

# POUR LES SENIORS - Activités

## STRETCHING (activité annuelle)

Gymnastique basée sur l'étirement des muscles visant à assouplir et à augmenter les amplitudes des articulations.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, baskets ou chaussons.



Lundi de 8h30 à 9h30



Centre Social les Pléiades



Lundi de 11h à 12h



Centre Social de Fontreyne



Mercredi de 11h à 12h



La Luysanne



Vendredi de 9h15 à 10h15



Centre Social les Pléiades



Vendredi de 11h à 12h



Centre Social de Fontreyne

## GYMNASTIQUE (activité annuelle)

Cette activité commence par une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation des articulations en musique. S'ensuit un travail de tonicité musculaire, d'équilibre et de coordination. Le cours se termine par des étirements et une relaxation en musique.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, baskets ou chaussons.



Lundi de 10h00 à 11h00



Centre Social de Fontreyne



Mercredi de 8h30 à 9h30



Gymnase Pasteur

## GYMNASTIQUE DOUCE (activité annuelle)

Il s'agit d'ateliers de motricité où sont privilégiés l'équilibre, la coordination, l'adresse et différents déplacements : éviter un obstacle, des étirements, exercices de relâchement et relaxation clôturent la séance.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, baskets ou chaussons.



Mercredi de 9h45 à 10h45



Gymnase Pasteur

## GYM CONSCIENCE (activité annuelle) NOUVEAU !

Par le mouvement, la gym conscience induit intelligence du corps et harmonie corps/esprit. Elle s'appuie sur 4 axes : équilibre/mobilité - respiration - tonicité/détente active - éveil sensoriel de type proprioceptif.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon, chaussettes.



Mardi de 8h30 à 9h30



Centre Social les Pléiades

## PILATES (activité annuelle) NOUVEAU !

Le Pilates est une technique visant à développer les muscles profonds, à améliorer la posture, l'équilibre musculaire et à assouplir les articulations pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon, chaussettes.



Mardi de 10h00 à 11h00



La Luysanne

## ÉQUILIBRE (activité annuelle) NOUVEAU !

L'objectif de cette activité est de stimuler la fonction d'équilibre par le renforcement musculaire, la stabilisation posturale, la souplesse afin de prévenir les chutes.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging.



Mercredi de 9h45 à 10h45



La Luysanne

## ZEN ATTITUDE (activité annuelle)

Il s'agit d'une gymnastique douce, qui met en relation le corps et l'esprit, accompagnée d'une respiration consciente permettant de relâcher les tensions physiques et mentales, de retrouver un état de calme et de sérénité et ainsi laisser libre la circulation de l'énergie dans le corps.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue : maillot de bain obligatoire, bonnet de bain et sandales conseillés.



Mardi de 16h00 à 17h00 • Mercredi de 8h30 à 9h30



La Luysanne

## AQUAGYM (activité annuelle)

L'aquagym permet une activité cardio-musculaire sans contrainte sur les articulations et procure un bien-être grâce au milieu aquatique qui facilite la récupération musculaire et la détente.

Cette activité ne nécessite par forcément de savoir nager car les exercices sont réalisés en petit bassin. Il faut être suffisamment à l'aise dans l'eau et pouvoir être capable de passer de la position verticale à la position horizontale sans appréhension.

Activité annuelle (hors vacances scolaires) - Sans musique.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Maillot de bain obligatoire, bonnet de bain et sandales conseillés.



Stade nautique de Fontreyne  ligne de bus n°1



Lundi de 8h00 à 9h00

Mardi, Jeudi et Vendredi de 11h30 à 12h15

Vendredi de 14h00 à 15h00 et de 15h00 à 16h00



Piscine de la République  Navette Relais Express, Centro



Mardi de 16h00 à 17h00

Jeudi de 16h00 à 17h00 Aquagym douce = efforts peu intenses

## MARCHE NORDIQUE (activité annuelle)

Plus dynamique qu'une randonnée et accessible à tous, la marche nordique est une excellente activité sportive qui travaille à la fois la souplesse, la musculature et l'endurance. Elle a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de 2 bâtons spécifiques. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussures de course à pied. Matériel : Bâtons de marche nordique.



Mardi de 14h00 à 15h30



Lieu de RDV fixé chaque semaine par l'animatrice

## PROMENADE (activité trimestrielle)

Sur des chemins ou de petites routes avec parfois quelques légères côtes (moins de 100 mètres), les promenades se font à un rythme tranquille sur un temps entre 1h30 et 2h de marche. Les déplacements sur les lieux de promenades se font avec un transporteur.

**À SAVOIR !** Activité proposée de septembre à décembre et d'avril à juin, à l'exception des vacances. Tenue obligatoire : bonnes chaussures, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtements chauds, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans un sac à dos.



mardi de 9h00 à 12h00



RDV devant l'IUT - rue Bayard - Gare routière

# POUR LES SENIORS - Activités

## RANDONNÉE MONTAGNE (activité trimestrielle)

Dans des paysages de montagne sans cesse renouvelés, nous évoluons sur des sentiers jusqu'à 500 mètres de dénivelé : nécessité de pouvoir marcher entre 3 et 4 heures sur tout type de terrain. Les déplacements sur les lieux de randonnée se font avec un transporteur.

**À SAVOIR !** Activité proposée de septembre à décembre et d'avril à juin, à l'exception des vacances. Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtements chauds, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans un sac à dos.

 **jeudi de 8h30 à 12h30**

 **RDV devant l'IUT  
rue Bayard - Gare routière**

## RANDONNÉE COLLINE (activité trimestrielle)

Dans des paysages variés, jusqu'à 300 mètres de dénivelé, la randonnée colline nécessite de pouvoir marcher entre 3 et 4 heures sur tout type de terrain. Les déplacements sur les lieux de randonnée se font avec un transporteur.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Tenue obligatoire : Chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtements chauds, K-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans un sac à dos.

 **Vendredi de 13h15 à 17h30**


 **RDV devant l'IUT  
rue Bayard - Gare routière**

## SORTIES D'HIVER (activité trimestrielle)

Des sorties d'hiver sont proposées (marche, raquettes...).

**À SAVOIR !** Activité proposée de janvier à mars, à l'exception des vacances. Tenue obligatoire : Chaussures de montagne, bâtons de marche, pantalon étanche, vêtements chauds, K-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans un sac à dos + raquettes à neige.


 **Jeudi de 13h15 à 17h30**

 **RDV devant l'IUT  
rue Bayard - Gare routière**

## PEINTURE / DESSIN (activité annuelle)

Cet atelier permet de découvrir des techniques de peinture et dessin : fusain, craie, pastel, aquarelle, huile... Les réalisations sont effectuées à partir de sujets proposés.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Matériel à voir avec l'intervenante.

 **Mardi de 9h00 à 12h00 • jeudi de 9h00 à 12h00**

 **Centre Social de Fontreyne**

## MÉMOIRE (activité annuelle)

L'atelier mémoire permet, à travers des exercices ludiques, d'acquérir des méthodes de mémorisation, des capacités de concentration et de stimuler la curiosité et la vivacité d'esprit.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances. Matériel nécessaire : papier et crayons

 **Mardi de 14h15 à 15h45 • Mercredi de 14h30 à 16h00**

 **La Luysanne**

## Tarifs

### Activités annuelles

De 60 euros à 100 euros pour une personne domiciliée à Gap.

130 euros pour les personnes résidant hors Gap.

### Activités trimestrielles

De 65,00 euros à 95,00 euros pour une personne domiciliée à Gap.

150 euros pour les personnes résidant hors Gap.

### À partir de la seconde activité annuelle :

De 25,50 euros à 40 euros par personne.

60 euros pour les personnes résidant hors Gap.

Pour une inscription à partir de janvier chaque activité sera facturée 1/2 tarif.

## Modalités d'inscription

Inscription auprès du Guichet Unique Mairie centre  
3 rue Colonel Roux - BP 92 - 05007 GAP Cedex  
Situation : rez-de-chaussée

04 92 53 24 23 - guichet-unique@ville-gap.fr

• Du Lundi au vendredi : 8h30/12h - 13h30/17h

• Samedi : 8h30/12h

### DOCUMENTS À FOURNIR :

- Fiche d'inscription adulte
- Fiche avec activités souhaitées (à numéroter en fonction de vos préférences)

- Certificat médical pour les activités physiques (- de 6 mois)
- Avis d'impôts 2017 sur les revenus 2016 du foyer (toutes les pages de l'avis). En cas de concubinage, les 2 avis d'imposition
- Attestation d'assurance en responsabilité civile (à renouveler à la date d'échéance)
- Justificatif de résidence (- de 3 mois) : facture d'électricité, de téléphone fixe, quittance de loyer, etc.
- Attestation de paiement des prestations sociales CAF ou MSMA (- 3 mois)

# POUR LES SENIORS Ateliers gratuits

## ATELIER AUTOUR DU JEU (activité annuelle)

Un large éventail de jeux est proposé : jeux de mots, jeux d'écriture, jeux de réflexion, jeux de société... pour partager un moment de convivialité, entretenir sa mémoire, stimuler les neurones, réveiller les sens, enrichir sa culture. Mais avant tout, pour prendre du plaisir et se détendre.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances scolaires. Matériel nécessaire : papier et crayon.



Mardi de 14h30 à 16h30



Foyer Herman

## ATELIER RECUP'CREATION (activité annuelle)

Accessible à tous, cet atelier est l'occasion d'exprimer sa créativité. À partir de matériaux de récupération, vous réalisez des projets personnels ainsi que des projets collectifs mis en valeur lors des fêtes du CCAS.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances scolaires.



Vendredi de 13h45 à 15h45



La Luysanne

## ATELIER CHANT (activité annuelle)

Accessible à tous, cet atelier est l'occasion d'interpréter des chansons de répertoires variés. Les «Poussières d'étoiles» partagent le même plaisir, celui de chanter. En fin d'année, une représentation publique permet de vivre une émotion toute particulière.

**À SAVOIR !** Activité proposée pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances scolaires.



Judi de 14h30 à 16h



Chapelle de La Providence

# ATELIER INFORMATIQUE (activité trimestrielle)

## ORDINATEUR

### Faire ses démarches administratives en ligne

Apprendre à utiliser son ordinateur pour réaliser ses démarches administratives en ligne : déclarer ses impôts, suivre son compte bancaire, demander une attestation d'assurance, consulter l'état de ses remboursements... Autant de démarches qui, au quotidien, peuvent vous faciliter la vie.

## TABLETTE

### Faire ses démarches administratives en ligne

Apprendre à utiliser sa tablette pour réaliser ses démarches administratives en ligne : déclarer ses impôts, suivre son compte bancaire, demander une attestation d'assurance, consulter l'état de ses remboursements... Autant de démarches qui, au quotidien, peuvent vous faciliter la vie.

## ORDINATEUR

### Utilisation du traitement de texte de LibreOffice

Apprendre et/ou se perfectionner à saisir et à mettre en forme du texte : varier les polices de caractères, les couleurs, personnaliser la mise en page ou encore insérer une image.

## SMARTPHONE

### Initiation à l'utilisation d'un smartphone

Apprendre à utiliser son smartphone et connaître le vocabulaire qui lui est propre : SMS, MMS, gestes tactiles, applications et autres widgets n'auront plus de secret pour vous.

## ARTS NUMÉRIQUES

### Utilisation d'un logiciel libre de retouche photo et stockage en ligne


Apprendre à retoucher un peu... beaucoup... complètement ses photos grâce à des outils simples : correction des couleurs, des contrastes et de la netteté, recadrage... pour les transformer en petits bijoux. Puis, apprendre à stocker et partager ses albums photos en ligne pour qu'en quelques clics ils soient vus par ses proches.

## TABLETTE

### Utilisation d'une application libre de retouche photo et stockage en ligne

Apprendre à retoucher un peu... beaucoup... complètement ses photos grâce à des outils simples : correction des couleurs, des contrastes et de la netteté, recadrage... pour les transformer en petits bijoux. Puis, apprendre à stocker et partager ses albums photos en ligne pour qu'en quelques clics ils soient vus par ses proches.

**À SAVOIR !** Activité proposée de mi-septembre à décembre 2018, à l'exception des vacances scolaires. Atelier destiné aux initiés équipés d'un ordinateur (portable ou non).

 **Vendredi de 8h45 à 10h30**

 **Médiathèque**


**À SAVOIR !** Activité proposée de mi-septembre à décembre 2018, à l'exception des vacances scolaires. Atelier destiné aux initiés ayant une tablette.

 **Vendredi de 10h45 à 12h30**

 **Médiathèque**


## ORDINATEUR

**À SAVOIR !** Activité proposée d'avril à mi-juin 2019, à l'exception des vacances scolaires. Atelier destiné aux initiés équipés d'un ordinateur (portable ou non).

 **Vendredi de 8h45 à 10h30**


 **Médiathèque**

**À SAVOIR !** Activité proposée de janvier à mars 2019, à l'exception des vacances scolaires. Atelier destiné aux débutants ayant un smartphone.

 **Vendredi de 10h45 à 12h30**

 **Médiathèque**

**À SAVOIR !** Activité proposée de janvier à mars 2019, à l'exception des vacances scolaires. Atelier destiné aux débutants ayant un smartphone.

 **Vendredi de 8h45 à 10h30**

 **Médiathèque**

**À SAVOIR !** Activité proposée d'avril à mi-juin 2019, à l'exception des vacances scolaires. Atelier destiné aux initiés ayant une tablette.

 **Vendredi de 10h45 à 12h30**

 **Médiathèque**



## ATELIER CUISINE Nouvelle activité (activité annuelle)

Des thématiques variées - tartes de A à Z, sucré/salé, picorage, spécialités régionales... - et des recettes faciles sont au menu de cet atelier. Muni(e) de votre tablier, préparez de bons petits plats dans une ambiance conviviale puis dégustez-les pour le plus grand plaisir de vos papilles.

**A SAVOIR!** Atelier proposé pendant l'année scolaire, à l'exception des vacances scolaires. Prévoir un tablier de cuisine.



1 Lundi sur 2 de 10h à 14h30



Foyer Pasteur

## LIEUX D'ACCUEIL POUR LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

### LA LUYSSANNE



Avenue Émile Didier (derrière la pharmacie de la Luyssanne) 05000 GAP



Lignes 2, 4, 8, 9 et Centro

### CENTRE SOCIAL LES PLEIADES LES PLANS



20, avenue de Bure - 05000 GAP



Lignes 1 et 3

### CENTRE SOCIAL DE FONTREYNE



Rue des Narcisses - 05000 GAP



Ligne 1

### STADE NAUTIQUE



Avenue de Traunstein - 05000 GAP



Lignes 1 et 6

### PISCINE DE LA RÉPUBLIQUE



Place de la République - 05000 GAP



Lignes 1, 3, 4, 6 et 8, Navette Relais Express, Centro

### MÉDIATHÈQUE DE LA VILLE DE GAP



137, Bd Georges Pompidou - 05000 GAP



Lignes 1, 3, 4, 6 et 8

### PETIT GYMNASSE PASTEUR



Rue des 3 Frères Dorche - 05000 GAP



Lignes 1, 3, 4, 6 et 8, Navette Relais Express, Centro

### FOYER HERMAN ROCHASSON



13 rue des Cheminots - 05000 GAP



Ligne 1 et 7

### FOYER PASTEUR



Maison des Habitants  
Rue Pasteur Prolongée - 05000 GAP



Lignes 1, 3, 4, 6 et 8, Navette Relais Express, Centro

### CHAPELLE DE LA PROVIDENCE



22, Bd Général Charles de Gaulle - 05000 GAP



Lignes 1, 4, 6, 8 et Centro

