RLS
Retraite Loisirs et Solidarité

VILLE DE CLERMONT-FERRAND
CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

# RETRAITE LOISIRS ET SOLIDARITÉ
# 2017 - 2018

**Renseignements au siège de l'Association RLS**

**20 rue Georges Clemenceau (LIS) CLERMONT-FERRAND**

**Tel : 04 73 98 07 61**

**PERMANENCES TOUS LES JOURS de 9 h 30 à 11 h 30**

**Mail : rls@ccas-clermont-ferrand.fr**

**Sites : rls63.free.fr - clermontdom.fr**

# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE…

***Avec des intervenants professionnels,***
***qualifiés et pédagogues,***
***au sein d'un groupe restreint et convivial.***
(Règlement par trimestre possible)

| | | | **Tarif annuel** |
|---|---|---|---|
| **Dessin - peinture** | **Club Fernand Raynaud** | **Jeudi**<br>**14 h 30 – 16 h 30** | **15 €** |
| **Encadrement Cartonnage** | **Club Fernand Raynaud** | **Mercredi**<br>**9 h 15 – 11 h 45**<br>**ou**<br>**13 h 15 – 16 h 15**<br>**1 Mardi sur 2**<br>**18 h 30 – 21 h** | **360 €**<br>**(120 € x 3)** |
| **Initiation photo** | **Espace Rencontre**<br>15 rue d'Enfer (1er étage) | **Vendredi**<br>**14 h 30 – 16 h 30** | **150 €**<br>**(75 € x 2)** |
| **Peinture sur porcelaine** | **Maison de quartier Luce Fournet**<br>21 rue d'Alsace | **Lundi et Mardi**<br>**9 h – 12 h**<br>**et**<br>**13 h 30 – 16 h 30** | **390 €**<br>**(130 € x 3)** |

# SANS OUBLIER LE SEPTIÈME ART

## *Les Mardis du RIO : deux fois par mois

Cinéma le RIO - rue sous les Vignes
Tarif Senior : 4 €

## *Les Jeudis de Traces de Vies : une fois par mois

Salle Conchon – rue Léo Lagrange – 3 €

*Activités ouvertes à tous les Seniors, adhérents ou non.

# …ou une ACTIVITÉ CULTURELLE

***Retrouver le plaisir de lire, d'échanger, d'apprendre ou de se replonger dans nos racines, avec des animateurs motivants***

**Tarif annuel**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Autour de la lecture** | **Maison de quartier L. Fournet** | **un Jeudi par mois 14 h - 16 h** | **15 €** |
| **Autour du conte** | **Club Fernand Raynaud** | **deux Vendredis par mois 9 h 45 – 11 h 30** | **15 €** |
| **Café lecture** | **Espace Rencontre** | **deux Mardis par mois 10 h – 11 h 30** | **15 €** |
| **Conversation en anglais** | **Espace Rencontre** | **Mercredi 9 h 30 – 11 h** | **15 €** |
| | | **Jeudi 10 h – 11 h 30** | |
| **Expression théâtrale** | **Club Vallières** | **Vendredi 14 h – 16 h** | **15 €** |
| **Notre histoire** | **Espace Rencontre** | **Mercredi 9 h 30 – 11 h 30** | **15 €** |
| ***Visites au musée** | **MARQ - Bargoin - Lecoq** | **un Mercredi par mois rdv à 14 h 30** *sur inscription* | **gratuit** |
| ***Visites de Clermont** | **Visites guidées par la Maison de Tourisme** | **un Mercredi par mois rdv à 14 h** *sur inscription* | **gratuit** |
| ***Visites exposition photo** | **Hotel Fontfreyde** 34 rue des gras | **Un jeudi par trimestre rdv à 14 h** *sur inscription* | **gratuit** |

# Et la Mémoire en éveil

| | | |
|---|---|---|
| **Lundi 15 h** | **Club de Croix de Neyrat** | **15 €** |
| **Mardi 14 h 30** | **Espace Rencontre** | **15 €** |
| **Mercredi 14 h 30** | **Espace Rencontre** | **15 €** |
| **Mercredi 14 h 30** | **Les Jardins de la Charme** | **15 €** |
| **Jeudi 10 h** | **Centre Georges Brassens** | **15 €** |
| **Vendredi 10 h** | **Maison de quartier de l'Oradou** | **15 €** |

# SE MAINTENIR

***Pour garder l'esprit sain dans un corps sain …***

**Séances d'une heure**

**Tarif annuel**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Aquagym** | **Centre nautique Coubertin** | **Mercredi 9 h** | **85 €** |
| | | **Jeudi 8 h** | |
| | **Piscine Jacques Magnier** | **Vendredi 16 h** | |
| | **Centre Nautique Hautes Roches - Chamalières** | **Vendredi 10 h** | |
| **Gym entretien** ***Stretching*** | **Salle Granouillet** 43 rue de Chateaudun | **Mercredi 8 h 45** | **75 €** |
| **Musculation** | **Maison des sports** | **Mercredi 10 h** | **75 €** |
| | | **Mercredi 11 h** | |
| | | **Vendredi 14 h** | |
| **Natation** ***(10 séances)*** | **Centre Nautique Hautes Roches** | **Lundi 10 h** | **85 €** |
| **Pilates** ***Stretching*** | **Maison des sports** | **Vendredi 10 h 15** | **75 €** |
| **Stretching** | **Salle Richepin n°7** | **Mercredi 10 h** | **75 €** |
| **Tennis de table** **Loisirs** | ***Gymnase Thevenet*** *Rue des Plats –parking gratuit* | **Lundi 10 h** | **15 €** |

# EN FORME

***… avec des activités unissant le mouvement et la réflexion***

**Hors vacances scolaires**

**Certificat médical de non contre-indication obligatoire**

**Tarif annuel**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Danses d'ici et d'ailleurs** | **Club Fernand Raynaud** | **Vendredi 14 h 30** | **75 €** |
| **Détente et relaxation** | **Club Fernand Raynaud** | **Lundi 14 h 45** | **15 €** |
| **Gym douce** | **Résidence La Girandière**<br>42 rue du Clos Four | **Mardi 8 h 45** | **75 €** |
| **Postures et équilibres** | **Club Fernand Raynaud** | **Lundi 13 h 45** | **75 €** |
| | **Maison des sports** | **Mardi 14 h 15** | **75 €** |
| | **Club Vallières** | **Vendredi 9 h 30** | **75 €** |
| **Qi - gong** | **Maison des sports** | **Lundi 10 h** | **75 €** |
| **Sorties pédestres** | **Départ : piscine de Coubertin *(bus inclus)*** | **deux Mardis par mois - 13 h 30** | **75 €** |
| **Tai - chi** | **Salle Richepin n°7**<br>Rue Jean Richepin | **Jeudi 10 h** | **15 €** |
| **Yoga** | **Salle Thomazet**<br>34 rue Poncillon (*fond de l'impasse*) | **Mardi 10 h 30** | **75 €** |

# SE DISTRAIRE

***Les cartes, la danse, l'informatique, le scrabble…***
***des animateurs dynamiques, une atmosphère détendue***

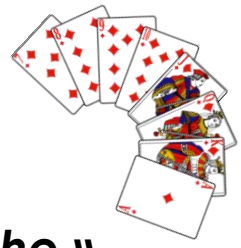
| Séances de 2 h – Hors vacances scolaires | | | Tarif annuel |
|---|---|---|---|
| Bridge | Club Montferrand | Lundi 14 h | 15 € |
| | | Jeudi 14 h | |
| *Café des Mémoires | Café des Augustes<br>5 rue sous les Augustins | un Jeudi par mois 14 h | gratuit |
| *Café Gourmand | Club Jean Zay | deux Lundis par mois (participation de 2,50 €) | |
| Echecs | Espace Rencontre | Jeudi 14 h | 15 € |
| Initiation Informatique 8 séances | Club Montferrand | Lundi 14 h | 10 € |
| | Espace Rencontre | Mardi 9 h 30 | |
| | | Mardi 14 h 30 | |
| Informatique | Espace Rencontre | Lundi 9 h 30 | 30 € |
| | | Vendredi 9 h 30 | |
| Scrabble en duplicate | Espace Rencontre | Lundi 14 h | 15 € |
| | | Jeudi 14 h | |
| Tarot | Résidence Varenne | Lundi 14 h | 15 € |
| | Espace Rencontre | Vendredi 14 h | |

*Activité ouverte à tous les Seniors, adhérents ou non.

# DÉCOUVRIR LES CLUBS DE QUARTIER

***Ouverts toute l'année du lundi au vendredi (14 h - 17 h)***
***pour les adhérents de RLS***

- ***Des jeux de cartes : rami, belote, coinche…***
- ***Du scrabble, des jeux de société …***
- ***Des jeux de mémoire …***



***Et de nombreuses animations***
***présentées chaque trimestre par « Notre écho »***

| | | |
|---|---|---|
| **Les Bughes** | **Maison des sports entrée nord** | **Mercredi** |
| **Croix de Neyrat** | **19 rue des Hauts de Chanturgue** | **Jeudi** |
| **Fernand Raynaud** | **26 allée de Beaulieu** | **Jeudi** |
| **La Gauthière** | **26 rue Jacques Magnier** | **Lundi** |
| **La Glacière** | **120 rue Abbé Prévost** | **Vendredi** |
| **Les Hortensias** | **3 rue Berteaux** | **Lundi** |
| **Jean Zay** | **45 avenue du Limousin** | **Lundi et Jeudi** |
| **Montferrand** | **37 rue Antoine Bellet** | **Mardi et Vendredi** |
| **Vallières** | **111 bis avenue de la Libération** | **Lundi et Jeudi** |
| **Varenne** | **100 rue Fontgiève** | **Mardi et Vendredi** |

# ADHÉSION ANNUELLE

**CLERMONT 30 €** **EXTÉRIEUR 40 €**

**Tarif Couple : TARIF RÉDUIT pour le 2ème inscrit (22 € ou 32 €)**

**Parrainage : TARIF RÉDUIT pour le parrain (22 € ou 32 €)**

**Chèques vacances acceptés**
**Remboursement par certaines Caisses de Retraite ou Mutuelles**

# ACTIVITÉS

**Tarif dégressif sur les cotisations annuelles**
**à partir de la 2eme activité**

# Vous souhaitez devenir bénévole ?

**Animer une activité de loisirs grâce à votre violon d'Ingres**

**Accompagner les professionnels du CCAS**
**dans leurs interventions auprès des plus isolés :**
***Visites, musique et lecture à domicile, contacts téléphoniques, portages de livres, accompagnements en minibus …***

## CONTACTEZ-NOUS

**05/01/2018**