivez-vous, vous serez les bienvenus. On vous y accueillera les bras ouverts. Chaque participant(e) joue avec son propre jeu et les mêmes lettres sont tirées et installées sur un tableau mural.

→ **Reprise de l'activité le 4 octobre 2024**

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.



● TAROT

CENTRE D'ACTIVITÉS CHATOU

lundi (initiation et jeux) :

14 h – 18 h

mercredi (activité et tournoi) :

14 h – 18 h

→ **Reprise de l'activité le 2 octobre 2024**

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

Entretien physique



● DANSES

CENTRE D'ACTIVITÉS SOLFÉRINO

mercredi : de 14 h à 15 h 30 : danse en ligne de 15 h 30 à 17 h : danse de salon

(possibilité d'une organisation spécifique en fonction du nombre d'inscrits)

Les danses de salon et danses en ligne sont des disciplines complètes qui permettent d'exercer à la fois une activité physique mais aussi une activité qui fait travailler la mémoire !

Les séances consistent à apprendre de petites chorégraphies et à les mettre en pratique en musique.

→ **EN COURS DE RESTRUCTURATION**

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

ACTIVITÉS



Entretien physique (suite)

● BARRE AU SOL

SALLE DE DANSE DU CONSERVATOIRE CHARLES AZNAVOUR

lundi : 11h - 12h

La barre au sol a été initialement créée pour l'échauffement des danseurs classiques et connaît un engouement depuis plusieurs années. Cette technique permet de travailler la souplesse, les étirements musculaires, la coordination, et ce, uniquement au sol et en musique. Elle permet un meilleur maintien ; il n'est pas rare d'ailleurs de "gagner" 1 ou 2 cm dans sa posture grâce au travail effectué sur la colonne vertébrale. Le port de tête est également amélioré, la silhouette plus élancée, la démarche plus gracieuse, comme une danseuse étoile... Au bout de quelques mois, les bras et le ventre se raffermissent. Les cuisses deviennent plus fuselées. La barre au sol permet de travailler les articulations en douceur et de solliciter les muscles abdominaux et fessiers en profondeur. Elle a bien sûr été adaptée en fonction du public à qui elle s'adresse afin d'être pratiquée par des amateurs de tous âges.

→ **Reprise de l'activité le 7 octobre 2024**
Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● FITNESS

SALLE DE FITNESS DE L'ILE MARANTE
lundi et/ou jeudi : 10h - 11h

L'activité fitness vise à améliorer la condition physique. Elle permet à la fois de travailler l'endurance, le cardio, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir. Elle favorise le bien-être et la forme globale en tonifiant le corps.

→ **Reprise de l'activité le jeudi 3 ou le lundi 7 octobre 2024**
Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.



● GYMNASTIQUE CONSCIENCE

SALLE DE DANSE DU CONSERVATOIRE CHARLES AZNAVOUR
lundi : 9h30-10h30

La gym conscience est la synthèse de gestes issus de plusieurs techniques dont le Feldenkrais permettant d'aboutir à cette prise de conscience qui permet au mouvement de devenir facile et agréable. Faciles à réaliser à tout âge, non violents, ces exercices permettent de réveiller les différentes parties du corps, de coordonner les mouvements et la respiration, de fluidifier et assouplir le mouvement...

→ **Reprise de l'activité le 7 octobre 2024**
Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.



● GYMNASTIQUE ADAPTÉE

SALLE DU J'SPORT
jeudi : 11h - 12h

En utilisant du petit matériel (ballons, élastiques...) on cherche à conserver et améliorer la masse musculaire, la mobilité articulaire et à entretenir les mouvements fonctionnels indispensables au maintien de l'autonomie.

→ **Reprise de l'activité le 3 octobre 2024**
Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

SALLE DU J'SPORT
jeudi : 9h - 10h ou 10h - 11h

Le cours de gymnastique d'entretien se déroule sur une heure durant laquelle nous travaillons debout et au sol des séquences de mouvements de renforcement musculaire, assouplissement, entretien de la mobilité et équilibre.

→ **Reprise de l'activité le 3 octobre 2024**
Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.



● GYMNASTIQUE DOUCE

SALLE DU J'SPORT

vendredi: 11h15 – 12h15

Par des exercices variés et ludiques, on travaille l'entretien musculaire, la coordination et l'équilibre dans le respect du corps et la bonne humeur.

→ Reprise de l'activité 4 octobre 2024

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● PILATES

SALLE DE DANSE DU CONSERVATOIRE CHARLES-AZNAVOUR

mardi: 10h-11h ou 11h – 12h

Par un travail des muscles profonds, associé à la respiration, le Pilates vous permettra de retrouver l'équilibre musculaire et de bonnes postures. Les exercices sont variés et réalisés avec des swiss balls et des anneaux de Pilates.

→ Reprise de l'activité le 1^{er} octobre 2024

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.



● QI-GONG

SALLE DU J'SPORT

mercredi: 11h30 – 12h30

Le Qi Gong est un art ancestral interne qui permet le réveil des cinq sens, le relâchement à travers une bonne respiration et des exercices d'étirement doux.

Dans mes séances, j'y ajoute le travail d'équilibre, les renforcements musculaires basiques (par exemple pour éviter les chutes), de la coordination gestuelle pour la notion de proprioception et comment se mouvoir dans l'espace en contrôlant ses propres mouvements. Beaucoup de participants y trouvent un bienfait en peu de temps!

→ Reprise de l'activité le 2 octobre 2024

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN – VACANCES SCOLAIRES

SALLE DU J'SPORT

jeudi: 10h – 11h

→ Renseignements, inscription et règlements auprès du service Intergénérationnel.

● RANDONNÉES

Transport en car inclus

dans le tarif (2 à 3 fois par mois)

→ Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel, programme et dates dans l'InterG le Mag.

● RANDONNÉES

Transport SNCF / RATP (1 fois par mois)

L'achat des titres de transport est à la charge des randonneurs.

Randonnées le mercredi après-midi, gratuit (se renseigner auprès des accompagnateurs).

« Les randonnées que je ne rate jamais sont variées, toujours dans de beaux sites et l'ambiance y est toujours sympathique. J'en profite pour remercier les organisateurs ».

« Les accompagnateurs nous précisent par mail le contenu et les modalités de ces demi-journées très agréables qui nous font découvrir, souvent à peu de frais la variété de notre environnement ».



● STRETCHING

SALLE DU J'SPORT

mardi: 14h – 15h

Le stretching a pour but d'améliorer la souplesse et la mobilité articulaire, de prévenir ou d'améliorer les rachialgies (douleurs cervicales, dorsales ou lombaires). Il procure bien-être et détente. Le stretching a également des bienfaits sur les capacités de concentration, puisque les exercices demandent beaucoup d'attention pour être pratiqués correctement.

→ Reprise le 1^{er} octobre 2024

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● TAÏ-CHI

GYMNASSE HENRI-DUNANT

samedi: 11h – 12h

Le taï-chi-chuan est basé sur l'utilisation de l'énergie interne. Excellent exercice de santé, enchaînements de mouvements lents et souples. Le cours est ludique, chacun à son rythme peut s'épanouir dans un très bon esprit.

→ Reprise de l'activité le 5 octobre 2024

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

● YOGA

SALLE DU J'SPORT

vendredi: 9h – 10h ou 10h – 11h

Le yoga est une discipline spécifique basée sur la compréhension du corps, la respiration et l'énergie qui circule. On recherche l'équilibre de ces trois éléments par un travail postural. Il y a beaucoup de choses à dire sur le yoga, venez pratiquer pour découvrir car les mots ne suffisent pas... bien-être et détente sont de toute façon au rendez-vous...

→ Reprise de l'activité le 4 octobre 2024

Inscriptions et règlements au service Intergénérationnel.

ACTIVITÉS

Sports de raquettes

TENNIS DE TABLE

SALLE DU J'SPORT

lundi : 9 h 30 – 12 h

mardi : 9 h 30 – 12 h

vendredi : 14 h – 16 h 30

GYMNASSE HENRI-DUNANT

lundi et mardi : 9 h 30 – 12 h

jeudi : 10 h – 12 h 30

Le tennis de table favorise la motricité, améliore la coordination entre la perception visuelle et l'action des membres. Il fait travailler le système cardiovasculaire, la vitesse et la dextérité. Il permet d'avoir de bons réflexes, et d'entretenir la concentration.

→ Reprise de l'activité le 1^{er} octobre 2024

Inscriptions et règlements
au service Intergénérationnel.

● TENNIS

**COLOMBES TENNIS CLUB,
PARC DE L'ÎLE MARANTE
(Pôle sportif Parc Lagravère)**

→ Pas d'interruption

Inscriptions et règlements à l'accueil
du Tennis, Parc de l'Île Marante
sur présentation de la facture attestant
de votre abonnement au service
Intergénérationnel.



Nouvelles technologies

● ATELIER D'ENTRAIDE INFORMATIQUE

MJC-TC

lundi : 9 h 30 – 11 h 30

Notre société évolue vers l'utilisation de plus en plus fréquente de l'informatique et d'internet en substitution du papier et du guichet. Cet atelier est destiné aux personnes mal à l'aise avec un écran d'ordinateur pour leur permettre d'aborder sans complexe cet outil et donc ne pas se sentir perdu et impuissant. Il n'a pas la structure prédéterminée d'un cours : on aborde les interrogations des uns et des autres au fur et à mesure des demandes.

→ Reprise 7 octobre 2024

Inscriptions au service Intergénérationnel.
Règlement de votre adhésion
auprès de la MJC-TC.

● VIDÉO-SON

CENTRE D'ACTIVITÉS CHATOU

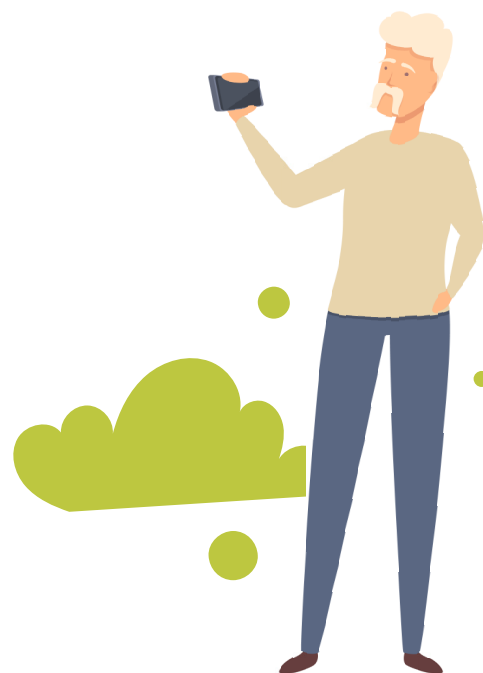
mardi : 9h30 – 11h30

Que l'on souhaite conserver un souvenir, créer une histoire ou expliquer un fait, l'image animée prend le relais de l'image fixe. Les smartphones pénètrent partout où nous allons avec leur fonction vidéo. Qui n'enregistre pas spontanément les événements de la famille. Ces moments privilégiés peuvent

ne pas être perdus au fond d'un téléphone ou dans la caméra grâce à l'Atelier Vidéo. Nous créons des histoires en abordant tous les aspects de la vidéo amateur, depuis le scénario jusqu'au rendu final, en passant par la prise de vue et le montage des films. Fiction, documentaire, souvenirs de vacances ou de famille ? Rejoignez-nous !

→ Reprise
de l'activité
le 24 septembre 2024

Inscriptions
et règlements
au service Intergénérationnel.



ÉQUIPEMENTS SPORTIFS ET MUNICIPAUX

● COMPLEXE SPORTIF « LE TENNIS »

Parc de l'Île Marante
bus 304, arrêt « Île Marante »
bus 167, arrêt « Piscine/patinoire »

● CONSERVATOIRE DE DANSE ET MUSIQUE

CHARLES-AZNAVOUR
25, rue de la Reine-Henriette
bus 164, 176, 304, 366, 378, arrêt « Église Colombes »

● GYMNASÉ HENRI-DUNANT

147, rue Henri-Dunant
bus 378, arrêt « Colbert »

● SALLE DU J'SPORT

27, avenue de l'Europe
bus 235, 304, « arrêt « Tour d'Auvergne »

● SALLE DU FITNESS, PARC DE L'ÎLE MARANTE

bus 235, 304 « arrêt « Tour d'Auvergne »
bus 167 arrêt « piscine/patinoire ».

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

● CENTRE SOCIAUX & CULTURELS

Fossés-Jean*

11, rue Jules-Michelet – 01 42 42 86 76
bus 140, 235, arrêt « Stalingrad », arrêt « Solférino »

Espace Colbert*

231, rue Colbert – 01 47 81 24 91
bus 378, arrêt « Colbert ».

Espace Europe*

32, avenue de l'Europe – 01 47 84 89 67
bus 235, 304, arrêt « Paul-Bert ».

● MAISON DES JEUNES & DE LA CULTURE

THÉÂTRE DE COLOMBES (MJC-TC)

96/98, rue Saint-Denis – 01 56 83 81 81
bus 164, 176, 304, 366, 378, arrêt « Église Colombes »

Dans le cadre du partenariat entre le service Intergénérationnel et la MJC-TC, la ville de Colombes prend à sa charge un forfait de 25 € sur la cotisation au titre de la saison 2024-2025 (du 1^{er} septembre 2024 au 30 juin 2025).

Renseignements, inscription et règlement sur place sur présentation de la facture d'inscription au service Intergénérationnel.

● LIEU D'ACCUEIL DE LA CHORALE : LA CAVE À THÉÂTRE

56-58, rue d'Estienne-d'Orves
(sous-sol école Jean-Moulin) 01 47 80 92 19
bus 176, arrêt « J. E. Fermé »
bus 378, arrêt « Cimetière »

**Tarif des activités en fonction de l'avis d'imposition de l'année antérieure.*



CHARTRE DES CENTRES D'ACTIVITÉS

- a)** Ne pas fumer dans les locaux
(Décret n° 2006-1386
du 15 novembre 2006).
- b)** L'introduction d'alcool n'est
tolérée qu'en cas d'événement
exceptionnel autorisé.
Ne laisser aucune boisson
alcoolisée et/ou denrée
périssable après le départ.
- c)** Signaler régulièrement au
service les besoins en matériel
en fonction de chaque activité.
- d)** Chaque groupe d'activité
est responsable de son espace
de rangement.
- e)** Remettre en état de propreté
les locaux et le matériel
après chaque utilisation.
- f)** S'assurer que toutes les issues
sont closes et les volets fermés
avant l'activation de l'alarme
de la structure.
- g)** Signaler toute anomalie
constatée dans les meilleurs
délais afin de permettre
l'intervention des services
techniques au plus tôt.



EXTRAIT DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR DU SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL

● ARTICLE 2 :

L'ORGANISATION DU SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL

- Respecter les jours et horaires d'ouverture du service,
les périodes d'inscriptions, de règlements et les horaires de toute
activité. Le non respect des périodes de règlements peut entraîner
l'annulation de votre inscription.
- Au-delà des délais d'inscription, les réservations se feront selon
les disponibilités.
- Déclarer sur l'honneur ne pas avoir actuellement de problèmes de santé
non traités par le médecin et ne pas présenter de contre-indication
à la pratique des activités physiques et sportives pour lesquelles vous
êtes inscrit(e).
- Respecter les lois républicaines sur la laïcité et s'interdire toute remarque
en public pouvant porter préjudice à autrui.
- Faire preuve de courtoisie envers le personnel des différents
établissements d'accueil et tout autre interlocuteur.
- Signaler toute personne qui pourrait être en difficulté en cas
de canicule ou de grand froid en composant le numéro vert en vigueur
ou en le signalant à l'accueil du service intergénérationnel.
- Au cours de manifestations diverses, le service intergénérationnel
réalise des photos de groupes qui permettent d'illustrer ses parutions
et le site web de la ville de Colombes. Ces photos réalisées sur la voie
publique ou lors d'un événement d'actualité ne porteront jamais
atteinte à l'intégrité morale ou physique de l'abonné.

● ARTICLE 3 :

LES ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES / LES ACTIVITÉS PERMANENTES

- Respecter le mode de fonctionnement propre à chaque structure
d'accueil.
- Signaler toute absence prolongée sur une ou plusieurs activités
pour ne pas être retiré des listes.
- S'engager à prévenir le service en cas d'annulation de l'activité.
- S'engager à régler son forfait avant la première séance.
- Accepter que le non paiement d'une activité entraîne l'annulation
de l'inscription sur la liste d'activité.
- Accepter que l'attribution d'une place sur les activités permanentes
se fait en fonction de plusieurs critères (voir la feuille de pré-inscription
d'activités permanentes).

LA PAROLE AUX PARTICIPANTS



● **L'activité gymnastique** adaptée est un temps de rencontres chaleureuses et animées où l'on se sent bien. Elle est pratiquée pour éviter la « trop grande glissade ». « Rester vivant ». Elle m'apporte le mieux-être que j'attends : physique, mémoriel, le contact, la joie. **Suzanne**

● Je suis très satisfaite de cette activité car elle permet de maintenir une certaine souplesse de nos articulations vieillissantes, de faire travailler des muscles qui sont un peu « paresseux » au quotidien, de rencontrer des personnes différentes avec lesquelles on peut échanger un peu avant et après le cours.

Priscilla est vigilante à « éveiller » toutes les parties de notre corps, en douceur mais avec efficacité tout au long des semaines. Ses cours sont très variés donc intéressants. Conclusion : j'aime beaucoup cette activité que je suis avec grande régularité pour mon bien. **Édith**



● Très grande stimulation intellectuelle et travail de mémoire avec **le cours d'anglais**. Et bien sûr le plaisir de retrouver les copines une fois par semaine. **Annick**

● Je me suis inscrite cette année au cours d'anglais. J'apprécie énormément ce temps qui présente beaucoup d'avantages. Travailler la mémoire en me réappropriant des connaissances que j'avais oubliées, me retrouver dans un milieu sympathique où nous prenons du plaisir tout en travaillant.

C'est un moment convivial où nous échangeons, au début ou à la fin du cours, quelques phrases qui nous permettent de lier connaissance. Je vais me réinscrire pour une nouvelle année. **Régine**



● Je suis très heureuse de pouvoir pratiquer **le Pilates** une fois par semaine. Cela me permet de lier des connaissances que je retrouve avec plaisir chaque semaine. Sans compter que depuis que je pratique, je ressens un réel mieux au niveau des douleurs

d'arthrose, de l'équilibre et même dans le quotidien.

J'ai changé la façon de me tenir pour éviter les douleurs.

J'espère bien pouvoir continuer. **Chantal**

● J'apprécie aussi la variété des activités proposées, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. J'ai commencé cette année l'activité Pilates. Les animatrices sont compétentes. Nous avons une grande salle et le matériel. Quel bonheur !

Je ne manquerai pour rien au monde ma séance hebdomadaire, sauf si cela tombe en même temps qu'une autre activité ponctuelle. **Antoinette**

● **Le Qi Gong**. Nous travaillons en douceur avec un prof très sympa et doté d'un certain humour. Le cours est facile



à suivre même pour les personnes manquant d'entraînement ou de souplesse. J'espère que cette expérience se renouvellera l'année prochaine.

Je trouve que cette activité vient compléter l'offre de gym adaptée où la prof est très bienveillante et à l'écoute de chaque participante pour les difficultés de chacune et les douleurs différentes de chaque participante. **Christine**

● Je pratique le Qi Gong. Ce cours permet de travailler la respiration, la coordination, l'équilibre tout en se mouvant avec des gestes lents. Le professeur est très à l'écoute des participants et s'adapte à chaque cas, le tout dans la bonne humeur.

Ce cours est donc adapté pour tous. Espérant que cette activité sera reconduite l'année prochaine, ce sera avec plaisir que je me réinscrirai.

● Je tiens à vous dire que je suis très satisfaite des propositions d'activités de la ville de Colombes où j'habite car j'ai des ami-es qui vivent ailleurs et qui n'ont pas un tel choix ! C'est varié, intéressant, ludique et

LA PAROLE AUX PARTICIPANTS



bien souvent gratuit. Je ne comprends pas pourquoi il n'y a pas plus de gens qui en profitent. Félicitations à toute l'équipe! **Christine**

● Avec InterG, je pratique **le tai-chi**. J'ai découvert le tai-chi il y a un peu plus de 3 ans. C'est une heure où l'on

fait travailler sa respiration, son équilibre, sa souplesse et aussi sa mémoire. Et en prime, le plaisir de retrouver un petit groupe sympa. Je sors toujours de la séance plus détendue, plus zen. J'essaie d'en faire dès que je peux chez moi pour maintenir la forme. **Martine**

● La pratique du **yoga** procure des effets bénéfiques importants, en particulier: la détente des articulations, de la colonne et, le cas échéant, le soulagement des problèmes de dos, la tonification de la musculature, la régulation des



fonctions des organes internes (foie, vésicule...) et la ré-oxygénation des cellules ce qui se traduit, en conséquence, par un renforcement de l'organisme. Elle permet également de rechercher une détente de l'esprit et un bien-être intérieur. En effet, un des

objectifs essentiels du yoga est la quête du bien-être par une détente du corps et de la tête, afin d'être bien avec soi-même et bien avec les autres. **Bernard**

● Je pratique le yoga depuis plusieurs années: cette activité est très importante pour moi. En effet, je souffre d'une polyarthrite rhumatoïde et je considère que l'activité contribue à mon bien-être, au même titre que mon traitement.



● J'aime beaucoup **le ping-pong**. L'effort physique, la souplesse, la tactique, le désir de s'améliorer, le lien social. Certains (es) joueurs sont de bons niveaux ce qui nous permet de progresser. Nous avons la chance d'avoir à J'sport un bel espace et des tables de qualité et en quantité.

● Je pratique le ping-pong ce qui me permet un exercice physique et m'entourer d'amis.

● Je participe à **l'atelier vidéo**, Marie Christine et Patrick nous intéressent avec des projets où nous sommes acteurs. J'ai appris à regarder différemment les films, les



vidéos, les techniques, le vocabulaire, mon œil s'est affiné. Je fais des montages de mes rushs familiaux, ce qui était mon objectif premier. Apprendre et découvrir des domaines nouveaux.

Pour ces deux activités l'essentiel est de rencontrer des personnes passionnantes, différentes, et de partager de bons moments. Bien amicalement.

Éveline



● Merci de nous donner la parole. Je suis inscrite à **la chorale** (c'est ma deuxième année) et je suis ravie de participer à cette activité si riche en diversité! Non seulement on chante, mais aussi on danse, on mime, on se dé-

guise, on monte sur scène et on déambule dans les rues! Et tout ça grâce à notre merveilleux maître de cœur Claire, qui sait nous entraîner dans la joie et la bonne humeur à faire toutes ces choses sympathiques. Je ne regrette pas mon choix! **Michèle**

● Chanter, c'est bon pour la santé. Mais c'est aussi très beau de chanter tous ensemble. Chanter rend heureux, c'est un antistress, un catalyseur de lien social, un remède pour le bien-être. Le répertoire des chants est accessible à toutes et tous. Pas besoin de connaître le solfège.

Notre formidable cheffe de chœur, Claire, nous accompagne au piano ou avec un enregistrement et nous a « concocté » un incroyable site pour réviser pendant la semaine. Rejoignez la chorale du bonheur! **Évelyne**



● La prof de **stretching** est très compétente. Elle explique très bien les mouvements, surveille l'exécution et ne perd pas de temps. On suit du mieux que l'on peut.

On ressort non fatigué et prêt pour une nouvelle journée. Le bienfait se fait sentir durant 2 ou 3 jours en redressement, en élasticité et en bien être. Vive le stretching!

● La seule chose que je trouve à dire c'est merci, toutes les communes avoisinantes nous envient notre service InterG. Ce que cela m'apporte c'est une vie active, sociale et intéressante. Pendant la Covid toutes vos activités me manquaient. **Annie**

● Dans le cadre du service Intergénérationnel, je pratique **la danse de salon**. J'apprécie beaucoup cette activité

LA PAROLE AUX PARTICIPANTS



qui est bien encadrée par un professeur de talent avec lequel on apprend dans une ambiance de convivialité et de bonne humeur. C'est une activité qui permet de se dépenser physiquement, de se libérer de nos tensions et de créer du lien social.



● Être au chevet d'une épouse malade pendant de longues années puis sa perte et la solitude sans parler d'isolement lié à la Covid; que serais-je devenu s'il n'y avait pas cette fenêtre « des activités » qui s'est ouverte à moi. Je la vis physiquement, moralement et socialement. Merci à vous et toute l'équipe. **Ali**

● Concernant les activités que je pratique (**gym, stretching et marche**) je trouve que ça me permet de rester en forme et en même temps se retrouver ensemble et de parler avec du monde. On rentre chez soi toute contente. **Monique**

● En ce qui concerne les cours lorsqu'on est retraité on se retrouve un peu seul après des années passées avec les collègues. L'anglais particulièrement pour ne pas l'oublier car on en a besoin lors de nos voyages, et ça serait bête de l'oublier après des années passées à l'étudier. Il y a aussi le bienfait d'avoir des exercices à faire à la maison et d'apprendre le nouveau vocabulaire ce qui fait travailler notre mémoire. Quant au **dessin**, c'est un moment de détente, la concentration pour dessiner le modèle, le choix et l'application des couleurs, c'est un peu une thérapie pour moi. Après les 3 heures je ressors en ayant l'impression d'avoir tout oublié et d'avoir fait un vrai break. Aucune obligation de réussite du résultat n'est demandée bien sûr. **Tassadit**

● Je participe aux séances de **sophrologie** et de méditation animées par Sandrine Ménager. Ces séances sont toujours pour moi un moment de relaxation et de plaisir, l'animatrice est bienveillante, conviviale et douce. À chaque fois que je fais une séance je suis si détendue que la nuit je dors paisiblement comme un bébé, sans cauchemar ni réveil nocturne contrairement à d'habitude. Cela me fait énormément de bien! **Christine**

● Je pratique **l'anglais et le fitness**. Globalement, quelle que soit l'activité, l'ambiance y est très agréable. Je pratique l'anglais afin de ne pas l'oublier et de me perfectionner. Je pratique le fitness car, à mon âge, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique. **Nicole**

● Ces activités nous permettent d'avoir une vie sociale plus importante dans la mesure où nous rencontrons d'autres personnes, de sortir, de nous détendre, de nous rebooster, d'entretenir notre mémoire ainsi que notre corps et de continuer à acquérir d'autres connaissances. **Bénédicte**

● Merci de nous permettre de nous exprimer sur les activités du service InterG. Je pratique 2 activités régulières:

→ **Le taï-chi** est une discipline qui se pratique avec harmonie, et facilite équilibre et coordination.



C'est très agréable, et notre professeur est à la fois très compétent et sympathique.

→ **La gym** aide à maintenir souplesse et musculature en bon état, et le professeur varie les mouvements afin de faire travailler tous les muscles du corps.

Seul bémol: la salle (J'Sport) est un peu petite par rapport au nombre de personnes inscrites à ce cours. **Isabelle**

● Les activités que je pratique avec grand plaisir m'apportent un bien-être total en particulier le Gi Gong et le tennis de table. L'ambiance du tennis de table est vraiment extra !

Le Pilate et la gymnastique d'entretien me pousse à avoir une activité physique régulière dispensée par d'excellents profs » J'ai découvert les activités hebdomadaires de l'InterG en septembre 2021 et j'ai uniquement rencontré des personnes bienveillantes et très impliquées professionnellement. J'adore y participer que ce soit pour des activités sportives ou plus divertissantes. De plus l'InterG propose régulièrement des activités supplémentaires, ce qui n'est pas pour me déplaire. Un grand bravo à toute l'équipe!

Voici mon ressenti: détente, bien-être, valorisation de soi, lien social, but, occupations. **Jocelyne**



POUR VOUS INSCRIRE

contacter le service Intergénérationnel

01 47 84 21 94

e-mail : intergenerationnel@mairie-colombes.fr

