



LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS **janvier à avril 2020**

**Inscriptions sur ClicRDV à partir du mercredi 8 janvier à 9h00
et à l'Espace Seniors à partir du jeudi 9 janvier à 14h00**



Ludovic GUILCHER
Vice-Président du CCAS
Président ISSY SENIORS

André SANTINI
Président du CCAS
Président d'Honneur ISSY SENIORS

Édito et Casque Virtuel 3

EXPOSITIONS 4

SPORTS

Marches Balades & Marches Adaptées et Nordique	5
Aquabiking	5
Gym Très Douce & Plein Air & Urban Training	6
Psychomotricités : Posturologie & Sensorialité	6

MULTIMÉDIA

Numérique à l'Espace Seniors	7 - 8
Numérique au Cyber Seniors & Balade Photos	9

ATELIERS CRÉATIFS

Ribambelle de boîtes & Scrapbooking	10
Serviette en cartonnage & Stage Tissage	10
Automate de Papier & Home Déco Inchie	11
Iris Folding & Atelier Badges	11
Atelier Papiers roulés & Pâques en Kirigami	12
Carte à Broder & Boîte à clés & Rencontres intergénérationnelles	12 - 13

LOISIRS

Animations au Restaurant Club Sainte-Lucie	13
Animation Guitare & Pause Café ou Goûter	13
Café Crochet & Paroles et Chansons & Contes	14
Fête des Grands-Mères & Remue tes méninges	14
Thé Ciné & Loto & Thé Dansant	15
Galette Musicale & Repas de Printemps	15
Planétarium & Château de Breteuil & Conciergerie	16

ISSY UNIVERSITÉ

Sorties culturelles	17 - 18
Café Univers & Initiation Généalogie & Conférences	18 - 19

PRÉVENTION

Éveil Sensoriel & Réflexologie Plantaire & Shiatsu	20
Massage Assis & Qi Gong & Pilates Santé	20
Atelier Socio-Esthétique & Académie Cérébrale	21
Sophrologies	21
Réunion Maintien à domicile & Seniors soyez vigilants	21
Pôle soutien aux familles - Informations utiles	22

Instant'Aînés 23

ÉDITO

Nous sommes heureux de vous présenter le nouveau guide des animations de janvier à avril 2020.

La richesse des activités proposées et la persistance de la qualité des animations reflètent l'engagement et l'enthousiasme des agents municipaux et des bénévoles de l'association Issy Seniors.

Que cette nouvelle année vous apporte bonheur et santé !



Ludovic GUILCHER
Vice-Président du CCAS
Président Issy Seniors

André SANTINI
Président du CCAS
Président d'Honneur Issy Seniors

CASQUE RÉALITÉ VIRTUELLE *NOUVEAU*

La réalité virtuelle stimule le cerveau et plus particulièrement les zones liées aux émotions, à la mémoire, à la connaissance et à l'imagination.

Venez vivre une nouvelle expérience incroyable où évasion et sensations seront au rendez-vous (**séance de 20 mn**) :

Mardi 4 février à 14h30

Mercredi 26 février à 14h30

Mardi 17 mars à 14h30

Mardi 28 avril à 14h30

à l'Espace Seniors
Gratuit et sur inscription



DATE À RETENIR

**Assemblée Générale d'Issy Seniors à
l'Auditorium le Vendredi 28 Février 2020 à 15h00**

EXPOSITIONS

À L'ESPACE SENIORS

«LES OISEAUX»

DE JEAN-PIERRE CARO

Exposition du 20 janvier au 17 mars

Vernissage

Vendredi 24 janvier à 17h00

Jean-Pierre Caro demeure à Issy depuis sa naissance.

Pendant sa courte période campagnarde, alors tout jeune enfant, il s'intéresse tout particulièrement à l'observation de la nature qu'il découvre dans son environnement immédiat : fleurs, insectes, oiseaux et batraciens le passionnent.

Adulte, il exerce le métier de décorateur étalagiste dans un grand magasin parisien et il s'adonne à un nouveau loisir : la photographie.

Tout est donc réuni pour qu'il concilie ses passions de la nature et de la photographie.

Il travaille sur le vif, sans trucage, ses clichés restituent pour le plaisir de l'œil, la vérité d'un instant volé à la vie.



ART CREATIF

DES SENIORS D'ISSY

Exposition du 24 mars au 4 mai

Vernissage

Mardi 31 mars à 17h00



Une exposition qui met en avant les talents créatifs des seniors isséens dans des domaines très variés : papier, tissage, techniques mixtes ...

La plupart des oeuvres exposées sont réalisées dans le cadre des ateliers créatifs, proposés toute l'année par l'association Issy Seniors.

REPRISE GÉNÉRALE DES ACTIVITÉS SPORTIVES À PARTIR DU LUNDI 6 JANVIER

MARCHES ET BALADES (7 - 8 kms - Facile)

Profitez des marches balades pour vous oxygéner et parcourir en groupe les chemins et espaces verts de la région parisienne.

Mardi 21 janvier : Jardin Alpin - Berges de Seine - Ile de la Cité

Rendez-vous à 13h30 • Parvis de la Mairie devant la boulangerie (Métro)

Jeudi 27 février : Jardins du Château de Versailles

Rendez-vous à 13h30 • Parvis d'Issy Val-de-Seine (RER C)

Mardi 31 mars : Petite ceinture + hippodrome d'Auteuil

Rendez-vous à 13h30 • Parvis de la Mairie devant la boulangerie (Bus)

Jeudi 30 avril : Jardins Albert Khan + Parc Edmond de Rothschild

Rendez-vous à 13h30 • Corentin Celton (Arrêt de bus 126)

MARCHE ADAPTÉE

Jeudi 23 avril : Jardins des Serres d'Auteuil (4 - 5 kms - Facile)

Rendez-vous à 14h15 • Parvis de la Mairie



À SAVOIR POUR TOUTES LES MARCHES :

**Sous réserve de beau temps • Prévoir titres de transport •
des chaussures de marche fermées • un vêtement de pluie**

Attention : Possibilité de s'inscrire à trois marches et balades uniquement

INITIATION MARCHE NORDIQUE

Tout droit venue des pays du nord, la marche nordique est une activité physique complète qui permet l'activation de nombreuses chaînes musculaires du haut comme du bas du corps grâce, notamment, à l'utilisation de bâtons de marche.

Le temps d'une initiation venez découvrir cette pratique ou tout simplement passer un moment en plein air.

Lieu : RDV Passerelle de l'Île Saint Germain, Quai Stalingrad

Dates : **Lundi 13** janvier de 9h30 à 11h00 • **Jeudi 23** avril de 9h00 à 10h30 • **Tarif : 6 €**



AQUABIKING

L'aquabiking est une activité physique qui allie les vertus des sports d'endurance et la douceur des sports aquatiques.



Lieu : Piscine Aquazena au Fort • **Dates :** **Mercredis 12 et 19** février de 15h00 à 15h30 • **Tarif : 8 €**

Sur inscription (Adhésion Issy Seniors)

GYM TRÈS DOUCE

La gym très douce est adaptée à un public ne cherchant pas à établir une performance sportive mais à s'entretenir au quotidien.



Lieu : Restaurant Club Sainte-Lucie

Dates : **Mardis** 28 janvier • 4 février • 3 mars • 21 avril de 15h00 à 15h45

GYM PLEIN AIR

Venez conjuguer les bienfaits de la gym douce et le contact avec la nature.



Lieu : Parc Jean-Paul II (entrée rue Minard)

Dates : **Jeudis** 26 mars • 16 avril de 10h30 à 11h30

URBAN TRAINING

Les espaces verts, la ville et son mobilier sont des terrains de sport à votre portée.



Lieu : Parvis du Palais des Sports

Date : **Jeudi** 2 avril de 16h00 à 17h00

Tarif : Gratuit • CCAS • Sur inscription • **Sous réserve de beau temps**

PSYCHOMOTRICITÉ ET POSTUROLOGIE

Nouveau

Laure et Marie, psychomotriciennes, vous proposent un atelier de prévention portant sur les bonnes postures à adopter. Portages, déplacements, relevés au sol... Comment mobiliser son corps de la bonne manière en modifiant des mauvaises postures, pour prévenir les douleurs articulaires et musculaires ?

Jeudi 27 février de 10h00 à 12h00



PSYCHOMOTRICITÉ ET SENSORIALITÉ

Nouveau



Comment traiter toutes les informations sensorielles qui nous parviennent ?

Laure et Marie, psychomotriciennes, vous proposent un atelier sur la sensorialité pour rester attentif à son corps et son environnement.

Jeudi 5 mars de 10h00 à 12h00

Lieu : Espace Seniors • **Tarif :** 12 € la séance • Sur inscription (Adhésion Issy Seniors)

ESPACE SENIORS

ORGANISER ET PARAMETRER SON APPAREIL

Nettoyage, gestion des applis, paramètres...

Mercredi 22 janvier à 10h30

Judis 6 et 27 février et 2 avril à 14h30

Vendredi 13 mars à 14h30



GESTION ET PARTAGE DE VOS PHOTOS

Clé USB, Cloud, Bluetooth...

Vendredis 24 janvier • Jeudi 23 avril à 10h30

Jeudi 30 janvier à 14h30

Vendredi 7 février à 14h30

Jeudi 5 mars à 14h30

SAUVEGARDE ET TRANSFERT DES DONNÉES

Clé USB, Cloud, Bluetooth...

Vendredi 27 mars à 14h30

Vendredis 20 mars • 24 avril à 10h30

RETOUCHE PHOTO

Améliorer le rendu de vos photos

Judis 23 janvier • 12 mars à 14h30

Jeudi 23 avril à 14h30

CONFERENCES animées par Jean-Marc

Sécurité et paiement en ligne

Tour d'horizon des différents moyens de payer vos achats sur internet.

Mercredi 29 janvier à 10h30

Assistant intelligent/enceintes connectées

Mercredi 4 mars à 10h30

WHAT'S APP ET FACEBOOK

Vendredi 31 janvier à 10h30

Vendredi 6 mars à 10h30



**À SAVOIR : Sur inscription, par activité • Adhésion Issy Seniors
4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**



Au Cyber Seniors

WINDOWS

Organiser et transférer ses fichiers

Créer, classer, renommer, sauvegarder (documents, photos, vidéos).

Mercredi 22 janvier à 10h30

Mercredi 18 mars à 10h30

Judi 26 mars à 10h30

Mardi 21 avril à 14h30

Entretien son ordinateur et éviter pièges et virus

Nettoyer, installer et désinstaller un programme.

Mardi 28 janvier à 14h30

Jeudis 6 février et 12 mars à 10h30

Mercredi 25 mars à 10h30

2D - 3D

(Venir avec ses plans sur clé USB)

Concevoir et visualiser les plans de votre habitation en 3D, pour changer l'aménagement ou simuler des travaux...

Mardi 21 janvier à 14h30

Mardi 10 mars à 14h30

**À SAVOIR : Sur inscription, par activité • Adhésion Issy Seniors
4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

BALADE PHOTOS AU CŒUR DE SAINT-GERMAIN

Mercredi 4 mars à 10h30

Balade au cœur du célèbre quartier de Saint-Germain, ses monuments et ses petites rues les plus secrètes.
Durée de la balade 1h30 pour environ 3,5 km.

INTERNET

Facebook Débutant

Créer et configurer un compte.

Mercredi 26 février à 10h30

Mercredi 1^{ER} avril à 10h30

Sauvegarder ses données

Cloud et synchronisation.

Judi 27 février à 10h30

Mardi 3 mars à 14h30

Judi 19 mars 10h30

Mardi 31 mars à 14h30



Organiser et utiliser sa boîte mail

Regrouper ses comptes, supprimer des messages...

Judi 30 janvier à 10h30

Mercredi 11 mars à 10h30



A savoir: Gratuit • Sur Inscription • Rendez-vous : Métro Sèvres-Babylone (sortie rue de Sèvres) à 10h30 • Prévoir des titres de transport et des chaussures adaptées • Sous réserve de beau temps.

RIBAMBELLE DE BOITES ATELIER PAPIER

Un petit atelier ludique pour apprendre à fabriquer des boites cadeaux de différentes manières : en origami, en découpage, en collage ...

Date : Mardi 21 janvier de 14h00 à 16h30

Tarif : 5 €

SCRAPBOOKING ATELIER DÉCOUVERTE

Sophie, démonstratrice Stamping up vous propose de participer à un atelier scrap réalisé à partir des produits de cette enseigne, marque spécialisée dans le domaine des loisirs créatifs.

L'occasion de passer un moment créatif et de partage.

Chacun participe à la réalisation d'un projet, tout en développant les techniques du scrapbooking.

De 14h00 à 16h30

Jedi 30 janvier : Cadre et cœurs en papier à offrir

Jedi 26 mars : Carte pop-up de printemps

Jedi 9 avril : Panier de Pâques et décorations

À savoir : une date par personne en priorité.



Tarif : Gratuit

DISTRIBUTEUR DE SERVIETTES EN CARTONNAGE

Chantal, bénévole, vous propose de réaliser un distributeur de serviettes en vous initiant aux techniques de cartonnage.

Une jolie boite pour présenter les serviettes en papier sur la table !

Elle vous expliquera les bases du cartonnage en détail, depuis la préparation du plan de travail, la découpe des cartons jusqu'à son habillage.



Date : lundi 3 février de 10h00 à 16h30

Tarif : 10 €

STAGE TISSAGE RÉALISATION TENTURE MURALE

Venez apprendre à réaliser un tissage décoratif !

Jouez avec différents types de matières, variez les textures afin de réaliser un élément décoratif unique.

Au sein de cet atelier, vous apprendrez à vous servir d'un métier à tisser afin de découvrir les techniques de base du tissage : ligne droite, franges, tresse, ornement avec des perles et finition simple.



Dates : mercredi 5 février **et jeudi 13** février de 10h00 à 16h30

Tarif : 15 €

AUTOMATE DE PAPIER

ATELIER



Dans la continuité des ateliers précédents, venez approfondir ou découvrir les techniques pour fabriquer votre automate en papier.

François, bénévole, vous initiera à cette technique et vous proposera la réalisation de 2 petits automates : une grenouille et un petit chien.

Date : Mardi 11 février de 10h00 à 16h30

Tarif : 10 €

HOMÉ DÉCO INCHIES

STAGE

Venez-vous initier à l'art des « inchies ».

Le mot « inchies » vient de la mesure anglaise INCH au pluriel et la technique consiste à décorer de petits carrés de 2,5 cm de côté de toutes les manières possibles.

Il n'y a pas de limite à l'imagination et toutes les matières sont les bienvenues : carton, papier, tissu, feutrine, peinture ...



Dates : Mardis 3 et 10 mars de 10h00 à 16h30

Tarif : 15 €

IRIS FOLDING

ATELIER CARTERIE



L'Iris Folding est une technique qui consiste à superposer des bandelettes de papiers différents, en suivant un gabarit, pour donner du relief à un motif. On l'utilise souvent en carterie et en scrapbooking.

Animé par Chantal et François, bénévoles.

Date : Vendredi 13 mars de 10h00 à 16h30

Tarif : 10 €

BADGES ET CARNETS ATELIER

Animé par Martine alias «O'perla», les participants choisissent parmi un large choix de papiers imprimés (japonais, écossais, géométriques, fleuris) ceux qui leur serviront de couvertures.



Les carnets sont ensuite cousus à la main, décorés de masking tape, d'un badge et accompagnés d'un marque-page trombone coordonné. Les badges décoratifs et les trombones sont réalisés en composant des visuels à base d'un large choix d'images, d'initiales et de papiers imprimés.

Les participants peuvent ensuite réaliser et personnaliser 3 objets (badges et/ou magnets) en superposant des papiers imprimés, leurs photos personnelles ou des images fournies, des embellissements...



Vous pourrez apporter vos photos pour personnaliser vos magnets ou badges.

Date : Lundi 16 mars de 14h00 à 16h30

Tarif : 15 €

PAPIERS ROULÉS

ATELIER DÉCOUVERTE DU QUILLING

Les paperolles, autrement dit «papiers roulés» ou encore «quilling» sont une technique de décoration ancienne.



Cette discipline est basée sur l'enroulement de bandes de papier pour former des boucles, cercles et autres navettes, lesquelles sont collées sur un support et constituent un sujet en 3 dimensions. Durant cet atelier, vous réaliserez une palette complète de formes et un premier motif.

Date : Jeudi 19 mars de 14h00 à 16h30

Tarif : 5 €

PÂQUES EN KIRIGAMI

ATELIER

Avec cet atelier pâscal vous commencerez des décorations à offrir où à s'offrir.

Françoise, bénévole, vous proposera le plein d'idées pour transformer de simples feuilles de papier en panier, boîte, carte ou suspension.



Date : Mardi 31 mars de 10h00 à 16h30

Tarif : 10 €

Lieu : Espace Seniors • Sur inscription (adhésion Issy Seniors) •

À savoir : 4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente

CARTE À BRODER

ATELIER

François, bénévole, vous propose de vous initier à la broderie sur papier avec les cartes à broder.

Quelles sont les étapes à suivre ?

Comment lire le patron d'un modèle ?

Après un peu de découpage, de précision et de collage, vous obtiendrez un résultat impressionnant que vous aurez plaisir et fierté à offrir !



Date : Mardi 21 avril de 10h00 à 16h30

Tarif : 10 €

BOITE À CLÉS

STAGE MOSAÏQUE



Ce stage s'adresse à tous, débutants ou amateurs éclairés, pour une initiation ou un perfectionnement aux différentes techniques de mosaïque.

Pendant ce stage, vous réaliserez une boîte à clés personnalisée avec les couleurs vives qu'offre la palette des émaux de Briare.

Date : Jeudi 23 avril et **lundi 27** avril de

10h00 à 16h30 • **Tarif : 15 €**

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Réunir grands-parents et petits-enfants autour d'une animation fédératrice

Mercredi 29 janvier : Mangeoire à oiseaux

Lors de cet atelier, les enfants construiront une mangeoire à oiseaux afin de les aider à supporter l'hiver.



Mercredi 4 mars : Opération Carnaval

On se déguise, on mange des crêpes, des beignets...
La saison des carnivals bat son plein et Mardi Gras fait recette !

Venez découvrir toutes sortes d'activités amusantes pour faire la fête !

Mercredi 8 avril : Bricolage de Pâques

Que confectionnerez-vous avec vos poussins cette année ?
Des cartes animées, des petits jardins improvisés, des oreilles de lapins à fabriquer ou de jolis paniers pour partir à la chasse aux œufs ?
Partez à la chasse aux bricolages avec nos idées d'activités manuelles de Pâques !



Lieu : Résidence Chénier **de 14h30 à 17h00** • **Tarif :** Gratuit CCAS / CCA • Sur inscription

ANIMATIONS AU RESTAURANT CLUB SAINTE-LUCIE



- **Loto :** Vendredis 24 janvier et 6 mars de 14h00 à 16h00
- **Concours de belote :** Vendredi 13 mars de 14h00 à 16h00
- **Atelier cuisine :** Vendredis 10 janvier , 7 février, 20 mars et 24 avril **de 10h00 à 14h00**

Lieu : Restaurant Club Sainte-Lucie 9, Allée Sainte-Lucie

Tarif : **Gratuit** • CCAS • Sur inscription au Restaurant Club Sainte-Lucie

SUR UN AIR DE MUSIQUE...

Nouveau

Alain, bénévole, vous accueille pour revisiter, en toute simplicité, le répertoire de nos chansons françaises et musiques du monde. Les musiciens sont aussi les bienvenus (guitare, instruments à vent...!)



Lieu : Résidence Guynemer

Dates : **Mardis 14** janvier • **4** février •

3 et 31 mars de 10h15 à 11h15

PAUSE CAFÉ ou GOÛTER

| S'agit d'un moment chaleureux d'échanges.



Lieu : Résidence La Ferme de 10h00 à 11h30

Dates : **Mardis 14** janvier • **11** février • **10** mars • **7** avril

Lieu : Espace Savary de 10h30 à 12h00

Dates : **Judis 23** janvier • **13** février • **12** mars • **16** avril

Lieu : Résidence Guynemer de 14h30 à 16h00

Dates : **Judis 23** janvier • **20** février • **26** mars • **23** avril

Tarif : **Gratuit** • CCAS • Sur inscription

CAFÉ-CROCHET

Monique ou Véronique vous initieront à une technique pas à pas. Le tricot et le crochet n'auront plus de secret pour vous !



Lieu : Résidence de la Ferme

Dates : Mercredis 15 - 29 janvier • 12 - 26 février • 11 - 25 mars • 8 - 22 avril à 14h00

Lieu : Espace Savary • **Dates :** Jeudis 30 janvier • 20 février • 19 mars • 23 avril à 10h30

PAROLES ET CHANSONS

Céline vous invite à chanter en toute simplicité.



Lieu : Résidence Chénier

Dates : Mercredis 15 janvier • 12 février • 11 et 18 mars • 15 et 22 avril de 14h30 à 16h00

CONTES

pour Grandes Z'Oreilles

Par les chemins des contes, partons à la redécouverte de la France et tout autour du Monde avec Anne-Lise et les Grandes z'Oreilles.

Lieu : Espace Seniors

Dates : Jeudis 6 février • 5 mars • 2 avril à 10h00

FÊTE DES GRANDS-MÈRES

Spécial fête des Grands-Mères autour d'un Quizz chanté.

Le musicien donne un premier indice pour la chanson. Un mot clef, une anecdote, un mime, quelques notes...

On rigole, on fredonne, on échange, on apprend aussi beaucoup sur ceux qu'on aime entendre. Le répertoire est très diversifié.

Suivi d'un goûter d'antan.



Lieu : Espace Savary

Date : Jeudi 27 février à 14h30

REMUE TES MÉNINGES



Les pluriels des adjectifs de couleur, des noms composés et les accords de participe passé n'ont pas de secret pour vous ?

Alors, tous à vos stylos pour participer à la dictée des Seniors !

Animée par votre institutrice du moment : Carole.

Lieu : Espace Savary

Date : Jeudi 12 Mars à 14h30

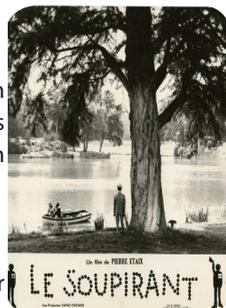
Tarif : Gratuit • CCAS • Sur inscription

THÉ CINÉ

Dans le cadre de son cycle «Thé Ciné», la Halle des Épinettes, en partenariat avec le CCAS, le CLAVIM et l'association Italissy, vous accueillent pour la projection d'un long-métrage suivie d'une discussion autour d'un goûter.

Le soupirant • Vendredi 10 janvier

Pour faire plaisir à ses parents, Pierre (un jeune homme rêveur incarné par Pierre Étaix) décide de chercher une femme. Inadapté à la vie moderne, il va de désillusions en désillusions, trouvant finalement et par hasard son bonheur auprès d'Ilka, la jeune fille au pair de la maison.



Thé Ciné dans le cadre de la Fête du court métrage • Vendredi 20 mars

La fête du court métrage s'installe à Issy et à la Halle des Épinettes, avec un programme bâti sur mesure pour découvrir la richesse des films courts : ceux devenus des classiques et ceux d'aujourd'hui... qui font le cinéma de demain !

Lieu : Halle des Épinettes à 14h30 • **Tarif :** Gratuit • Sur inscription

LOTO

Venez passer un après-midi convivial et pourquoi pas être le gagnant !



Lieu : Espace Savary

Dates : Vendredis 17 janvier • 21 février • 20 mars
3 avril à 14h00 • **Tarif :** 5 € à l'année

GALETTE MUSICALE

L'association Issy Seniors convie ses adhérents à partager la traditionnelle galette dans une ambiance gourmande et dansante.



Lieu : Maison des Hauts d'Issy, 16, rue Abbé Derry

Date : Jeudi 23 janvier à 14h00

Tarif : 2 € (à régler sur place)

THÉ DANSANT

Rendez-vous festif, animé par un chanteur musicien pour les amateurs de danse moderne et de salon. Goûter offert.

Lieu : Maison des Hauts d'Issy

Date : Jeudi 5 mars de 14h00 à 16h30

Tarif : 3 € (à régler sur place)

REPAS DANSANT DE PRINTEMPS

A l'occasion de l'arrivée du printemps venez partager un repas dansant dans la bonne humeur.



Lieu : Maison des Hauts d'Issy, 16, rue Abbé Derry

Date : Jeudi 2 avril à 12h00 • **Tarif :** 25 €

Sur inscription (adhésion Issy Seniors)

PROGRAMME DE LA CULTURE

ENTRETIENS D'ISSY : DANS L'INTIMITÉ DES GRANDS – L'ART SALVATEUR - Hôtel de Ville

- **Mozart à redécouvrir**, par **Eve Ruggieri**, pianiste et productrice • jeudi 27 février à 20h00
- **Danse et intelligence**, par **Lucy Vincent**, neurobiologiste • mercredi 22 avril à 20h00

CONFÉRENCES - Médiathèque Centre Ville

SOIRÉE LITTÉRAIRES : Bruno Schulz, par **Hélène Frédéric**, auteur • mardi 28 janvier à 19h30

PHILOSOPHER EN-DEHORS DES CLOUS : Jacques Bouveresse ou la raison mélancolique, agrégé et docteur en philosophie, Président de l'Université Populaire d'Issy-les-Moulineaux

- **L'affaire Sokal** : Jacques Bouveresse contre les imposteurs • mardi 7 janvier à 19h30
- **Karl Kraus** : penser la presse et les médias • mardi 3 mars à 19h30
- **Musil éducateur** • mardi 28 avril à 19h30

CYCLE HISTOIRE : L'EMPIRE OU LES CHEMINS DE LA PUISSANCE

- **Etats-Unis, une puissance du XX^{ème} siècle**, par **Hélène Harter**, Professeur d'histoire de l'Amérique du Nord • dimanche 15 mars à 16h30
- **La Chine, nouvel empire du XXI^{ème} siècle**, par **Alice Eckman**, chercheure, responsable des activités Chine du centre d'Asie de l'Ifri • mardi 31 mars à 19h30

Musée de la Carte à Jouer

- **La Chine au XIX^{ème} siècle : laboratoire des impérialismes**, par **Pierre Singaravelou**, professeur des universités en histoire contemporaine à l'université Panthéon-Sorbonne • vendredi 6 mars à 18h30
- **La Chine, une grande puissance du XX^{ème} siècle ?** par **Pierre Grosser**, agrégé et docteur en histoire détaché à Sciences Po Paris • jeudi 12 mars à 18h30

CONFÉRENCES HISTOIRE DE L'ART - Médiathèque centre-ville - mardi de 12h30 à 13h30

Comprendre les grandes expositions parisiennes du moment

- **Les livres-objets de la collection des Livres d'artistes** • 15 janvier
- **Christian Boltanski**, par **Raphaël Fonfroide**, conférencier • 29 janvier
- **Raphaël Fonfroide**, conférencier • 26 février
- **La sculpture de Donatello à Michel-Ange**, par **Emilie Barraco**, conférencière • 22 avril

Regard sur l'art autour des expositions - Médiathèque des Chartreux

- **Le Félin dans l'art**, par **Eric Parmentier**, historien de l'Ecole du Louvre. • dimanche 8 mars à 16h30

UNE HEURE UNE ŒUVRE - Musée de la Carte à Jouer

- **Arcane 17**, par **Gwenaél Beuchet**, attaché de conservation • jeudi 30 avril à 18h30

CYCLE DE CONFÉRENCES DES ARCADES - Aux Arcades

La place des femmes sur la scène artistique (saison 2)

- **Elsa Bourdot**, historienne de l'art et auteur • jeudi 9 janvier à 19h30
- **Tania Mouraud**, artiste • lundi 3 février à 19h30

Sur inscription 014 123 8000 ou sur Clic RDV

PLANÉTARIUM

Le planétarium Astro Dôme : 9 000 étoiles, 5 planètes, le Soleil, la Lune...

Découvrir le ciel sur la légendaire coupole de 15 mètres de diamètre du planétarium est une expérience inoubliable !

Ensuite vous pourrez découvrir les expositions permanentes et temporaires.



Lieu : Paris Porte de la Villette

Date : Jeudi 26 mars à 13h15

Tarif : 7 €

À savoir : sur inscription (avec adhésion) • Rendez-vous rue Vaudétard • Visite guidée

CONCIERGERIE

Plongez dans l'histoire tumultueuse de la République française, grâce à un billet prioritaire pour la Conciergerie. Cet édifice, construit pour servir de palais royal au XIV^{ème} siècle, devint une prison lorsque la famille royale changea de résidence. Au cours de la Révolution française, elle était connue comme «l'antichambre de la guillotine».

Explorez les anciennes cellules de criminels et les tombeaux des héros de la Révolution française. Découvrez la chapelle qui fut la cellule où Marie-Antoinette était retenue prisonnière.

Admirez le plus grand hall médiéval d'Europe préservé, la Salle des Gens d'Armes.

Lieu : Conciergerie de Paris

Date : Mardi 3 mars à 13h15 • Rendez-vous Esplanade de la Mairie devant la boulangerie

Tarif : 10 € sur inscription (avec adhésion) • À savoir : Prévoir tickets de transports • Visite libre

CHÂTEAU DE BRETEUIL

Situé au cœur du parc naturel de la vallée de Chevreuse, au sud des Yvelines, le château de Breteuil magnifiquement meublé fait revivre avec 50 personnages de cire, la vie quotidienne d'une famille au cœur de l'histoire de France. Sept contes de Perrault sont présentés dans les dépendances.

Nous vous proposons un parcours-promenade dans le domaine.

Et ensuite, un conte de Charles Perrault est raconté dans sa version originale du XVII^{ème} siècle par une conteuse professionnelle.



Lieu : Château de Breteuil

Date : Jeudi 23 avril à 13h15

Tarif : 14 €



GEORGES CLEMENCEAU MUSÉE

George Clemenceau s'installa en 1896 dans cet appartement s'ouvrant sur un jardin privé, avec vue sur la tour Eiffel.

Le lieu est resté inchangé depuis sa mort, grâce à la volonté conjointe d'un mécène américain et de proches de celui que l'on surnommait «Le Tigre».

En 2017, à l'occasion des célébrations du centenaire de son arrivée au pouvoir pendant les heures les plus sombres de la Première Guerre mondiale, la muséographie et la scénographie de la galerie du premier étage ont été entièrement renouvelées.



Date : Jeudi 23 janvier • Tarif : 14 €

PARIS SCIENTIFIQUE ET L'HISTOIRE DU CLIMAT

Cette balade vous fait découvrir l'histoire du climat, en suivant les traces d'événements climatiques extrêmes qui n'ont rien eu à envier à des phénomènes récents.

Elle présente des lieux témoignant des réponses qui furent apportées à ces désastres par les institutions, civiles et religieuses.

Les traces du Paris scientifique du XVIII^{ème} siècle n'ont pas totalement disparu avec l'Académie, l'Ecole Royale de médecine, les salons, librairies et boutiques restent en témoignages de cette époque.



Date : Jeudi 19 mars • Tarif : 13 €

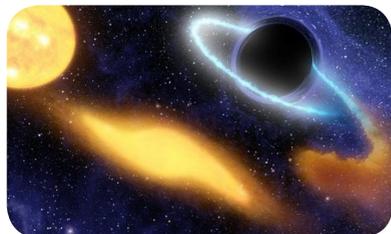
SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MAISON DU TOURISME

Visite guidée à PARIS • Rendez-vous à 13h30 sur le quai Métro Mairie d'Issy

À savoir : En partenariat avec la Maison du Tourisme • Prévoir les titres de transports

CAFÉ UNIVERS

Venez partager avec Jean-Marc un moment d'échanges dans les étoiles.



Lieu : Espace Seniors

Dates : Mardis 21 janvier • 25 février • 17 mars • 28 avril à 10h00

GÉNÉALOGIE

Vous souhaitez réaliser votre généalogie et vous ne savez pas comment faire.

Jocelyne, bénévole, vous propose autour d'un café d'échanger et de partager ses connaissances en généalogie au cours de deux ateliers

Initiation Généalogie (ouvert à tous) :

Lundi 10 février à 14h00 • Résidence A. Chénier

Généalogie avec démonstration d'utilisation d'un logiciel (réservé aux initiés).

Mercredi 25 mars à 14h00 • Espace Seniors

Tarif : Gratuit • CCAS • Sur inscription

CONFÉRENCES HISTOIRE DE L'ART

Vendredi 24 janvier : Giotto, aux sources de l'humanisme pictural
animée par Lionel CARIOU de KERYS

Giotto est considéré comme l'un des plus grands précurseurs de la peinture de la Renaissance.

La conférence vous invite à découvrir son œuvre, teintée d'humanisme, notamment : les somptueuses fresques qu'il exécuta dans la basilique Saint-François d'Assise dans les dernières années du XIII^{ème} siècle, ainsi que celles qu'il réalisa quelques années plus tard dans la chapelle Scrovegni de Padoue.



Vendredi 13 mars : Léonard de Vinci - animée par Karine ROBÉ RAMETTE



A l'occasion des 500 ans de la mort de Léonard de Vinci, le musée du Louvre organise une rétrospective inédite sur sa carrière de peintre.

En complément ou en introduction de cette exposition, la conférence présente les différentes sections, de la dramatique Incrédulité de Saint Thomas d'Orsanmichel à l'émouvant Saint Jean Baptiste du Louvre, et met en lumière, à travers elles, le caractère puissamment singulier et novateur d'un parcours à nul autre pareil.

Vendredi 24 avril : Sienne, au cœur de la Toscane
animée par Lionel CARIOU de KERYS

Située au cœur de la Toscane et entourée de collines, Sienne possède un patrimoine artistique aussi riche que fascinant. Au fil des ruelles et des places (dont la fameuse Piazza del Campo) s'offrent ainsi à notre regard : des églises, des musées d'art et des palais qui regorgent de trésors de peinture ou de sculpture, œuvres des plus grands artistes siennois de l'époque gothique et de la Renaissance (Duccio, Jacopo della Quercia, Nicola Pisano, les frères Lorenzetti, Simone Martini, Beccafumi, Pinturicchio, etc.).



Lieu : Espace Savary à 14h30 • Tarif : 6 € • Sur inscription (avec adhésion)

ÉVEIL SENSORIEL

Stéphanie, psychomotricienne, vous propose un temps de relaxation corporelle, basé sur les trois axes de l'expérience Snoezelen :

Relationnel - Sensoriel - Détente

Lieu : Espace Chedid

Dates : **Samedis 18** janvier • **8 février** •

14 mars • **25 avril** de 9h15 à 13h00

Tarif : Gratuit • Séance individuelle de 45 mn • CCAS

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire agit sur l'ensemble des organes et les parties du corps, par massages des zones réflexes du pied.



Dates : **Mercredis 19 et 26** février • **18 et 25** mars

15 avril à partir de 9h30 jusqu'à 12h30

Tarif : 15 € • Séance individuelle de 25 minutes

À Savoir : 4 séances maximum

SHIATSU

Le Shiatsu est une technique de détente japonaise composée d'étirements et de pressions douces appliquée sur l'ensemble du corps ; massage habillé au sol.



Dates : **Jeudis 30** janvier • **13 février** • **12 et 26**

mars • **9 avril** de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Tarif : 22 € • Séance individuelle de 50 minutes

À Savoir : 3 séances maximum

PILATES SANTÉ

Le Pilates Santé pour les seniors est une activité physique douce associant mouvement et respiration.

Les exercices sont réalisés au sol, accompagnés par une infirmière diplômée d'état, instructeur Pilates certifié.



Dates : **Lundis 27** janvier • **3 et 10** février • **2, 9 et 23** mars • **6 et 27** avril de 10h00 à 11h00

et 11h15 à 12h15 • **Tarif :** 12 € • Séance de groupe de 50 minutes (une séance par matinée)

À Savoir : prévoir une tenue souple • une bouteille d'eau • une serviette ou paréo

Lieu : Espace Seniors • Sur inscription (avec adhésion)

MASSAGE ASSIS Destressant - Défatigant



In invitation à la détente et au bien-être, par un massage approprié du haut du corps (épaules, dos, bras, mains, nuque, tête) sur chaise ergonomique.

La personne reste habillée.

Dates : **Mardis 28** janvier • **11 février** •

10 et 24 mars • **7 avril** de 9h30 à 11h40

Tarif : 15 € • Séance individuelle de 30 minutes

QI GONG

Cette gymnastique traditionnelle de santé chinoise permet de prendre conscience de son énergie vitale.



Lieu : Espace Savary

Dates : **Lundis 27** janvier • **10 février** •

9 et 23 mars • **6 avril** de 10h00 à 11h00

Tarif : 5 € • Sur inscription (avec adhésion)

ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE

Amandine, socio-esthéticienne, vous propose un soin esthétique de vos mains.

Déroulement de l'atelier : limage, polissage, repousse des cuticules, gommage avec des produits maison, modelage pour chaque participant, pose de vernis.

**L'OBJECTIF DE L'ATELIER :
SE DÉTENDRE PAR LE SOIN.**



Lieu : Résidence Chénier

Date : Mercredi 5 février de 14h30 à 16h30

Tarif : 18 €

Sur inscription (avec adhésion)

RÉUNION SUR LE MAINTIEN À DOMICILE

Les Conseillères en Economie Sociale Familiale de l'Espace Seniors vous proposent un temps d'information et d'échange sur les dispositifs de maintien à domicile (service d'aide à domicile, portage de repas, téléalarme, ...) et leurs modalités de mise en place ?

Jeudi 26 mars à 15h00 à l'Espace Savary



Tarif : Gratuit • CCAS • Sur inscription

ACADÉMIE CÉRÉBRALE

Stimulez votre mémoire de manière ludique sur ordinateurs portables ou tablettes tactiles grâce au site Happyneuron !

Dates : **Mardis 21 - 28** janvier • **4 - 25** février • **3 - 10 - 17 - 24 - 31** mars • **21** avril de 11h00 à 12h30

Tarif : 10 € à l'année

SOPHROLOGIE

La pratique de la sophrologie permet de mieux gérer son stress, aide au développement personnel et améliore la confiance en soi tout en réduisant l'anxiété et les troubles du sommeil.



Dates : **Mercredis 22** janvier • **5** février • **11** mars • **15** avril de 14h30 à 15h30 • **Tarif :** 8 €

CYCLE SOPHROLOGIE

Lieu : Espace Seniors

Dates : **Jeu**di 16 • **Vend**redi 17 • **Mardi** 21 • **Jeu**di 23 • **Vend**redi 24 avril de 10h00 à 11h00

Tarif : le cycle 30 €

SENIORS SOYEZ VIGILANTS

Une conférence-débat animé par le commissariat d'Issy-les-Moulineaux, sur les réflexes de sécurité au quotidien, les démarchages abusifs, les vols par ruse, vous est proposée :



Vendredi 6 mars à 10h30
au Restaurant Club Sainte Lucie

Vendredi 20 mars à 10h30 à l'Espace Savary

PÔLE SOUTIEN AUX FAMILLES

L'Espace Seniors est aussi un lieu destiné à l'accueil des aidants familiaux désireux de souffler, de se détendre, de s'informer et de se former.

GRUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS de 14h30 à 16h30 (Gratuit sur inscription)

Nabila ABBASSI, Psychologue à l'Espace Seniors, vous propose de participer à un groupe de parole. Chaque participant est tour à tour écoutant et écouté. Une manière de s'aider tout en aidant les autres.

Mercredi 22 janvier : Communiquer avec une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative : Astuces et conseils



Mercredi 12 février : Comment faire le deuil d'une personne encore vivante ?

Mercredi 18 mars : La vieillesse

SÉANCES DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

Fauteuil Massant

Nous vous proposons des séances gratuites dans le fauteuil de massage pour vous relaxer.

Sur rendez-vous à l'Espace Seniors



INFORMATIONS UTILES

Afin de permettre à des personnes inscrites en liste d'attente de bénéficier d'une place, merci de prévenir l'Espace Seniors de votre désistement

au moins 48 heures à l'avance

(et le vendredi au plus tard pour le lundi suivant).

Sauf force majeure, passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.

Les avoirs ont une date de validité de 4 mois.

Les certificats médicaux doivent être remis pour le début des cours (en janvier), jusqu'au 28 février 2019 pour les adhérents ayant signé une décharge sportive.

Concernant l'aquagym, ne pas oublier de rendre la carte piscine 2019.

INSTANT'AÎNÉS

SEMAINE BLEUE



Vous avez été nombreux à participer aux différents évènements de la Semaine Bleue placée sous le thème de la protection de la planète.

En partenariat avec l'association Pik Pik Environnement et Conseil Communal des Aînés, le premier Repair Café (ou atelier de réparation) s'est tenu à l'Espace Savary, en présence d'un technicien qualifié. Près de 20 personnes ont apporté divers objets : bouilloire, horloge, vélo, tablette... Plus de 80% des objets ont été réparés !

Au Musée de la Carte à Jouer, une cinquantaine de personnes ont participé à une conférence sur l'évolution des techniques agricoles pour mieux préserver notre environnement, notre santé et le bien-être animal.

Enfin plus de 80 personnes se sont retrouvées dans le parc Jean-Paul II pour une Gym Bleue en plein air ! Au programme des séances de Qi Gong, Zumba, Gym très douce, Gym tonic et la présence d'un stand de conseils en nutrition.



REMERCIEMENTS

Merci aux bénévoles d'Issy Seniors qui ont assuré les réinscriptions des adhérents, aux groupes de travaux manuels et peinture sur porcelaine pour la décoration de l'Espace Seniors et la vente de leurs créations originales.

A l'année prochaine toujours plus nombreux !!



Résidence de la Ferme : 186, avenue de Verdun

Résidence Chénier : 24-26, rue André Chénier

Résidence Guynemer : 1, rue Courteline

Restaurant-Club Sainte-Lucie : 9, allée Sainte-Lucie • Tél. : 01 58 88 27 88

Cyber Seniors : 1, boulevard Garibaldi

Espace Savary : 4, rue du Général Leclerc • Tél. : 01 41 23 89 80

Maison des Hauts d'Issy : 16, rue de l'Abbé Derry

ISSY SENIORS

5, rue Marcelin Berthelot - 92130 Issy-les-Moulineaux

Téléphone : 01 41 23 86 31 • **Courriel** : issyseniors92@gmail.com • **Site** : www.issy-seniors.org/

Adhésion 10 € à l'année

ESPACE SENIORS

5, rue Marcelin Berthelot 92130 Issy-les-Moulineaux

Horaires : de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00 du lundi au vendredi.

Téléphone : 01 41 23 86 30 / 31 • **Fax** : 01 41 23 86 37 •

Contact : www.issy.com/contact

En ligne sur ClicRDV : www.issy.com/rdvespaceseniors

PERMANENCES À L'ESPACE SENIORS

• **CCA** (Conseil Communal des Aînés) initie des actions, conçoit des projets pour toutes générations. Instance participative, citoyenne et dynamique du CCAS de la Ville.

Le CCA vous accueille le deuxième du jeudi du mois

• **DMLA vous accueille les mardis : 7 janvier - 4 février - 3 mars - 7 avril de 15h00 à 17h00**

Et les jeudis : 6 et 20 février - 5 et 26 mars - 2 et 16 avril de 15h00 à 17h00

• **France Alzheimer** sur rendez-vous au 01 46 42 22 16

• **Les Petits Frères des Pauvres** les vendredis toute la journée sur rendez-vous au 06 08 62 38 28

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

47, rue du Général Leclerc 92130 Issy-les-Moulineaux • **Téléphone** : 01 41 23 86 50

Horaires : de 8h30 à 18h00 du lundi au vendredi et le jeudi jusqu'à 19h00.

Contact : www.issy.com/contact • <https://www.facebook.com/CCASIssy/>

