UNIVERSITE TEMPS LIBRE - ACTIVITES RETRAITES

ANNEE 2022/2023

BULLETIN D'INSCRIPTION

.

NOM : ..... PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

DATE DE NAISSANCE : ...../...../ .....

TÉLÉPHONE :_...../...../...../...../..... OU/ET _...../...../...../...../.....

ADRESSEL MAIL : .....

(à retourner à l'ECAP ou en Mairie ou animationretraites@ville-ablonsurseine.fr, tél 01 49 61 33 60)

*Les **activités sportives** seront accessibles après la remise d'un **certificat médical***

ACTIVITES SPORTIVES :

MODULES	JOUR OU DATE	HORAIRES	INSCRIPTION
GYMNASTIQUE **Forfait annuel de 70 €**	MERCREDI (ECAP)	**10h00/11h00**	
GYMNASTIQUE **Forfait annuel de 70 €**	JEUDI (ECAP)	**10h00/11h00**	
DANSE **Forfait annuel de 45 €**	2 VENDREDIS PAR MOIS (SULLY)	**10H00/11H00**	
YOGA **5 € la séance**	2 VENDREDIS PAR MOIS (SULLY)	**10h00/11h15**	

ARTS ET CREATIVITES :

MODULES	JOUR OU DATE	HORAIRES	INSCRIPTION
ART FLORAL **10 € la séance**	UN MARDI PAR MOIS (ECAP)	**10h00/11h00**	
MODELAGE **12 € la séance**	UN MERCREDI PAR MOIS (ECAP)	**10H00/12H00**	
PEINTURE **25 € REPAS COMPRIS**	2 MERCREDIS PAR SEMESTRE (MAISON DES ASSOCIATIONS)	**9h00/16h30**	
ATELIER PARFUM **10 € la séance**	UN MARDI PAR SEMESTRE (ECAP)	**14h30/16h30**	
ATELIER FABRICATION DE SAVONS **10 € la séance**	UN MARDI PAR SEMESTRE (ECAP)	**10H00/12H00**	

HISTOIRE ET CULTURE :

MODULES	JOUR OU DATE	HORAIRES	INSCRIPTION
CONFERENCE CATHERINE DE MEDICIS **Séance gratuite**	UNE FOIS PAR TRIMESTRE (ECAP)	**14h30/16h30**	
LES SECRETS DE LA MAGIE **10 € la séance**	UN MARDI PAR SEMESTRE (ECAP)	**14h00/15h00** **ou** **15H00/16H00**	

INFORMATIQUE ET DIGITAL :

MODULES	JOUR OU DATE	HORAIRES	INSCRIPTION
ATELIER NUMERIQUE **Atelier gratuit**	UN RENDEZ-VOUS MENSUEL (MEDIATHEQUE)	**10h00/12h00**	
ATELIER «SE PROTEGER DES RISQUES ET ARNAQUES » **Atelier gratuit**	NOVEMBRE (les mercredis 9 – 16 – 23 – 30) (ECAP)	**14h00/16h00**	

BIEN ETRE ET SANTE :

MODULES	JOUR OU DATE	HORAIRES	INSCRIPTION
ATELIER EN SUPERMARCHE **Atelier gratuit**	LUNDI 26 SEPTEMBRE 2022	**14h30/16h30**	
BALADE GOURMANDE **Randonnée gratuite**	LUNDI 3 OCTOBRE 2022	**10H /12H30**	
LOTO GOURMAND **Loto gratuit**	MARDI 29 NOVEMBRE 2022 (ECAP)	**14h30/16h30**	

DIVERS :

MODULES	JOUR OU DATE	HORAIRES	INSCRIPTION
ATELIER TREMPLIN (réservés aux jeunes retraites) **Atelier gratuit**	MARDI 15 NOVEMBRE (conférence) VENDREDIS 18 ET 25 NOVEMBRE 2 ET 9 DECEMBRE 2022 10 MARS 2023	**14h00/15h00** **14H00/16H00**	

Je soussigné(e), ... demeurant à .....
……

Autorise le CCAS d'Ablon-sur-Seine à collecter et traiter les données personnelles dans le cadre de toutes activités « retraités ».

Autorise la conservation de mes coordonnées sur une liste dédiée à cet effet.

J'accepte d'être pris(e) en photos et que celles-ci soient éventuellement diffusées sur tous les supports de communication de la Ville d'Ablon-sur-Seine

Fait à .....,

le.....

Signature :

SERVICE RETRAITES – CCAS
ATELIER « SE PROTEGER FACE AUX RISQUES ET ARNAQUES DE LA VIE COURANTE »

LES MERCREDIS 9, 16, 23 et 30 NOVEMBRE 2022 DE 14H00 A 16H00

Par email, par téléphone et même par sms, nous sommes fortement sollicités par des publicités toujours plus accrocheuses et directes.
Il n'est pas rare de se retrouver « coincé », voire « empêtré » dans des démarches longues et fastidieuses. Si les recours juridiques et administratifs existent, la meilleure protection est la prévention.
L'atelier propose, grâce à des quizz, de présenter 4 grands thèmes :

** Les achats de la vie courante,*
** Les services (banques, assurances, télé-service...),*
** Les achats en ligne,*
** Les droits civiques et le patrimoine.*

INSCRIPTION A TRANSMETTRE AU SERVICE RETRAITES
AVANT LE 7 OCTOBRE 2022 (places limités)
ECAP – 7 rue Auguste Duru
01 49 61 33 60
animationretraites@ville-ablonsurseine.fr

NOM : …… PRENOM :…….

DATE DE NAISSANCE : ……..

ADRESSE : ……..
……

☏ **……..MAIL : ……**

Consentement :
Je soussigné(e), ... demeurant .....
.....
Autorise le CCAS d'Ablon-sur-Seine à collecter et traiter les données personnelles dans le cadre de toutes activités « séniors ».
Autorise la conservation de mes coordonnées sur une liste dédiée à cet effet.
Fait à ....., le.....

Signature :