

LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

Septembre à décembre 2020

**Inscriptions sur ClicRDV à partir du mercredi 9 septembre à 9h00
et uniquement par téléphone au 01 41 23 86 31 - 86 35
à partir du jeudi 10 septembre à 14h00**



Ludovic GUILCHER
Vice-Président du CCAS
Président ISSY SENIORS



André SANTINI
Président du CCAS
Président d'Honneur ISSY SENIORS

SIGNATURE DE LA CHARTE VILLE AIDANTE ALZHEIMER

Lundi 21 septembre à 16h00

Lieu : Hôtel de Ville - Salle Multimédia

Sur inscription



**Toutes les activités nécessitent une
adhésion à l'association
Issy Seniors
sauf celles avec un astérisque***

**Pour garantir votre sécurité
sanitaire, nous vous rappelons que
les gestes barrières sont de rigueur,
notamment le respect
du port du masque.**

PEPPER

Pepper est le robot humanoïde le plus vendu au monde, ses usages sont multiples et c'est une coqueluche au Japon, mais savez-vous que l'entreprise qui l'a créé est basée à Issy-les-Moulineaux ?

De plus, ses concepteurs pensent qu'ils pourraient être d'un grand usage auprès des personnes âgées. Venez donc rencontrer ce robot et assister à une démonstration de ses capacités.

La présentation, animée par Alexandre Mazel, Directeur de de l'Innovation - Concept & Exploration chez SoftBank Robotics Europe, durera 30 minutes et sera suivie d'une session libre de questions réponses.

Aucune connaissance en nouvelles technologies n'est requise pour participer.

Jeudi 24 septembre à 14h30

Lieu : Espace Savary

Sur inscription



EXPOSITION

à l'Espace Seniors

ART CREATIF DES SENIORS D'ISSY

Exposition jusqu'au 15 octobre

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



ART CREATIF
DES SENIORS
D'ISSY



EXPOSITION
du 1er septembre au 15 Octobre

Venez découvrir les talents créatifs des seniors isséens dans des domaines très variés : papier, tissage, mosaïque, broderie, techniques mixtes ...

A L'ESPACE SENIORS , 5 RUE MARCELIN BERTHELOT

EXPOSITION à l'Espace Seniors

VÉRONIQUE DECOURTY DAME LA LUNE

Exposition du 28 octobre au 10 décembre

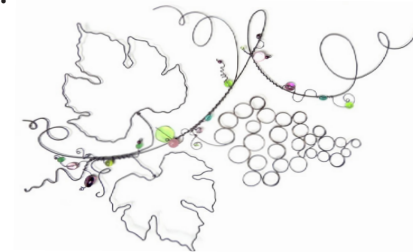
Diplômée de l'Ecole CAMONDO en 1995, Véronique exerce, tout d'abord, en qualité d'Architecte d'Intérieur dans l'univers de l'agencement de grandes enseignes nationales.

En 2007, elle décide de voler de ses propres ailes et crée sa Société «Dame la Lune Création».

Parallèlement à une activité de scénographe, d'animatrice d'ateliers, d'auteure de livres de loisirs créatifs aux Editions Carpentier, d'illustratrice, de sculpteur de personnages hauts comme trois pommes, elle imagine, écrit, dessine tout en fil de fer un univers empreint de poésie et de douceur.

En petite série ou pièce unique, en 2D ou en 3D chaque pièce est réalisée à la main dans son atelier parisien.

Au gré de ses rencontres, Dame la Lune participe également à des expositions et participe régulièrement au Marché des créateurs d'Issy-les-Moulineaux.



Pour découvrir son univers :

Blog : <http://damelalune.canalblog.com/>

Instagram : <https://www.instagram.com/dame.la.lune.creation/>



EXPOSITION

à l'Espace Seniors

AQUARELLES DE L'ALC

Exposition du 15 décembre au 29 janvier 2021

Fort du succès rencontré les années précédentes, les membres des ateliers « aquarelles » de l'A.L.C (Association Loisirs Culture) sont heureux de vous présenter leurs meilleures œuvres lors d'une nouvelle exposition.



REPRISE GÉNÉRALE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

À PARTIR DU LUNDI 14 SEPTEMBRE

MARCHES ET BALADES

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

Jeudi 24 septembre : Forêt de Meudon par Viroflay

Rendez-vous à 10h00 • Parvis d'Issy Val-de-Seine (RER C) • **12 km** • niveau moyen • dénivelés

Jeudi 29 octobre : Jardins Albert Khan + Parc Edmond de Rothschild

Rendez-vous à 13h30 • Corentin Celton (Arrêt de bus 126) • **7 km** • niveau facile

Jeudi 19 novembre : Petite ceinture du 16^{ème} + Lacs de Boulogne

Rendez-vous à 13h30 • Parvis de la Mairie (Bus 123) • **8 km** • niveau facile

Jeudi 17 décembre : Versailles

Rendez-vous à 16h30 • Parvis d'Issy Val-de-Seine (RER C) • **4 km** • niveau facile

MARCHE ADAPTÉE

Jeudi 26 novembre : Berges de Seine Parisiennes

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie (Métro) • **5 km** • niveau facile



À SAVOIR POUR TOUTES LES MARCHES

Sous réserve de beau temps • Prévoir titres de transport • des chaussures de marche fermées et vêtement de pluie • Possibilité de s'inscrire à trois marches-balades uniquement



INITIATION MARCHE NORDIQUE

Jeudis 8 octobre et 19 novembre de 9h15 à 10h45

Rendez-vous Passerelle de l'Île Saint-Germain, Quai Stalingrad

Tarif : 6 € • A savoir : Les batons sont fournis

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** 22 septembre • 13 octobre • 3 novembre • 1^{er} décembre de 15h00 à 15h45

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 : **Mardi** 29 septembre de 16h00 à 17h00



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)

Date : **Jeudi** 1^{er} octobre de 10h30 à 11h30

Tarif : Gratuit • CCAS
Sous réserve de beau temps

SORTIE BOTANIQUE

CHÂTAIGNES ET CHAMPIGNONS

Le temps d'une sensibilisation à la biodiversité, l'animateur vous parlera de la faune et la flore recensées au sein du bois de Clamart.

Dénivelés importants.

Et peut-être pour les plus chanceux une petite récolte de châtaignes et champignons.



Lieu : Bois de Clamart (RDV Place du Garde à 9h00 ou Mairie d'Issy à 8h30)

Date : **Jeudi** 15 octobre de 9h00 à 11h00

Tarif : 8 €

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** 21 et 28 octobre de 15h00 à 15h30

Tarif : 8 €

ATELIERS SMARTPHONES - TABLETTES (Android)

Dans un souci de qualité et pour respecter les règles de distanciation, les ateliers sont limités à 3 participants

PASSEPORT NUMERIQUE DÉBUTANTS (1H00)

L'atelier débutant s'articule autour de trois axes.

Découverte : Prise en main de l'outil, manipulations tactiles, notifications, applications...

Internet : Wifi, 4G, messagerie (mail), téléchargement...

Gestion : Organisation, personnalisation, entretien et sécurité de votre appareil...

À 10h30 et 11h40

Jeudis 24 septembre • 1^{er} - 15 - 29 octobre • 12 novembre • 17 décembre

Vendredis 2 octobre • 6 - 20 - 27 novembre • 4 - 18 décembre

À 14h30 et 15h40 :

Jeudi 24 septembre • Vendredis 16 - 30 octobre - 11 décembre



SÉANCE INDIVIDUELLE

(tablettes, smartphones, pc)

30 mn/personne

Profitez d'un accompagnement individuel pour la mise en route d'un nouvel appareil, l'oubli d'un mot de passe, un problème de compte, une mise à jour...

Mercredi 4 novembre de 10h30 à 12h30

Mercredi 2 décembre de 10h30 à 12h30

Vendredi 20 novembre de 14h30 à 16h30

Vendredi 4 décembre de 14h30 à 16h30

WHAT'S APP ET FACEBOOK

Vendredi 16 octobre à 10h30 et 11h40

Vendredi 30 octobre à 10h30 et 11h40



APPLICATIONS UTILES

Descriptif et exemple d'utilisation d'applications dans les secteurs liés au bien être, aux transports, à l'information, à la photo.

Vendredi 6 novembre à 14h30 et 15h40

Jeudi 26 novembre à 10h30 et 11h40

RETOUCHE PHOTO

Améliorer le rendu de vos photos

Jeudi 12 novembre de 14h30 à 16h00

Jeudi 10 décembre de 14h30 à 16h00

ESPACE SENIORS

COMMENT BIEN CHOISIR SON MATERIEL

Neuf, occasion, reconditionné. Avantages et inconvénients de ces filières.

Mercredi 23 septembre à 14h30 et 15h40
Mercredi 28 octobre à 14h30 et 15h40
Mercredis 18 novembre à 14h30 et 15h40

CYBER SENIORS

WINDOWS

Organiser et transférer ses fichiers

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

Mercredi 23 septembre à 10h30
Mardi 13 octobre à 14h30
Jeudi 15 octobre à 10h30
Jeudi 19 novembre à 10h30 et 14h30

Sauvegarder ses données

Cloud et synchronisation.

Mercredi 4 novembre à 10h30
Mercredi 25 novembre à 10h30
Jeudi 3 décembre à 14h30

Entretenir son ordinateur et éviter pièges et virus

Nettoyer, installer et désinstaller un programme.

Mercredi 2 décembre à 10h30
Jeudi 10 décembre à 10h30

SAUVEGARDE ET TRANSFERT DES DONNÉES

Clé USB, Cloud, Bluetooth...

Mercredi 14 octobre à 14h30 et 15h40
Jeudi 29 octobre à 14h30 et 15h40
Vendredi 13 novembre à 14h30 et 15h40
Vendredi 11 décembre à 10h30 et 11h40

INTERNET

Facebook Débutant

Créer et configurer un compte.

Mercredi 7 octobre à 10h30
Mercredi 16 décembre à 10h30

Facebook Avancé

Créer et configurer un compte.

Mercredi 14 octobre à 10h30

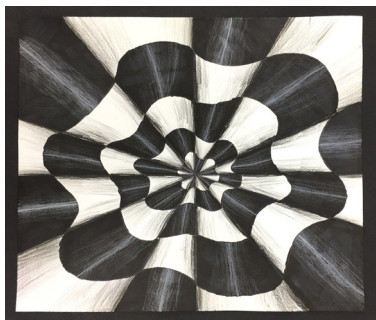
Organiser et utiliser sa boîte mail

Regrouper ses comptes, supprimer des messages...

Jeudi 24 septembre à 10h30
Jeudi 1^{er} octobre à 10h30
Mercredi 18 novembre à 10h30
Jeudi 26 novembre à 10h30
Jeudi 3 décembre à 10h30



L'ART OPTIQUE INITIATION



L'Op Art est l'art de créer des œuvres figées en 2 dimensions, perçues par l'œil humain comme étant en relief et/ou en mouvement.

Date : Jeudi 24 septembre de 14h00 à 16h30
Tarif : 5 €

CARTE À BRODER

A musez-vous à revisiter la broderie.

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

Pas besoin de connaissance en broderie ou couture pour s'adonner à ce loisir créatif.



Date : Lundi 28 septembre de 14h00 à 16h30
Tarif : 5 €

POÉSIE DE PAPIER

Imaginaire et poésie sont au rendez-vous !

Nous vous inviterons à réaliser des sculptures très nature avec du papier et du fil de kraft armé.

Créez des personnages, des fleurs, des accessoires... pour ensuite les mettre en scène de façon charmante.

Date : Mardi 29 septembre de 14h00 à 16h30
Tarif : 5 €



SCRAPBOOKING

ATELIER DÉCOUVERTE

Sophie, démonstratrice **Stampin'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.

Vendredi 2 octobre : Page scrapbooking, spéciale Nature (apporter 3 photos de paysage – au moins 1 verticale et 1 horizontale)

Mardi 10 novembre : Carte anniversaire

Mercredi 2 décembre : Boite cadeau de Noël

À savoir : une date par personne en priorité.



Tarif : Gratuit de 14h00 à 16h00

BERLINGOT CARTONNAGE

Chantal, bénévole, vous propose de réaliser une jolie boîte berlingot en vous initiant aux techniques de cartonnage.

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



Date : Mardi 13 octobre de 14h00 à 16h30

Tarif : 10 €

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.



Date : Jeudi 29 octobre de 14h00 à 16h30

Tarif : 5 €

CARTE DE NOËL

SAPIN EN FIL DE FER AUX MILLE COULEURS

Véronique «Dame la Lune création» vous propose de découvrir de façon ludique le dessin en fil d'aluminium, à travers la réalisation d'une carte de vœux pour vos fêtes, avec ce sapin rehaussé de ses décorations.

Après une présentation des outils et des techniques de modelage et de ligature du fil, vous commencerez par appréhender la technique du dessin pour mieux comprendre les différentes étapes de réalisation.

C'est avec les astuces et petits secrets de Véronique, que vous fixerez votre sapin pour la réalisation de cette carte originale accompagnée de son enveloppe.

Date : Lundi 9 novembre de 14h00 à 16h30

Tarif : 15 €

NOËL EN KIRIGAMI

Le kirigami, d'origine japonais, est l'art du papier découpé et plié.

Une simple feuille de papier et un cutter suffisent. A réaliser avec calme et concentration

Françoise, bénévole, vous proposera le plein d'idées pour transformer de simples feuilles de papier en cartes de Noël.

Date : Mardi 17 novembre de 14h00 à 16h30

Tarif : 5 €

CARNETS ET BADGES



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 et 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 (badge et/ou magnet) en superposant des papiers imprimés, leurs photos personnelles ou des images fournies, des embellissements...



Les participants peuvent apporter leurs photos pour personnaliser leur magnet ou badge.

Date : Lundi 23 novembre de 14h00 à 16h30

Tarif : 15 €

TÉLÉTHON*

Le temps d'un après midi, nous faisons appel aux volontaires pour participer à des petits ateliers créatifs pour confectionner divers objets qui seront vendus sur le stand Téléthon du marché de Noël organisé par la Ville.

Date : Mardi 1^{er} décembre de 14h00 à 16h30

Tarif : Gratuit

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.

Dates : Mardi 8 et Jeudi 10 décembre de 14h00 à 16h30 et **Vendredi 11** décembre de 10h00 à 12h30

Tarif : 15 €

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

ANIMATION AU RESTAURANT CLUB SAINTE-LUCIE*

Loto : Vendredis 18 septembre • **23** octobre • **27** novembre de 14h00 à 16h00

Lieu et inscription : Restaurant Club Sainte-Lucie 9, Allée Sainte-Lucie • **Tarif : Gratuit** • CCAS

LE TRAIN DU FAR WEST

AUTOMATE DE PAPIER

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

François, bénévole, vous propose de vous initier à cette technique et l'automate choisi cette fois-ci est un train dans un décor de far West.



Date : Mardi 15 décembre de 10h00 à 16h30

Tarif : 10 €



JOURNÉE À LA FERME

Venez visiter une exploitation agricole.
Vous apprendrez à mieux connaître la vie du monde rural, les métiers de la ferme.

Vous participerez, en direct, à la vie du monde agricole d'aujourd'hui.

Au programme :

- 10h00 : Accueil chez Christophe Robin
- 10h15 : Visite de la ferme : stockage de grains, matériel, travaux des semis, atelier volaille
- 11h45 : Intervention de Terre de saveurs d'Île-de-France - Présentation de la marque et des produits locaux
- 12h15 à 13h45 : Déjeuner campagnard sous un hangar
- 14h00 à 16h00 : Visite de l'atelier de pâtes Nicobert par Nicolas Chaussier. Démonstration de fabrication à Prunay (78).
- 16h30 : Départ



Lieu : Sonchamp (78) • **Date :** Mercredi 30 septembre départ à 8h45 **rue Vaudétard** • **Tarif :** 25 €

ATELIER THÉÂTRAL

Ginette et Pierre, metteurs en scène et comédiens, vous proposent un atelier théâtre, accessible à tous.

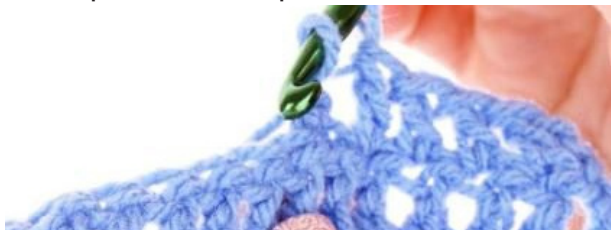
Un accompagnement pour apprendre à mieux se connaître, améliorer son expression orale, développer sa confiance en soi, ses capacités d'écoute, maîtriser ses émotions en toute simplicité.

Lieu : Espace Seniors tous les **lundis** à 14h00
Tarif : 5 € à l'année • Sur inscription (avec adhésion)



CAFÉ-CROCHET*

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



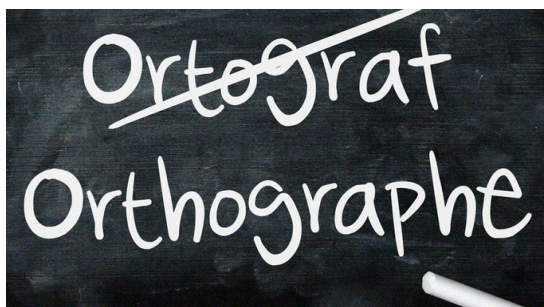
Lieu : Résidence de la Ferme à 14h00
Dates : Mercredis 9-23 septembre • 7-21 octobre • 4-18 novembre • 2-16 décembre

Lieu : Espace Savary à 10h30
Dates : Jeudis 17 septembre • 15 octobre • 26 novembre • 10 décembre

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 15 octobre à 14h30

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 à 10h00

Dates : Jeudis 8 octobre • 12 novembre • 10 décembre

PAROLES ET CHANSONS*

Céline vous invite à chanter en toute simplicité.



Lieu : Résidence Chénier de 14h30 à 16h00

Dates : Jeudis 24 septembre • 15 octobre • 12 novembre • 10 décembre

PAUSE CAFÉ OU GOÛTER*

Il s'agit d'un moment chaleureux d'échanges.



Lieu : Résidence La Ferme de 10h00 à 11h30
Dates : Mardis 8 septembre • 6 octobre • 3 novembre • 1^{er} décembre

Lieu : Espace Savary de 10h30 à 12h00
Dates : Jeudis 10 septembre • 8 octobre • 19 novembre • 3 décembre

Lieu : Résidence Guynemer de 14h30 à 16h00
Dates : Mardis 22 septembre • 20 octobre • 24 novembre • 15 décembre

Tarif : Gratuit • CCAS

LOTO



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

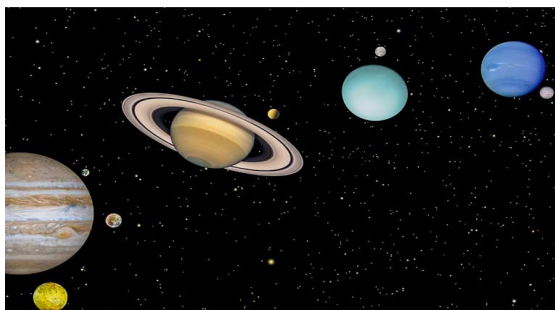
Lieu : Espace Savary à 14h00

Dates : Vendredis 11 septembre • 30 octobre • 4 décembre

Tarif : 5 € à l'année

CAFÉ UNIVERS *

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

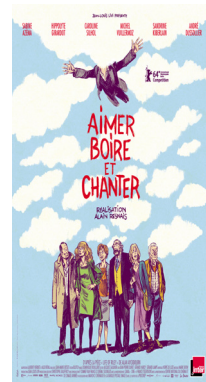


Lieu : Espace Seniors

Dates : Mercredis 30 septembre • 28 octobre • 25 novembre à 10h00

THÉ CINÉ *

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



Aimer, boire et chanter d'Alain RESNAIS

Les derniers jours d'un acteur condamné qui tente, à travers les répétitions d'une pièce, de séduire trois femmes faisant partie de ses couples d'amis.

Lieu : Halle des Epinettes

Date : Vendredi 11 décembre à 14h30

Tarif : Gratuit

GÉNÉALOGIE*



Vous vous interrogez sur les origines de votre famille.

Vous souhaitez réaliser votre généalogie et vous ne savez pas comment faire. Jocelyne, bénévole de l'association vous propose d'échanger et de partager ses connaissances en généalogie.

Lieu : Résidence Chénier

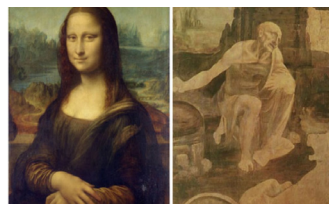
Date : Jeudi 26 novembre à 14h30

Tarif : Gratuit • CCAS

CONFÉRENCES

LÉONARD DE VINCI

Vendredi 2 octobre : 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.

Cette 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 le caractère puissamment singulier et novateur d'un parcours à nul autre pareil.



LES PROVINCIAUX À PARIS

Vendredi 23 octobre : animée par Vincent DELAVEAU (En partenariat avec la Maison du Tourisme)

Paris s'est toujours nourri des apports de la Province, surtout depuis le développement du chemin de fer au XIXe siècle.

Des domestiques bretonnes aux bistrotiers bougnats, des maçons limousins aux Savoyards de Drouot, cette conférence raconte le parcours étonnant et souvent chaotique des Provinciaux montés à Paris pour réussir.

SIENNE, AU CŒUR DE LA TOSCANE

Vendredi 13 novembre : 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...).

LE CHOCOLAT

Vendredi 27 novembre : animée par Nathalie Helal, journaliste en presse écrite et en radio

Son expertise dans le domaine culinaire lui a permis de décrocher, le prestigieux prix Amunategui-Curnonsky de la meilleure journaliste gastronomique. Tombée dans le cacao, elle a publié un « dictionnaire exquis du chocolat ».



Entrez dans l'univers merveilleux et envoûtant du chocolat dont les délectables anecdotes éclairent un demi-millénaire de liens universels et savoureux.

Lieu : Espace Savary à 14h30 • Tarif : 6 €

PROGRAMME DE LA CULTURE

CYCLE DE CONFÉRENCES DES ARCADES – LA CURIOSITÉ DE L'AILLEURS • Les Arcades à 18h30

- **Expositions latino-américaines en France** par Vanessa Bernal, chargée de recherche à l'Ecole du Louvre • Lundi 5 octobre
- **L'art contemporain du Pacifique et son lien avec les musées** par Marion Bertin, diplômée de l'Ecole du Louvre... • Jeudi 12 novembre

CONFÉRENCES D'HISTOIRE DE L'ART • Médiathèque centre-ville à 12h30

Comprendre les grandes expositions parisiennes du moment

- **Paul Cézanne et les maîtres. Rêve d'Italie**, par Emilie Barraco, conférencière • Mercredi 14 octobre
- **Soutine et De Kooning**, par Emilie Barraco, conférencière • Mercredi 25 novembre

NOUVEAUTÉ ! CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART CONTEMPORAIN • Médiathèque centre-ville à 19h30

- **Art conceptuel** par Raphaël Fonfroide, conférencier • Mardi 13 octobre
- **Art Land paysages naturels** par Raphaël Fonfroide, conférencier • Mardi 17 novembre

REGARD SUR L'ART : Eclairer les expositions par un regard décalé sur l'art • Médiathèque des Chartreux à 16h30

- **Science et Art qui modèle qui ?** par Eric Parmentier, conférencier • Dimanche 13 décembre

COURS D'HISTOIRE DE L'ART (LES MERCREDIS) • Musée Français de la Carte à Jouer de 16h00 à 17h30

Introduction aux arts européens entre le XVIe et aujourd'hui, par Eric Parmentier, Historien d'Art, diplômé de l'Ecole du Louvre

- **Rome, capitale des arts. De Caravage à l'école des Carrache : la rénovation de l'art au tournant du XVIIe siècle (1/2)** • 16 septembre
- **Rome, capitale des arts. Le baroque triomphant, de Cortone à Bernin (2/2)** • 23 septembre
- **Les écoles du Nord au XVIIe siècle. Rubens, Rembrandt et le triomphe des genres picturaux** • 7 octobre
- **La peinture du Siècle d'or espagnol. De Greco à Velázquez** • Mercredi 14 octobre
- **Le XVIIe siècle français. Le règne de Louis XIII, aux sources du classicisme (Vouet, Poussin, Lorrain...) (1/2)** • 4 novembre
- **Le XVIIe siècle français. Paris, nouvelle Rome sous Louis XIV (2/2)** • 25 novembre
- **Le style « rocaille » en France. L'évolution du goût et du cadre de vie, dans la première moitié du XVIIIe siècle** • 2 décembre
- **L'Europe « rococo ». Grands décors, scénographies et illusionnisme, de l'Italie aux régions germaniques** • 16 décembre

UNE HEURE UNE ŒUVRE • Musée Français de la Carte à Jouer à 18h30

Découvrir la richesse des collections du Musée et du patrimoine issu en lien avec l'actualité des collections.

- **Arcane 17 d'André Breton**, une œuvre inquiète et poétique dont seule l'édition originale, publiée en 1944, est illustrée de quatre cartes de tarots dessinées par Roberto Matta, par Gwenael Beuchet, attaché de conservation • Jeudi 12 novembre

ENTRETIEN D'ISSY – LES VOIX DE LA RÉVOLTE Salle Multimédia de l'Hôtel de Ville à 20h00

- **Les sixties aux Etats-Unis. Le mouvement pour les droits civiques** par André Kaspi, professeur émérite à la Sorbonne • Jeudi 15 octobre
- **Albert Camus : Qu'est-ce qu'un homme révolté ?** par Raphaël Enthoven, philosophe • Jeudi 19 novembre
- **De Gaulle l'irréductible** par Jean-Michel Anciaux, auditeur de l'Institut des hautes études de défense nationale • Jeudi 17 décembre

Sur inscription 014 123 8000

MASSAGE ASSIS

Destressant - Défatigant

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 22** septembre • **6 & 20** octobre • **3 & 17** novembre • **1^{er} & 15** décembre **de 9h30 à 11h40**

Tarif : 15 € • Séance individuelle de 30 minutes



SHIATSU



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

Dates : **Jeudis 24** septembre • **8 & 22** octobre • **19** novembre • **3 & 17** décembre **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



Dates : **Lundis 14 et 28** septembre, **5 et 19** octobre • **2, 9 et 30** novembre • **7 et 14** décembre **de 10h00 à 11h00 et 11h15 à 12h15**

Tarif : 12 € • Séance de groupe de 50 mn

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

Lieu : Espace Seniors

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

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



Dates : Mercredis 23 septembre, 7 et 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre
à partir de 9h30 jusqu'à 12h30

Tarif : 15 € • Séance individuelle de 25 minutes

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 23 septembre • 7 octobre • 18 novembre • 9 décembre de 14h30 à 15h30

Tarif : 8 €

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
au 01 41 23 86 31



Lieu : Espace Seniors



QI GONG

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

Lieu : Espace Savary

Dates : **Lundis 21** septembre • **5 & 19** octobre • **2 & 16 & 30** novembre • **14** décembre de 10h00 à 11h00 (**accueil à 9h45**)

Tarif : 5 € la séance

SENIORS SOYEZ VIGILANTS*

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



Date : **Jeudi 5** novembre à 14h30

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.

Date : **Jeudi 3** décembre de 14h30 à 16h30

Lieu : Espace Savary • **Gratuit**

KIT PRÉVENTION AUTONOMIE *

Vous avez plus de 65 ans et êtes retraité ?

Vous habitez Issy les Moulineaux ?

Vous souhaitez maintenir votre autonomie dans et en dehors de votre domicile ?

Venez participer au Kit Prévention Autonomie !

Le Kit Prévention Autonomie est un dispositif de prévention des chutes qui va vous permettre d'améliorer votre capital équilibre et d'adapter votre logement, grâce à :

- 12 séances d'ateliers «Equilibr'Age» dispensés par des kinésithérapeutes, regroupant des échauffements, de la stimulation des différents organes de l'équilibre, des parcours d'équilibration à obstacles :

Les mercredis à 9h30 : 23 - 30 septembre & 7 - 14 octobre

4 - 18 - 25 novembre & 2 - 9 - 16 décembre & 6 - 13 janvier

- Une évaluation de votre autonomie à votre domicile, par un ergothérapeute qui vous préconisera du matériel adapté à votre situation,
- Les essais et l'installation du matériel préconisé.

**Une réunion de présentation du Kit Prévention Autonomie
se tiendra le mercredi 16 septembre à 10 h 30.**

Ce dispositif est financé par la conférence des financeurs du département des Hauts-de-Seine. Cependant une cotisation à l'association Kit Prévention Autonomie de 5 € vous sera demandée lors du premier atelier.

Si vous êtes intéressé(e) inscription sur ClicRDV à partir du mercredi 9 septembre à 9h00 ou par téléphone à partir du jeudi 10 septembre au 01.41.23.86.31 / 86.35.

Lieu : 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.



GROUPE 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 21 octobre : Aidants avec la Covid 19

Mercredi 18 novembre : Confinement-déconfinement «Partager son vécu d'aidant»

Mercredi 16 décembre : La maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

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.

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

ESPACE SENIORS - ISSY 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

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

NOS PARTENAIRES



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.

• DMLA vous accueille les jeudis :

3 & 17 septembre- 1^{er} & 15 octobre - 5 & 19 novembre - 3 & 17 décembre de 15h00 à 17h00

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

- **Les Petits Frères des Pauvres** les mardis 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/>

