

PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS ÉTÉ 2020

Inscriptions uniquement par téléphone au 01.41.23.86.31 à partir du mercredi 17 juin



Ludovic GUILCHER
Président ISSY SENIORS



André SANTINI
Président du CCAS
Président d'Honneur ISSY SENIORS

La situation sanitaire actuelle nous impose d'appliquer le principe de précaution afin de protéger les personnes les plus vulnérables.

Le dispositif mis en place pour les activités qui vous sont proposées tient compte des mesures de prévention sanitaire recommandées par les autorités afin de garantir votre protection ainsi que celle des agents.

LE RESPECT DES GESTES BARRIÈRES ET LE PORT DU MASQUE RESTENT LA RÈGLE.

TOUTES LES ACTIVITÉS PROPOSÉES SONT GRATUITES

BALADES ET PIQUE-NIQUES de 10h00 à 15h30 (prévoir votre panier repas)

Mardi 23 juin : Berges de Seine • Jeudi 30 juillet : Parc de Saint-Cloud • RDV Parvis d'Issy Val-de-Seine

Jeudi 20 août : Forêt de Meudon • RDV Place des Gardes à Clamart

SORTIE À VÉLO de 9h30 à 18h00 (prévoir votre panier repas)

Mardi 11 août : Coulée Verte • RDV Esplanade Corentin Celton

GYM TRÈS DOUCE de 10h30 à 11h30

Mercredi 24 juin • Mardis 21 et 28 juillet - 4 et 18 août et Jeudi 6 août •

RDV Parc Jean-Paul II (entrée rue Minard)



Jeudis 25 juin, 23 juillet et 13 août • RDV Ile Saint-Germain (devant le restaurant de L'île)

QI GONG de 10h30 à 11h30 • Lundis 29 juin • 20 juillet et 24 août avec Hélène

RDV Ile Saint-Germain (devant le restaurant de L'île)

À Savoir : sous réserve de beau temps • Prévoir : une gourde • des chaussures de marche fermées

GYMNASTIQUE À DISTANCE

Nous vous proposons deux nouvelles formules de pratique d'activité physique en visio conférence.

L'une en accès libre en suivant le lien : www.happyvisio.fr (inscription avec le code partenaire **ENSEMBLE**)

La seconde encadrée par un animateur, en groupe de 6 à 8 personnes selon un calendrier de 8 séances sur inscription. Celui-ci vous communiquera les modalités à suivre afin d'y participer.

Les Mercredis de 9h30 à 10h30 : 24 juin • 1^{er} - 8 - 15 - 22 et 29 juillet • 5 et 12 août

Les Jeudis de 14h30 à 15h30 : 25 juin • 2 - 9 - 16 - 23 - 30 juillet • 6 et 13 août



ATELIERS CRÉATIFS • Pour les ateliers extérieurs, apporter une chaise

COURONNE VÉGÉTALE • Mardi 23 juin de 10h30 à 12h30

RDV Parc de l'Île Saint-Germain devant grille d'entrée principale (passerelle restaurant de L'île)

Fabriquer une couronne à partir de feuilles et de fleurs fraîches cueillies dans la nature.

Suivi d'un pique-nique (prévoir votre panier repas).



TISSAGE SUR BRANCHE DE BOIS

Jeudi 2 juillet de 10h30 à 12h30 • RDV Parc Jean Paul II (rue Minard)

Réaliser un tissage sur une jolie branche ramifiée dénichée dans la nature en apprenant les bases du tissage et harmoniser ses couleurs.

TAWASHI

Jeudi 9 juillet de 11h00 à 12h30 • RDV Parc Jean Paul II (rue Minard)

Apprendre à fabriquer « un Tawashi », une éponge écologique zéro déchet que l'on fabrique avec du textile de récupération.



MARQUE PAGE GRAPHIQUE

Jeudi 13 août de 14h30 à 16h30 • Espace Seniors

Mêler peinture et zentangle, cet art zen de graphisme aléatoire, pour créer et personnaliser votre marque page.

BRACELET D'AMITIÉ «INFINI»

Mardi 18 août de 14h30 à 16h30 • Espace Seniors

Apprendre un nœud de macramé pour réaliser ce joli bracelet « Shamballa » ajustable en corde de nylon.



BRACELET EN KUMIHIMO

Mercredi 26 août de 14h30 à 16h30 • Espace Seniors

Technique de tressage circulaire japonais, le kumihimo permet de réaliser des cordons très raffinés.

ATELIERS SMARTPHONES - TABLETTES (Android)

Espace Seniors

Dans un souci de qualité, les ateliers sont limités à 3 participants

Vincent et Jean-Marc vous accompagneront les :

Jeudis 25 juin, 2 - 9 - 16 et 23 juillet de 10h30 à 11h30 et de 11h40 à 12h40

Vendredis 26 juin, 3 - 10 - 17 et 24 juillet de 14h30 à 15h30 et de 15h40 à 16h40





LOISIRS

ALBERT DUBOUT «DESSINE LES FRANÇAIS»

Albert Dubout, avec ses cinquante ans de carrière, a marqué plusieurs générations. Il est souvent reconnu pour son « couple à la Dubout » avec le petit mari accompagné de sa plantureuse épouse, les affiches des films de Marcel Pagnol, ou encore les fameux Chats.

L'exposition estivale présentée au Musée de la Carte à Jouer est le fruit d'une sélection d'une quarantaine de dessins, offrant un panorama de son œuvre des années 30 aux années 60. **Visite guidée par le petit-fils du dessinateur.**

Mardi 7 juillet et Vendredi 7 août de 14h30 à 15h30
Musée de la Carte à Jouer

CAFÉ-CROCHET

Mardi 30 juin à 10h30 • Espace Seniors

CANICULE

Comme chaque année, le CCAS recense les personnes fragilisées à domicile dans le cas d'un éventuel plan d'alerte et d'urgence canicule durant l'été. En cas de canicule, ce registre permet à l'Espace Seniors d'organiser une vigilance particulière (contacts téléphoniques, visites à domicile).



Inscription à l'Espace Seniors 01 41 23 86 36 ou par mail : www.issy.com/canicule

DATES À RETENIR

Forum des Associations :

Vendredi 4 et Samedi 5 septembre au Palais des Sports Robert Charpentier

Reprise générale des activités sportives à compter du lundi 14 septembre

Assemblée Générale : Vendredi 25 septembre à 14h30 à l'Auditorium

ISSY SENIORS

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

Téléphone : 01 41 23 86 31 • **Courriel :** issyseniors92@gmail.com

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 • **Contact :** www.issy.com/contact