



Dossier d'inscription

à la Maison Municipale des Retraités Actifs

Saison 2024-2025



MAISON MUNICIPALE DES RETRAITES ACTIFS

Inscriptions pour la saison 2024/2025 sur rendez-vous

MODALITES D'INSCRIPTION

1/ Retrait du dossier à partir du mardi 21 Mai 2024 à la Maison

Municipale des Retraités Actifs (Espace Culturel et Sportif Robert Ollive 893, Avenue Salvador Allende 13190 Allauch) de 9h00 à 11h30 et de 13h30 à 16h30.

Un rendez-vous vous sera attribué sur présentation d'un justificatif de domicile, original et photocopie : Eau, EDF ou Gaz de moins de 3 mois. (Hors facture Internet et portable)

Pour les personnes hébergées :

- *Une attestation sur l'honneur de l'hébergeur*
- *Photocopie de la Carte d'Identité de l'hébergeur*
- *Un justificatif, original et photocopie de l'hébergeur : Eau, EDF ou Gaz de moins de 3 mois. (Hors facture Internet et portable)*
- *Pour la personne hébergée : un document administratif sur lequel apparaît le nom et l'adresse du lieu d'hébergement (Hors facture Internet et portable)*

Votre rendez-vous sera fixé de la manière suivante :

- **Entre le lundi 3 juin et le vendredi 5 juillet 2024 les résidents Allaudiens**
- **Entre le lundi 8 et le vendredi 19 juillet et entre le mardi 3 et le mercredi 11 septembre pour tous.**

Attention : aucun rendez-vous ne sera fixé par téléphone

2/ Venir au Rendez-vous fixé par le service de la Maison Municipale des Retraités Actifs au 893 Avenue Salvador Allende 13190 Allauch afin de valider l'inscription, avec :

- ✓ Le dossier complet rempli de façon lisible (Surtout en ce qui concerne les numéros de téléphone et les adresses mails),
- ✓ Un chèque de 30 € à l'ordre du Trésor Public pour l'adhésion à la Maison Municipale des Retraités Actifs,
- ✓ Un chèque de 35 € à l'ordre du CODERS 13 pour la licence OBLIGATOIRE auprès de la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive).

Activités sportives en extérieur :

- Boules** : Lundi, Jeudi de 14h00 à 17h00
- Randonnée douce** : Lundi après-midi
- Randonnée** : Mardi, Mercredi après-midi
- Petits Pas** : Mercredi de 9h00 à 11h00
- Randonnée** : Vendredi à la journée

Activités culturelles :

Espagnol Avancé-Intermédiaire:	Anglais:
<input type="checkbox"/> Lundi 10h00-10h45	<input type="checkbox"/> Mardi 9h00-10h00
<input type="checkbox"/> Lundi 11h00-11h45	Théâtre:
Informatique Confirmé:	<input type="checkbox"/> Mardi 16h30-17h30
<input type="checkbox"/> Jeudi 9h00-10h15	Remue Méninges (jeux de mémoire):
<input type="checkbox"/> Jeudi 10h30-11h45	<input type="checkbox"/> Mercredi 9h30-11h30
Informatique Débutant:	Le Coin des Lecteurs:
<input type="checkbox"/> Jeudi 13h30-15h00	<input type="checkbox"/> Vendredi 9h15-11h30
<input type="checkbox"/> Jeudi 15h00-16h30	1 fois tous les 15 jours

Activités ludiques :

- Jeux de Société et Tarot** : Lundi et Vendredi de 14h00 à 16h45
- Bridge** : Mardi de 14h00 à 16h30
- Petites mains** (Ateliers manuels) : Mardi de 14h00 à 16h45
- Chant** : Mercredi de 9h00 à 11h00
- Couture** : Mercredi de 14h00 à 18h00
- Contrée** : Mercredi de 14h00 à 18h00

REGLEMENT INTERIEUR

Je soussigné(e)..... déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter.

Fait à le

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »



REGLEMENT INTERIEUR

Maison Municipale des Retraités Actifs (MMRA)

De la Commune d'ALLAUCH

I. PRESENTATION

La Maison Municipale des Retraités Actifs de la Commune d'Allauch est une structure qui a pour vocation d'accueillir les retraités ou assimilés de plus de 50 ans.

La Maison Municipale des Retraités Actifs est un lieu convivial d'animation de proximité, d'entraide et de solidarité où sont proposées des activités sportives, manuelles, culturelles, intellectuelles, des événements festifs et des activités partagées.

A travers la pratique d'activités adaptés au plus de 50 ans, les objectifs de la Maison Municipale des Retraités Actifs sont les suivants :

- Créer du lien social
- Œuvrer pour le bien être
- Lutter contre l'isolement
- Le maintien des capacités physiques, intellectuelles et psychiques
- Encourager la participation active.
- Echanger entre les générations

La Maison Municipale des Retraités Actifs s'interdit tout prosélytisme de quelque nature que ce soit.

L'adhésion à la Maison Municipale des Retraités Actifs donne droit à l'ensemble des activités proposées.

Pour adhérer à la Maison Municipale des Retraités Actifs, il faut obligatoirement :

- Remplir le dossier d'inscription
- S'acquitter d'une adhésion annuelle payable à l'ordre du Trésor Public
- S'acquitter d'une adhésion à la F.F.R.S (Fédération Française de la Retraite Sportive) payable au CODERS13

Les activités de la Maison Municipale des Retraités Actifs sont réservées en priorité aux résidents de la Commune.

Toutefois dans la mesure de places disponibles, elles seraient ouvertes aux personnes d'autres communes.

II. SITUATION

Maison Municipale des Retraités Actifs
Espace Culturel et Sportif
893, Avenue Salvador Allende
13190 ALLAUCH
Tel : 04 91 10 44 72

III. FONCTIONNEMENT

L'adhésion à la Maison Municipale des Retraités Actifs débute au mois septembre et se termine au mois d'août de l'année suivante.

Le renouvellement d'adhésion se déroule dès le mois de juin.

Toutefois, les inscriptions peuvent avoir lieu tout au long de l'année, mais le tarif reste identique.

1. Modalités d'inscription

✓ Retrait du dossier d'inscription dès le mois de juin

Le dossier sera à :

- Télécharger sur le site « allauch.com »,
- Réceptionner par mail
- Retirer à la Maison Municipale des Retraités Actifs,

✓ Prise de rendez-vous auprès du service au 04 91 10 44 72 ou au 04 91 10 44 71

✓ Remise du dossier rempli et paiement de l'adhésion lors du rendez-vous fixé avec la Maison Municipale des Retraités Actifs

- Le choix des activités se fait à ce moment-là en fonction des places disponibles.
- Il n'y a aucune reconduite de cours systématique d'une année sur l'autre.
- Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Pour les personnes ayant réglé leur licence dans un autre club de la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive), ils devront fournir obligatoirement une attestation à jour sur laquelle figure leur N° de licence ou la photocopie de la licence et une attestation de responsabilité civile.

2. Périodes de fonctionnement

La Maison Municipale des Retraités Actifs fonctionne toute l'année exceptée durant les vacances scolaires de Noël et le mois d'Août.

Toutes les activités débutent mi-septembre et finissent fin juin.

Lors des vacances scolaires d'automne, d'hiver et de printemps les activités sont assurées uniquement la 1^{ère} semaine.

Les activités débutent au plus tôt à 8h30 et se terminent au plus tard à 17h00, sauf cas exceptionnel d'animations festives.

3. Activités

Chaque année un planning des activités sera joint au dossier d'inscription.

Un adhérent ne pourra commencer les activités qu'après le paiement pour validation de son inscription.

La Maison Municipale des Retraités Actifs se réserve le droit d'annuler un cours ou une activité pour tout motif légitime, notamment :

- en cas d'un nombre trop faible de participants,
- en cas d'intempéries annoncées par la météo (vent au-delà de 50 km/h, pluie, températures négatives, températures trop élevées, canicule).

4. Activités partagées

Dans le cadre de l'entraide et de la solidarité entre les générations, la Maison Municipale des Retraités Actifs durant ses temps d'activités peut accueillir ponctuellement des groupes extérieurs (associations, écoles, maisons de retraite...) ou se déplacer sur des structures extérieures afin de partager des animations et des temps conviviaux.

5. En cas d'absence

En ce qui concerne l'adhésion, aucun remboursement ni report sur l'année d'après ne sera effectué.

6. Equipement pour les activités sportives

- Pour les activités en salle : Gymnastique, Danse et Qi Gong
 - Une tenue de sport confortable et adaptée
 - BASKETS réservées à cet usage OBLIGATOIRES.
 - Tapis de sol

- Pour les randonnées
 - Une tenue adaptée aux conditions météorologiques
 - **CHAUSSURES DE RANDONNEES antidérapantes OBLIGATOIRES**
 - Sac à dos adapté
 - Petite trousse de premiers secours personnelle
 - Eau et petit en-cas
 - **INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant chaque randonnée au 06 27 63 68 45.**

- Pour l'activité Pétanque
 - Chacun devra avoir son propre matériel.

7. Santé

En application de la loi du 2 mars 2022, la F.F.R.S (Fédération Française de la Retraite Sportive) a décidé de mettre fin à l'obligation de présenter un certificat médical indiquant l'absence de contre-indication à la pratique sportive ou l'absence de contre-indication à la pratique d'activités culturelles, ludiques et de loisirs. Toutefois, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin que la pratique des disciplines que vous envisagez soit adaptée à votre état de santé. Vous trouverez dans le dossier d'inscription un auto-questionnaire.

Si les animateurs constatent qu'un adhérent se met en danger ou met en danger le groupe, il devra en informer le service qui pourra prendre les mesures nécessaires pouvant aller jusqu'à l'arrêt de l'activité.

8. Modifications du règlement

Ce règlement pourra être modifié lors d'une séance du conseil municipal.

IV. SECURITE ET REGLES ESSENTIELLES AU BON FONCTIONNEMENT DU SERVICE

Le personnel de la Maison Municipale des Retraités Actifs, les représentants de la Municipalité et les encadrants (animateurs bénévoles) ont pour missions :

- De veiller au bien-être et à la sécurité de tous les usagers fréquentant les équipements.
- De veiller au respect du règlement intérieur.
- De respecter et faire respecter les consignes de sécurité.
- De faire respecter les règles essentielles au bon fonctionnement de la Maison Municipale des Retraités Actifs (respect du personnel, du règlement intérieur, des horaires des cours, tenue vestimentaire adaptée à la pratique des activités sportives, capacité d'accueil des salles...).

La qualité d'adhérent n'exonère en rien l'exigence du respect envers les agents du service et les représentants de la Municipalité.

Il ne peut être autorisé, au sein de locaux municipaux et lors des activités dispensées, d'exercer toute forme de promotion (séjours, activités, matériel, affichage...) à caractère lucratif, sous peine d'exclusion de la MMRA.

Pour des raisons de sécurité l'utilisation des salles d'activité s'effectue uniquement sous la responsabilité d'un encadrant.

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, les animaux même tenus en laisse ou aux bras sont strictement interdits dans l'ensemble des installations, intérieures et extérieures.

Tout accident ou incident doit être porté à la connaissance du personnel administratif de la Maison Municipale des Retraités Actifs.

La Commune d'Allauch décline toute responsabilité en cas de vol d'effets personnels ou de matériel. Il appartient donc aux usagers de prendre leurs dispositions afin de prévenir tout risque.

V. LOI RELATIVE A L'INFORMATIQUE, AUX FICHIERS ET AUX LIBERTES

Article 1.5 - Loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Les informations nominatives recueillies lors de l'inscription font l'objet d'un traitement informatique destiné à l'analyse statistique de la fréquentation et à informer l'abonné sur les actions menées par la Ville d'Allauch à destination des adhérents du Pôle Municipal des Retraités Actifs, conformément aux dispositions de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés modifiée par la loi n° 2004-801 du 6 août 2004, le Règlement (UE) 2016/679 du Parlement Européen et du Conseil du 27 avril 2016 ainsi que la nouvelle réglementation sur la protection des données personnelles (RGPD). Toute demande d'accès et de rectification, d'effacement et d'opposition aux informations qui le concernent doit être adressée à dpo@allauch.com

Recommandations santé aux licenciés des clubs FFRS

La Fédération française de la retraite sportive a décidé, en application de la loi du 2 mars 2022, après avis réglementaire de sa Commission médicale, de mettre fin dès le 1^{er} janvier 2023, à l'obligation de présenter, pour l'obtention d'une licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir afin de faciliter et encourager l'accès aux activités proposées.

Toutefois, même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'**auto-questionnaire « Q-AAP+ »** élaboré par la Haute Autorité de Santé, qui comporte sept questions de base.

- Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.
- Ce document est bien sûr confidentiel et ne doit être communiqué qu'au médecin de votre choix.

Auto-questionnaire « Q-AAP+ » (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous)

Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui/non	oui	non
1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque <input type="checkbox"/> ou d'une hypertension <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'AP ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une AP d'intensité élevée).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lister les maladies ici :		
5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lister les maladies et les médicaments ici :		
6. Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB. Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente.		
Lister vos problèmes médicaux ici :		
7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>