

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

2023/24



# LES DATES CLÉS DE L'ANNÉE

## ■ **Inscriptions aux activités**

18, 19 et 20 septembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.  
Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année dans les accueils seniors, dans la limite des places disponibles.  
Plus d'informations page 16.

## ■ **La Semaine Bleue**

Du 2 au 15 octobre 2023

## ■ **Les repas dansants de fin d'année**

**NOUVEAU** : Inscription du 18 septembre au 30 octobre  
au repas de la commune déléguée de résidence

### > **ANNECY-LE-VIEUX, Espace Rencontre**

Mardi 28 novembre

### > **CRAN-GEVRIER, salle René Honoré**

Jeudi 30 novembre

### > **MEYTHET, Météore**

Mardi 5 décembre

### > **PRINGY, salle chef-lieu**

Jeudi 7 décembre

### > **ANNECY, Arcadium**

Mercredi 13 décembre

### > **SEYNOD, Cap Périaz**

Vendredi 15 décembre

## ■ **Les Journées du bien-vivre et du bien- vieillir > Bonlieu**

20 et 21 septembre 2024

## ■ **Concert symphonique du CRR > Cap Périaz**

Dimanche 3 mars 2024

## ■ **Concert dégustation > La Coznà**

Mardi 28 mai 2024



La Ville d'Annecy propose à ses habitants retraités un programme d'activités physiques adaptées, un service de restauration ainsi que des animations créatives, culturelles et de loisirs.

Nous souhaitons pouvoir toucher plus de monde, en particulier les personnes plus isolées ou démunies. Ainsi la Semaine Bleue, du 3 au 15 octobre, sera l'occasion de faire découvrir restaurants et activités seniors à toutes les générations, pour leur permettre d'accompagner leurs proches retraités à faire le premier pas.

De même, les nouveaux tarifs, mieux adaptés aux ressources de chacun, introduisent plus d'équité et de solidarité pour garantir l'accès de tous à ces prestations. Les inscriptions aux activités physiques, désormais possibles au trimestre ou à l'année, seront également ouvertes aux personnes extérieures à la commune, en fonction des places restantes.

Nous sommes convaincus que pour « bien vieillir », chacun doit pouvoir trouver de quoi bouger, rythmer sa semaine, s'enrichir de rencontres humaines et culturelles. Nous vous souhaitons de découvrir dans ce programme – et les brochures complémentaires à paraître chaque trimestre – des propositions adaptées à vos besoins et à vos envies.



**François Astorg,**  
Maire d'Annecy



**Karine Bui-Xuan Picchedda,**  
Maire-adjointe en charge  
de la santé, de l'hygiène,  
du bien-vivre et du bien-vieillir



# ANIMATIONS CULTURELLES, LUDIQUES ET RÉCRÉATIVES

Les animateurs du service Animation seniors proposent différents ateliers, gratuits, chaque trimestre :

- loisirs créatifs
- jeux pour stimuler sa mémoire
- relaxation
- soutien sur les outils numériques
- autres...

## CINÉ SENIORS

Chaque mois, profitez de séances de cinéma à un tarif préférentiel de 5 €, grâce au partenariat avec les cinémas

- > Les 4 Nemours,
- > Le Pathé Annecy,
- > Le Mikado,
- > L'Auditorium Seynod,
- > Le Megarama Val Semnoz.

Programmes et informations auprès des lieux d'accueil seniors, des accueils de proximité et sur le site internet de la Ville, [www.annecy.fr](http://www.annecy.fr). Inscriptions toute l'année, dans les lieux d'accueil seniors (voir au verso de ce document).

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ■ PROMENADES

Peu ou pas de dénivelé

- > Les vendredis à 13h  
départ selon un calendrier établi pour le trimestre  
(voir arrêts de car page 12)

## ■ RANDONNÉES PÉDESTRES

**3 niveaux :**

**doux, intermédiaire, confirmé**

- > Les mardis - départ en car à partir de 12h30  
départ selon un calendrier établi pour le trimestre  
(voir arrêts de car page 12)

## ■ MARCHE NORDIQUE

**Niveau doux**

- > Les lundis de 15h30 à 17h  
et les vendredis de 9h à 10h30.

**Niveau confirmé**

- > Les mercredis de 16h à 17h30  
et les vendredis de 10h30 à 12h  
Le planning des lieux de rendez-vous sera distribué  
lors de l'inscription.

## ■ MARCHE SANTÉ

- > Les lundis de 13h30 à 15h30  
Le planning des lieux de rendez-vous sera distribué  
lors de l'inscription.



## ■ DANSE DU MONDE

### Niveau doux

> Les lundis de 9h à 10h30

### Niveau confirmé

> Les lundis de 10h30 à 12h

### 📍 LE MIKADO

2 place de l'Annapurna - Annecy



## ■ INITIATION AU TENNIS DE TABLE

> Les lundis de 15h à 17h

### 📍 SALLE SONNERAT,

12 rue Louis Boch - Annecy

> Les mardis de 14h à 16h

### 📍 GYMNASE DU VERNAY

24 avenue Germain Perréard – Cran-Gevrier

## ■ NATATION

### APPRENTISSAGE, AQUAGYM, NAGE LIBRE

> Les lundis de 16h à 16h55

> Les jeudis de 16h à 16h55

### 📍 PISCINE JEAN RÉGIS

90 chemin des Fins - Annecy



## ■ SOPHROLOGIE

Accessible à tous.

> Les mardis de 15h30 à 16h30

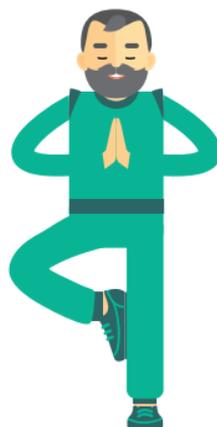
### 📍 LE MÉTÉORE

27 route de Frangy - Meythet

> Les jeudis de 10h30 à 11h30

### 📍 GYMNASSE DES MARQUISATS

54 rue des Marquisats - Annecy



## ■ PILATES

Accessible à tous.

> Les lundis de 9h à 10h  
et de 10h à 11h

### 📍 MAIRIE DE SEYNOD

## ■ TAÏ CHI CHUAN

### Niveau doux

> Les mardis de 9h à 10h

### 📍 PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD

26 boulevard du Fier - Annecy

> les jeudis de 9h30 à 10h30

### 📍 GYMNASSE DES MARQUISATS

54 rue des Marquisats - Annecy

### Niveau confirmé

> Les mardis de 10h à 11h

### 📍 PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD

26 boulevard du Fier - Annecy

> Les jeudis de 8h30 à 9h30

### 📍 GYMNASSE DES MARQUISATS

54 rue des Marquisats - Annecy



## ■ GYMNASTIQUE

### GYM DOUCE

> Les mardis de 17h15 à 18h

📍 **GYMNASSE DES GLAISINS**

> Les mercredis de 9h15 à 10h

📍 **GYMNASSE DU GROUPE SCOLAIRE DE NOVEL**

5 allée de l'Arcalod - Annecy

> Les jeudis de 10h45 à 11h30

📍 **PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD**

26 boulevard du Fier - Annecy



### GYM

> Les mardis de 16h15 à 17h15

📍 **GYMNASSE DU VERNAY**

24 avenue Germain Perréard - Cran-Gevrier

> Les jeudis de 9h15 à 10h et de 10h à 10h45

📍 **PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD**

26 boulevard du Fier - Annecy

### GYM DYNAMIQUE

> Les mardis de 14h45 à 15h30

📍 **LE MÉTÉORE**

27 route de Frangy - Meythet

> Les mercredis de 10h à 10h45

📍 **GYMNASSE DU GROUPE SCOLAIRE DE NOVEL**

5 allée de l'Arcalod - Annecy

> Les jeudis de 8h30 à 9h15

📍 **PARC DES SPORTS, SALLE CHATENOUD**

26 boulevard du Fier - Annecy

### QI GONG

> Les lundis de 11h à 12h

📍 **MAIRIE DE SEYNOD**

> Les mardis de 13h45 à 14h45

📍 **LE MÉTÉORE**

27 route de Frangy - Meythet



# INFOS PRATIQUES ACTIVITÉS

Les pratiques sportives proposées par la Ville sont adaptées à l'âge et à l'état de santé de chacun. Elles sont encadrées à la fois par des professionnels et par des bénévoles.

Inscription possible à une ou plusieurs activité(s), au trimestre ou à l'année. Toutes les activités physiques et sportives sont payantes.

**Les activités physiques et sportives  
débuteront la semaine du 2 octobre 2023  
et se termineront la semaine du 24 juin 2024.  
Pas de cours pendant les vacances scolaires.**



## **MATÉRIEL À PRÉVOIR**

Pour les activités en salle, des chaussures de sport uniquement réservées à un usage à l'intérieur sont nécessaires (pas de semelles noires ou qui laissent des traces).

### **GYMNASTIQUE**

> tapis

### **DANSES DU MONDE**

> chaussures de sports fermées qui tiennent bien aux pieds

### **TENNIS DE TABLE**

> chaussures de sports, raquette et balles.

### **RANDONNÉES ET PROMENADES**

> Chaussures de montagne à tige haute et semelle crantée

> Chaussures à semelle crantée pour les promenades

> Un ou deux bâtons de marche (fortement conseillé)

> Petit sac à dos comprenant :

chapeau - lunettes - crème solaire - vêtement chaud type survêtement (haut et bas) - vêtement de pluie - bonnet et gants - tenue et chaussures de rechange - boisson et petit en-cas

Pour les sorties raquettes et marche, une paire de guêtres pourra être ajoutée ainsi que des skis de fond ou des raquettes.

Pour les skieurs, une carte d'accès aux pistes ou prévoir la monnaie pour l'achat du ticket sur place.

### **MARCHE NORDIQUE**

> Prévoir deux bâtons de marche ou de ski, équipés si possible de petits embouts de caoutchouc pour les pointes et des chaussures de marche confortables, de type baskets. Le planning des lieux de départ vous sera remis lors de votre inscription.

## CONFIRMATION ET DÉTAILS DE LA SORTIE

Appeler le répondeur du service au 06 65 29 62 03 le matin de la sortie à partir de 10h pour les demi-journées et la veille à partir de 16h.

Pour les randonnées et promenades, en cas d'annulation, prévenir le service :

> le lundi avant 12h pour les randonnées du mardi

> le jeudi avant 12h pour les promenades du vendredi

Toute sortie non annulée dans ce délai sera facturée.

## POINTS DE RAMASSAGE DES RANDONNÉES ET PROMENADES

- Arrêt de bus, avenue Boschetti
- Boulevard du Lycée,  
arrêt de bus « Berthollet » coté Lycée
- Avenue de Brogny,  
sur le pont de la Rocade
- Face à l'arrêt du bus n°4  
« Anémones »
- Avenue de France,  
arrêt de bus « Mont-Blanc »
- Avenue de France  
arrêt de bus « Sainte-Bernadette »



# NOUVELLE TARIFICATION

## DES TARIFS PLUS JUSTES

La tarification des services publics de la Ville évolue pour prendre en compte l'inflation et permettre aux foyers les plus modestes de conserver leur pouvoir d'achat. Cette nouvelle grille tarifaire, adaptée aux revenus des foyers, a été pensée pour garantir avant toute chose la justice sociale et l'équité d'accès aux services publics.

## UNE TARIFICATION PLUS SOCIALE

- **Pour les activités à l'année**  
le tarif plancher passe de 23,40 € à 15 €, soit 5 €/trimestre et le tarif plafond passe de 70,20 € à 135 €, soit 45 €/trimestre.
- **Pour les repas dans les restaurants seniors**  
le tarif plancher passe de 3,30 € à 2,10 € et le tarif plafond passe de 9,90 € à 13,50 €.
- Le quotient familial médian d'un foyer sur Annecy est de 1200 €.
- **Les foyers ayant un quotient familial inférieur à 1200 €** verront leurs tarifs diminuer.
- **Les foyers ayant un quotient familial supérieur à 1200 €** verront leurs tarifs augmenter.

## 3 EXEMPLES DE TARIFS

Tarif pour :	Foyer avec un QF de :		
	375 €	1200 €	2400 €
une activité à l'année	23,40€ → 15€ ↘ -36%	34,97€ → 0%	69,90€ → 135€ ↗ +93%
un repas en restaurant senior	3,30€ → 2,10€ ↘ -36%	4,93€ → 0%	9,90€ → 13,50€ ↗ +37%
un potage	0,34€ → 0,20€ ↘ -41%	0,50€ → 0%	1,01€ → 11,50€ ↗ +49%

# TARIFS DES ACTIVITÉS

	TARIF MINIMUM	TARIF MAXIMUM	TARIF EXTÉRIEUR
ACTIVITÉS AU TRIMESTRE	5 €	45 €	45 €
ACTIVITÉ À L'ANNÉE	15 €	135 €	135 €
SORTIE AVEC TRANSPORT ET SANS REPAS FOURNI	4,40 €	30 €	-
SORTIE AVEC TRANSPORT AVEC REPAS FOURNI	11 €	75 €	-

*Plus d'informations sur les tarifs page 13.*

Toute l'année, l'équipe d'animation vous propose également des ateliers et animations gratuits, réguliers ou ponctuels.



Toutes les infos sur **www.annecy.fr** ou auprès des accueils seniors.



CALCULEZ  
VOTRE TARIF  
ACTIVITÉ EN  
SCANNANT  
CE QR CODE

# LES RESTAURANTS SENIORS

## LE RITZ

Du lundi au vendredi (réservation obligatoire)

**Bus : arrêt Gare**

## LA COZNÀ

Du lundi au vendredi (réservation obligatoire)

**Bus : ligne 4 - arrêt France Maquis**

## ESPACE CHEZ NOUS

Du lundi au vendredi (réservation obligatoire)

**Bus : ligne 1 - arrêt Meythet Centre**

## RESTAURANT LE CEP

École élémentaire Le CEP - 3 rue du Cep

Du lundi au vendredi (réservation obligatoire)

**Bus : ligne 2 - arrêt CEP**

## LA DÉTENTE

Groupe scolaire de Pringy - chemin de Gavard

Le jeudi uniquement (réservation obligatoire)

**Bus : ligne 18 - arrêt Mairie**



	TARIF MINIMUM	TARIF MAXIMUM
REPAS	2,10 €	13,50 €
POTAGE À EMPORTER	0,20 €	1,50 €

*Plus d'informations sur les tarifs page 13.*

Les cinq restaurants seniors municipaux bénéficient de l'habilitation « aide sociale » par le Conseil départemental. Cela permet de réduire le prix payé par la personne à 1 € le repas. Pour connaître votre droit éventuel à l'aide sociale, contactez le CCAS, chargé de l'instruction des dossiers, au 04 85 46 74 13.

# INSCRIPTIONS

## QUI PEUT S'INSCRIRE ?

Pour pouvoir bénéficier des activités et du service restauration, vous devez :

- > Être retraité et avoir **au moins 60 ans**
- > Habiter à Annecy

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

Du 18 au 20 septembre 2023 de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30  
6 lieux d'inscriptions :

- > **ACCUEIL SENIORS ESPACE CHEZ NOUS**
- > **ACCUEIL SENIORS LA COZNÀ**
- > **ACCUEIL SENIORS LE RITZ**
- > **MAIRIE DÉLÉGUÉE DE CRAN-GEVRIER**
- > **ACCUEIL SENIORS DE LA MAIRIE DE SEYNOD**
- > **ACCUEIL SENIORS ANNECY-LE-VIEUX**

Adresses au verso de ce document

**NOUVEAU** : Possibilité de s'inscrire au trimestre et de changer d'activité chaque trimestre.

À partir du 2 octobre 2023, les inscriptions seront accessibles aux seniors non-résidents d'Annecy dans les différents lieux d'accueil seniors, en fonction des places disponibles.

## QUELS DOCUMENTS FOURNIR ?

Vous devez vous présenter avec :

- > **Avis d'imposition** 2023 (sur les revenus de l'année 2022), sur lequel sont indiqués les revenus ainsi que le nombre de parts. Si l'avis d'imposition n'est pas fourni, le tarif maximum sera appliqué.
- > **Un justificatif de domicile récent** (facture d'eau, d'électricité, de téléphone...).
- > **Coordonnées du médecin traitant ainsi que de deux personnes à prévenir en cas d'urgence.**

# LISTE DES ASSOCIATIONS

## > CLUB DES ANCIENS DU PONT NEUF

Gym, yoga, pilates, randonnées, thés dansant, sorties.

**06 18 91 69 34** ou [lucette.pompeo@ardoiz.fr](mailto:lucette.pompeo@ardoiz.fr)

## > CONSEIL DES SAGES

Jeux de société, intervenants sur différentes thématiques (histoire, nutrition...), repas dansant une fois par trimestre avec musicien.

**04 50 52 20 70**

[serge.vannereux@wanadoo.fr](mailto:serge.vannereux@wanadoo.fr)

## > SOURIRE D'AUTOMNE

Jeux et goûter, sorties, visites culturelles, loto et tombola.

**06 68 12 77 49**

[mvilain@laposte.net](mailto:mvilain@laposte.net)

## > AINÉS DE LA COMMUNE DÉLÉGUÉE DE MEYTHET

Jeux de société, marche et gymnastique douce, concours de belote, sortie annuelle.

[gerard.tant74@orange.fr](mailto:gerard.tant74@orange.fr)

## > CRAN-GEVRIER ANIMATION - LA SERRE

Sports, jeux de société, sorties culturelles, ateliers informatiques.

**04 50 67 33 75**

[contact@crangevrieranimation.com](mailto:contact@crangevrieranimation.com)



## > LE MIKADO MJC CENTRE SOCIAL

Sports, ateliers informatiques, jeux de société, cuisine, sorties.

**04 50 57 56 55**

[accueil@lemikado.org](mailto:accueil@lemikado.org)



## > MJC CENTRE SOCIAL VICTOR HUGO

Activités sportives (pilates, gym, yoga), ateliers chant, équilibre, informatique.

**04 50 22 08 13**

[accueil@espacevictorhugo.org](mailto:accueil@espacevictorhugo.org)



## > LE POLYÈDRE

Activités sportives (gym forme, latino cardio).

**04 50 69 14 57**



## > LES CARRÉS

Gym seniors.

**04 50 23 43 48**

## > CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PARMELAN

Ateliers cirque et équilibre.

**04 50 66 03 47**



## > CRILAC

Activités sport (randonnées, gymnastique, marche), activités culturelles (sorties, visites, loisirs créatifs, informatique, cours de langue...).

**04 50 23 96 78**

**74crilac@gmail.com**

## > UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE

Activités culturelles (cours de langues, conférences, cours d'arts plastiques...).

**04 50 52 91 29**

**contact@outlannecy.com**



## > LES P'TITS PAS DU THIOU

Association reconnue par le label rando santé pour accompagner les seniors souffrant de pathologies, par le sport.

**04 50 01 94 78**

**lesptitpas.duthiou@orange.fr**

## > CORS 74

Activités sportives (aquagym, golf, aviron, ski, marche...).

**04 50 27 61 96**

**cors@cors74.fr**

## > LES MAINS CRÉATIVES

Regroupement de trois ateliers d'arts créatifs : patchwork, perles et couture.

**06 87 53 12 76**

**nicoleb74@orange.fr**

## > ROULE & CO

Association de promotion du vélo comme moyen de déplacement.

**07 69 02 07 81**

**info@roule-co.org**



Tu connais  
la mutuelle  
à tarifs  
réduits\* ?

La Ville  
d'Annecy est  
partenaire de  
Mutuelle Just



Prenez rendez-vous sur [just.fr](https://just.fr) ou au

0 809 546 000

Service gratuit  
+ prix appel



Proche de vous depuis 1927

**ANNECY+**  
ma ville et bien plus++

La Mutuelle Just est soumise aux dispositions du livre I du code de la mutualité - 1° SPIN 733 864 130 - 53, avenue de Verdun - CS 30219 - 59106 VALENCIENNES CEDEX - Tél. 0 809 546 000 - Crédit photo : Getty Images

\*Tarifs réduits selon accord mis en place entre la Mutuelle Just et la commune partenaire - Ne pas jeter sur la voie publique



Si vous êtes adhérent à la Mutuelle JUST,  
partenaire de la Ville, vous bénéficiez  
d'une participation à votre licence  
sportive ou associative à hauteur de 40 €.

# LIEUX D'ACCUEIL SENIORS

## LE RITZ

7 faubourg des Balmettes

Tél. : 04 50 33 65 37

Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h

Mardi et jeudi : 14h - 16h

**Bus : arrêt Gare**

## LA COZNÀ

17 chemin du Maquis

Tél. : 04 85 46 73 83

Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h

Mardi et jeudi : 14h - 16h

**Bus : ligne 4 - arrêt France Maquis**

## ESPACE CHEZ NOUS

Centre Victor Hugo - 6 rue de l'Aérodrome

Tél. : 04 85 46 73 81

Lundi, mercredi et vendredi : 8h45 - 11h45

**Bus : ligne 1 - arrêt Meythet Centre**

## SERVICE ENTRAIDE ANCILEVIEN

17 clos du Buisson

Tél. : 04 50 09 96 08

Du lundi au jeudi : 8h30 - 12h

**Bus : ligne 1 - arrêt Buisson**

## MAIRIE DE SEYNOD ACCUEIL SENIORS

Place de l'Hôtel-de-Ville

Tél. : 04 85 46 73 86

Lundi, mercredi et vendredi : 8h30 - 11h30

**Bus : lignes 2 - 4 - 13 - 16 - arrêt Marché St-Jean**

## MAIRIE DE PRINGY ACCUEIL SENIORS

Place Georges Boileau

Tél. : 04 85 46 70 04

Du lundi au vendredi : 9h - 12h

**Bus : ligne 18 - arrêt Mairie**

## MAISON D'ALÉRY

22 grande rue d'Aléry

Lundi et mercredi : 8h30 - 12h

**Bus : ligne 3 - arrêt Panorama**