



1,2,3... Activités

Supplément au magazine InterG numéro 7 | janvier à juin 2013



Sommaire

Infos pratiques	p. 2
Arts créatifs	p. 3-4
Arts lyriques	p. 4
Culture et langue	p. 4-5
Entretien physique	p. 5-6
Sports aquatiques	p. 6
Sports de glisse	p. 6
Sports de raquettes	p. 7
Nouvelles technologies	p. 7
Adresses utiles	p. 8

Calendrier

Activité	L	M	M	J	V	S	D	Catégorie
Couture	X							Arts Créatifs
De Fil En Aiguilles				X				Arts Créatifs
Dentelles Aux Fuseaux			X					Arts Créatifs
Dessin - Peinture	X		X	X				Arts Créatifs
Encadrement			X					Arts Créatifs
Peinture Sur Soie				X	X			Arts Créatifs
Chorale	X							Art Lyrique
Anglais			X	X				Culture Et Langue
Écriture Creative		X						Culture Et Langue
Philosophie		X						Culture Et Langue
Scrabble En Duplicata				X				Culture Et Langue
Tarot	X		X					Culture Et Langue
Jeux de société			X					Culture Et Langue
Danses De Societe			X					Entretien Physique
Fitness	X			X				Entretien Physique
Gym Adaptée		X	X					Entretien Physique
Gym Entretien		X	X	X				Entretien Physique
Randonnee		X	X	X				Entretien Physique
Taï-Chi						X		Entretien Physique
Yoga		X	X	X	X	X		Entretien Physique
Gym Aquatique	X			X	X	X		Sports Aquatiques
Natation Initiation		X						Sports Aquatiques
Natation Libre	X	X	X	X	X	X	X	Sports Aquatiques
Roller						X		Sports De Glisse
Paddle	X	X		X				Sports De Raquettes
Tennis De Table	X	X	X	X	X			Sports De Raquettes
Initiation Multimedias		X	X	X	X	X		Nvles Technologies
Vidéo-Son		X						Nvles Technologies

Infos pratiques

Service Intergénérationnel

2, rue du Président Salvador Allende

Tél. : 01 47 84 21 94

Internet : www.mairie-colombes.fr

e-mail :

intergenerationnel@mairie-colombes.fr

Accès : bus 167, 367 et 378, Colomb'bus 366, arrêt «Cimetière»

Centre d'activités Solférino

39/45, rue Solférino – 01 47 82 30 00

Accès : bus 235, Colomb'bus 366, train arrêt «Gare du stade»

Centre d'activités Chatou

37, rue de Chatou – 01 47 84 54 30

Accès : bus 176, arrêt «Gros Grès».

Colomb'bus 566 arrêt «Moslard-Chatou», bus 167, 367, 378 arrêt

«Henri Martin»

Permanences et accueil

service Intergénérationnel :

du lundi au vendredi de 14h30 à 17h

du mardi au vendredi de 9h30 à 12h

Centres d'activités :

renseignements au 01 47 84 21 94

Inscriptions et règlements

Carte demi-tarif du 1^{er} janvier au

30 juin 2013 : 7,30 €

(non-colombien : 11,20 € du 1^{er} janvier au 31 août 2013)

Inscriptions entre le 01/01/2013 et le 31/12/2013, au cours des permanences du service Intergénérationnel - 2, rue du Président S. Allende à Colombes.

Tarif non-Colombien : + 20 %

Attention : un certificat médical est indispensable pour les activités fitness et aquatiques (à remettre lors de l'inscription au complexe de l'île Marante). Concernant les activités physiques et sportives, se référer au règlement intérieur.

Article 2 : organisation du service Intergénérationnel, point 6.

Possibilité de séance d'essai, sauf pour les activités aquatiques et fitness.

Arts créatifs

Couture

Lieu : Centre d'activités Solférino
Date de reprise : 7/01/2013
Jour : lundi
Horaires : 14h - 16h30
Tarif : le tarif sera communiqué ultérieurement
Inscription : service Intergénérationnel

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, nous vous donnons la possibilité de faire l'apprentissage des bases à partir de projets personnalisés. Vous confectionnerez en fonction de vos choix et de vos compétences un certain nombre d'objets (Coupe et couture de vêtements, réalisation d'objets divers tel que sacs, poupées, rideaux, nappes, coussins).

De fil en aiguilles

Lieu : Centre d'activités Solférino
Date de reprise : sans interruption
Jour : jeudi
Horaires : 14h - 17h
Tarif : gratuit
Inscription : service Intergénérationnel

Dentelles aux fuseaux

Lieu : Centre d'activités Solférino
Date de reprise : 9/01/2013
Jour : mercredi
Horaires : 9h15-11h45
Tarif : 40,60 € le trimestre
Inscriptions et règlements : service Intergénérationnel



Vous qui aimez réaliser et créer à partir d'idées nouvelles, nous vous proposons de vous initier au maniement des fuseaux pour réaliser des dentelles, autant figuratives (fleurs, portraits, ...) qu'abstraites. L'apprentissage est très rapide et facile. Les réalisations sont très encourageantes. Les connaissances de base permettent de s'initier à tous les types de dentelles européennes.

Dessin-peinture

Lieu : Centre d'activités Chatou
Date de reprise : 10/01/2013
Jour : jeudi
Horaires : 14h - 17h
Tarif : 52,60 € le trimestre
Inscriptions et règlements : service Intergénérationnel

À travers tous les médiums qui existent en peinture et en dessin (collage compris), apprendre à voir (nature morte, dessin en plein air) et à composer. Explorer les supports (bois, cartons, tissus ...) et jouer avec les différents formats.



Lieu : C.S.C. des Fossés-Jean
Date de reprise : 7/01/2013
Jour : lundi
Horaires : 19h - 22h
Inscription et règlements : C.S.C. des Fossés-Jean

Encadrement d'art

Lieu : Centre d'activités Solférino
Date de reprise : 10/01/2013
Jour : jeudi
Horaires : 13h30 - 15h30
Tarif : 54 € le trimestre
Inscription et règlements : service Intergénérationnel

Cet atelier manuel va vous permettre de réaliser et mettre en valeur vos photos, dessins...



Peinture sur soie

Lieu : MJC - TC
Date de reprise : 10/01/2013
Jour : jeudi
Horaires : 14h-17h
Inscription et règlements : MJC - TC.

Lieu : C.S.C du Petit Colombes
Date de reprise : 10/01/2013
Jours : jeudi et vendredi
Horaires : Jeudi : 18h30 - 21h
Vendredi : 14h - 16h30
Inscription et règlements : C.S.C du Petit-Colombes

Poterie

Lieu : MJC – TC

Date de reprise : 7/01/2013

Jour : lundi et mardi

Horaires : lundi 14h - 17h

mardi : 15h - 18h

Inscription et règlements :

MJC - TC



Art lyrique

Chorale

Lieu : La Cave à Théâtre

École Jean Moulin

Date de reprise : 7/01/2013

Jour : lundi

Horaires : 14h - 16h

Tarif : 31,40 € les 10 séances

Inscription et règlements :
service Intergénérationnel



Culture et langue

Anglais

Lieu : Centre d'Activités
Solférino

Date de reprise : 8/01/2013

Jours et horaires :

voir programme ci-dessous.

Tarif : 62,30 € le trimestre

Inscription et règlements :
service Intergénérationnel



Mardi : 9h30 - 11h : Niveau 2

Mardi : 13h45 - 15h15 : Niveau 4

Mardi : 15h30 - 17h : Niveau 5

Vendredi : 9h - 10h30 : Niveau 3

Vendredi : 10h45 - 12h15 : 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.*

Écriture créative

Lieu : Centre d'activités
Solférino

Date de reprise : 8/01/2013

Jour : mardi

Horaires : 13h30 - 15h

Tarif : 48,50 € le trimestre

Inscription et règlements :
service Intergénérationnel

L'atelier «Écriture Créative» accueille toute personne ayant l'envie d'écrire et d'employer l'imaginaire jusqu'alors enfoui en elle.

Philosophie ou la sagesse du bien-être

Lieu : Centre d'activités
Solférino

Date de reprise : 8/01/2013

Jour : mardi

Horaires : 15h15 - 16h45

Tarif : 48,50 € le trimestre

Inscription et règlements :
service Intergénérationnel

Source : Marie Debray

Au fil des années, l'atelier de philosophie s'est agrandi et continue à accueillir toute personne ayant l'envie de mieux appréhender cet immense trésor qu'est la philosophie qui l'aidera à mieux se connaître, à progresser et se construire une vie meilleure. La philosophie n'est pas une question d'âge, de culture, de connaissance. Elle s'adresse à chacun d'entre nous. Toute personne peut commencer à philosopher à n'importe quel moment.

Scrabble en duplicate

Lieu : Centre d'activités Chatou
Date de reprise : sans interruption
Jour : vendredi
Horaires : 14h - 17h
Tarif : demi-tarif du 01/01/2013 au 31/08/2013 : 7,40€
Inscription et règlements : service Intergénérationnel



Tarot

Lieu : Centre d'activités Chatou
Date de reprise : sans interruption
Jours : lundi (initiation et jeux) et mercredi (activité et tournoi)
Horaires : 14h - 18h
Tarif : demi-tarif du 01/01/2013 au 31/08/2013 : 13,10 €
Inscription et règlements : service Intergénérationnel



Jeux de société en intergénération

Lieu : Espace des 4 Chemins
Jour : mercredi
Horaires : 14h - 15h30
Tarif : gratuit
Inscription et règlements : service Intergénérationnel

L'association Strata'J'm propose une activité « jeux de société » telle que jeu de dames, jeu d'échecs... pour tous les âges. Rejoignez-les pour un moment de partage et d'amusement.

Entretien physique

Danses de société

Lieu : Centre d'activités Solférino
Date de reprise : 9/01/2013
Jour : mercredi
Horaires : 13h45 - 15h15 ou 15h - 16h30 ou 16h15 - 17h45
Tarif : 41,80 € le trimestre
Inscription et règlements : service Intergénérationnel
Remarque : possibilité d'une organisation spécifique en fonction du nombre d'inscrits

Fitness

Lieu : Complexe Île Marante
Date de reprise : 7/01/2013
Jours : lundi et jeudi
Horaires : 10h30 - 11h30
Tarif : 57 € le trimestre
Inscription et règlements : à l'accueil du Tennis, Parc de l'Île Marante (au complexe Ile Marante).
Remarque : la carte d'abonnement du service intergénérationnel ainsi qu'un certificat médical stipulant « Apte à la pratique du fitness, de la musculation et du cardio-training » sont exigés sur place lors de l'inscription (la 1^{re} séance.)

Gymnastique adaptée

Lieu : Salle du J'Sport
Date de reprise : 8/01/2013
Dates et heures : mardi : 9h - 10h et jeudi : 10h - 11h
Tarif : 25 € le trimestre
Inscription et règlements : service Intergénérationnel

Gymnastique d'entretien

Lieu : Salle du J'Sport
Date de reprise : 10/01/2013
Jour : Jeudi
Horaires : 9h-10h ou 11h-12h
Tarif : 25 € le trimestre
Inscription et règlements : service Intergénérationnel



Lieu : Salle du J'Sport
Date de reprise : 11/01/2013
Jour : Vendredi
Horaires : 11h15 - 12h15
Tarif : 25 € le trimestre
Inscription et règlements : service Intergénérationnel

Gymnastique retraité

Lieu : MJC - T.C.
Date de reprise : 10/01/2013
Jour : jeudi
Horaires : 15h - 16h
Inscription et règlements : MJC - TC

Gymnastique remise en forme

Lieu : C.S.C du Petit Colombes
Date de reprise : 7/01/2013
Jour : lundi
Horaires : 10h
Inscription et règlements :
C.S.C du Petit Colombes



Gymnastique douce

Lieu : C.S.C des Fossés-Jean
Date de reprise : 8/01/2013
Horaires : mardi à 13h30 et vendredi à 18h
Inscription et règlements :
C.S.C. des Fossés-Jean

Randonnées

Tarif dates et horaires :
voir ci-dessous
Transport en car : (2 à 3 fois par mois) inclus dans le tarif.
Transport SNCF et RATP : (1 fois par mois) L'achat des titres de transport est à la charge des randonneurs. Pensez à la carte Mobilis. Plus d'info au : 08 91 36 20 20.
Inscription et règlements :
service Intergénérationnel



Demi-journée : 5,50 €
le mardi : départ à 12h45
Commune : 10,50 €
le mercredi : départ 7h30
Inter-villes : 10 €
le jeudi : départ 7h (7h30 à partir d'octobre)
Grandes randonnées et randonnées découvertes : gratuit le mercredi (*se renseigner auprès des accompagnateurs*).

Tai-chi

Lieu : Gymnase Henri Dunant
Date de reprise : 12/01/2013
Jour : samedi
Horaires : 11h - 12h
Tarif : 27 € le trimestre
Inscription et règlements :
service Intergénérationnel

Yoga

Lieu : salle du J'Sport
Date de reprise : 11/01/2013
Jour : Vendredi
Horaires : 10h - 11h
Tarif : 29,50 € le trimestre
Inscription et règlements :
service Intergénérationnel

Lieu : MJC – TC
Date de reprise : 8/01/2013
Jour : mardi
Horaires : 10h45 - 11h45
Inscription et règlements :
MJC – TC

Lieu : C.S.C. des Fossés-Jean
Date de reprise : 11/01/2013
Jour : vendredi
Horaires : 19h30 - 20h30 (multi niveaux)
Inscription et règlements :
C.S.C. des Fossés-Jean



Sports aquatiques

Tous les sports aquatiques se déroulent à la **Piscine Olympique** du parc de l'Île Marante. Tél. : 01 41 19 23 37. Inscriptions et règlements sur place. Il est impératif de présenter la carte d'abonné du service Intergénérationnel à chaque séance.

Gymnastique aquatique

Dates et horaires :
voir programme ci-dessous.
Date de reprise : 7/01/2013
Tarif : 4,25 € la séance

Lundi : 16h15 - 17h
Jeudi : 13h - 13h45
Vendredi : 13h - 13h45
ou 16h15 - 17h
Samedi : 11h15 - 12h

Initiation natation

Date de reprise : 8/01/2013
Jour : mardi
Horaires : 13h-13h45
Tarif : 4,25 € la séance

Natation libre

Date de reprise : sans interruption
Horaires : selon périodes d'ouverture au public.
Tarif : 21,20 € les 12 séances

Sports de glisse

Roller

Lieu : Gymnase des Fossés-Jean

Date de reprise : 12/01/2013

Jour : samedi

Horaires : 10h - 12h

Tarifs : pour le trimestre

enfant : 20 €

adulte : 40 €

Inscription et règlements :

service Intergénérationnel

Remarque : Pour les enfants :

un certificat médical et une

attestation d'assurance sont

obligatoires et demandés lors

de la première séance.

Activité intergénérationnelle encadrée par un animateur breveté d'état Roller.

Sports de raquettes

Tennis de table

Lieu : Salle du J'Sport

Jour et horaires :

lundi : 9h30 - 12h

mardi : 10h - 12h30

vendredi : 14h - 16h30

Lieu : Gymnase Henri Dunant

Jours : lundi, mardi et jeudi

Horaires : 9h30 - 12h

Date de reprise :

sans interruption

Tarif : forfait demi-tarif du

01/01/2013 au 31/08/2013 :

8,80€

Inscription et règlements :

service Intergénérationnel

Paddle

Lieu : Parc Lagravère

Date de reprise :

sans interruption

Dates et horaires : lundi : 14h -

16h, mardi et jeudi : 10h - 12h

Tarif : Forfait annuel : 20,40 €.

Forfait semestriel : 10,20 €.

Inscription et règlements :

Complexe Ile Marante

Nouvelles technologies

Lieu : C.S.C Europe

Date de reprise : 11/01/2013

Jours et horaires :

vendredi : 14h - 15h30

samedi : 10h - 12h

Inscription et règlements :

C.S.C. Europe

Lieu : Espace des 4 Chemins

Jour : Jeudi

Horaires : 19h - 20h30

Inscription et règlements :

Espace des 4 Chemins

Lieu : C.S.C Europe

Nombre de postes

par créneau : 8

Date de reprise : 10/01/2013

Jours et horaires :

Jeudi : 9h30 - 11h ou 11h - 12h30

Jeudi : 16h - 17h45

Vendredi : 15h30 - 17h



Lieu : Espace des 4 Chemins

Date de reprise : 8/01/2013

Jours et horaires :

Mardi : 13h 30 - 15h30

ou 15h30 - 17h30

Vendredi : 9h30 - 11h

ou 11h15 - 12h45

Forfait semestriel du

01/01/2013 au 30/06/2013 :

35.50€.

Inscriptions et règlements :

au service Intergénérationnel.

Les séances hebdomadaires sont réservées exclusivement aux débutants et des stages spécifiques (word, excel, blog, photo numérique...) sont proposés aux abonnés non débutants. Cette nouvelle organisation est issue d'une concertation avec un groupe de 15 abonnés dont la plupart s'est engagé dans l'animation d'un stage.

Vidéo et son

Lieu : Centre d'activités Chatou

Date de reprise : 8/01/2013

Jour : mardi

Horaires : 9h30 - 11h30

Tarif : demi-tarif du

01/01/2013 au 31/08/2013 :

7,45 €

Inscription et règlements :

service Intergénérationnel

Cette initiation au matériel et au montage vidéo est encadrée par deux retraités expérimentés.

Équipements sportifs et municipaux

Complexe sportif « le Tennis »

Parc de l'Île Marante - 0147608337

Accès : bus 304, arrêt « Île Marante », Colomb'bus 366, arrêt « Tennis »

Cyber'J

24, rue d'E. d'Orves – 0146521749

Accès : bus 176, arrêt « J. E. Fermé ». Bus 167, 367, 378 & Colomb'bus 366, arrêt « Cimetière »

Espace des 4 Chemins

145, bd C. de Gaulle - 0142420985

Accès : bus 161, 163, 167, 262, 272, 304, 367, et 378, arrêt « Place Aragon ».

Gymnase des Fossés Jean

83/87, rue J. Michelet - 0147817905

Accès : bus 235, Colomb'bus 366, arrêt « Louise Michel »

Gymnase Henri Dunant

147, rue Henri Dunant - 0147853819

Accès : bus 167, 367, 378, arrêt « Colbert ».

Piscine Olympique Municipale

Parc de l'Île Marante – 0147608275

Accès : bus 304, arrêt « Île Marante », Colomb'bus 366, arrêt « Piscine/Patinoire ».

Salle du J'SPORT

27, avenue de l'Europe

0147847671

Accès : bus 235, 304 et 366 « Colomb'bus », arrêt « Tour d'Auvergne ».

Les associations

La Cave à Théâtre

(sous-sol école Jean Moulin)
56-58, rue d'Estienne d'Orves
0147809219

Accès : bus 176, arrêt « J. E. Fermé ». bus 167, 367, 378 & Colomb'bus 366, arrêt « Cimetière »

Centre Social & Culturel

Renseignements, inscription et règlement sur place sur présentation de la carte d'abonnement du service Intergénérationnel.

Fossés-Jean (C.S.C.)*

11, rue J. Michelet – 0142428676

Accès : bus 140, 235 arrêt « Stalingrad ». Colomb'bus 366, arrêt « Solférino »

Petit-Colombes (C.S.C.)*

213, rue Colbert – 0147812491

Accès : bus 167, 367, 378 arrêt « Colbert ».

Europe (C.S.C.)*

(anciennement Escale Europe)

34, Avenue de l'Europe – 0147848967
bus 235, 304 et 366 « Colomb'bus »

Accès : arrêt « Tour d'Auvergne ».

Maison des Jeunes & de la Culture

Théâtre de Colombes (M.J.C.-T.C.)
96/98, rue St-Denis – 0156838181.

Accès : bus 164, 166, 167, 176, 304, 366, 367, 378, arrêt « Église Colombes ».

Forfait divers : 84% du coût

Adhésion : 74% du coût

Inscription et règlement directement sur place sur présentation de la carte d'abonnement du service Intergénérationnel.

Infos pratiques

Extrait du règlement intérieur du service Intergénérationnel

Article 2.6 : déclarer sur l'honneur ne pas avoir actuellement de problèmes de santé non traités par le médecin et ne pas présenter de contre-indications à la pratique des activités physiques et sportives pour lesquelles vous êtes inscrits.

Article 3.3 : les activités permanentes

- Respecter le mode de fonctionnement propre à chaque structure d'accueil.
- Signaler toute absence prolongée sur une ou plusieurs activités.
- S'engager à fournir son ticket au début de chaque séance.

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