



LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

Septembre à décembre 2021

**Inscriptions sur ClicRDV à partir du mercredi 22 septembre à 10h00
et uniquement par téléphone au 01 41 23 86 31 - 86 35 - 85 38
à partir du jeudi 23 septembre à 14h00**



Ludovic GUILCHER
Vice-Président du CCAS
Président ISSY SENIORS



André SANTINI
Président du CCAS
Président d'Honneur ISSY SENIORS

INFORMATIONS UTILES

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

Dans le cadre de la **gestion de la sortie de crise sanitaire**, les seniors isséens sont tenus de présenter **un passe sanitaire valide, sous format numérique ou papier**, pour participer aux activités présentées dans la programmation de l'Espace Seniors.

Présentation de justificatifs parmi les trois suivants :

- La vaccination, à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet
- La preuve d'un test (RT-PCR, antigénique ou autotest réalisé sous la supervision d'un(e) professionnel(le) de santé mentionné(e) à l'article 1^{er} du décret n° 2020-1387 du 14/11/2020) négatif de moins de 72 heures (3 jours)
- Le résultat positif à un examen de dépistage RT-PCR ou à un test antigénique attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois

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

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.

MARCHES ET BALADES

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

Jeudi 30 septembre • Forêt de Fausses Reposes et Etangs de Corot

Rendez-vous à 10h00 • Parvis d'Issy Val-de-Seine (RER C) • **11 - 12 km** • niveau difficile • dénivelés

Lundi 8 novembre • Jardins des Tuileries et Berges de Seine

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie (Métro ligne 12) • **7-8 km** • niveau facile



Vendredi 17 décembre • Balade et Visite d'un village de Noël

Rendez-vous à 17h00 • Parvis de la Mairie (Métro ligne 12) • **7-8 km** • niveau facile

SORTIE BOTANIQUE

CHÂTAIGNES ET CHAMPIGNONS

Le temps d'une sensibilisation à la biodiversité, venez participer à une cueillette automnale si la nature se veut clémente au sein du bois de Clamart.

Dénivelés importants.



Bois de Clamart RDV Place du Garde à 9h30 ou Parvis de la Mairie d'Issy à 9h00

Jeudi 14 octobre de 9h30 à 11h30 • **Tarif : 8 €**

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 deux marches-balades uniquement

URBAN TRAINING*

L'URBAN TRAINING est une manière inédite de faire une activité physique et de redécouvrir sa commune sous le principe du sport.

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



Parvis du Palais des Sports

Mercredi 13 octobre de 16h00 à 17h00

GYM PLEIN AIR*

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



Parc Jean-Paul II (entrée rue Minard)

Jeudis 21 et 28 octobre de 10h00 à 11h00

Tarif : Gratuit • CCAS • Sous réserve de beau temps

AQUABIKE

L'aquabike consiste à pédaler dans l'eau en suivant les instructions d'un professeur sur une musique rythmée.

L'activité apporte de nombreux bienfaits sur le corps et la santé.

L'aquabike est excellent pour les articulations puisque vous faites des mouvements de grande amplitude et vous n'avez pas d'impacts au niveau des hanches et des genoux.

Vos articulations ont même tendance à s'assouplir.

En pratiquant l'aquabike, vos muscles se renforcent et ils guident mieux le mouvement articulaire.



Piscine Aquazena au Fort

Dates à venir : Pendant les vacances scolaires de 15h00 à 15h30 • **Tarif : 8 €**

ATELIERS VISIO

C' MON SPORT EN VISIO

10 SEANCES POUR :

Apprendre à pratiquer une activité physique de manière autonome et vous familiariser avec la visioconférence

La première et la dernière séance auront lieu en présentiel le 29 septembre et le 1^{er} décembre de 10h00 à 11h30 à l'Espace Savary.

Les 8 autres séances auront lieu en vidéo-conférence collective toutes les semaines (application Zoom, simple d'utilisation) : **Séances 2 à 9 (distanciel) de 10h00 à 11h00**

Mercredis 6, 13, 20 et 27 octobre - 3, 10, 17 et 24 novembre

ACCES A UNE PLATEFORME EN LIGNE : Vous y retrouverez tous les exercices abordés lors des séances. Accès illimité pendant 1 an, avec de nouveaux exercices ajoutés régulièrement.

Coût entièrement pris en charge ! Gratuit



GYMNASTIQUE EN VISIO

De fin septembre à décembre retrouvez Aurélie, qui vous a accompagnés avec dynamisme durant toute la crise sanitaire lors de cours de gym en visio-conférence les :

Lundis de 14h30 à 15h30, hors vacances scolaires à partir du lundi 27 septembre.

Tarif : 10 € • Les codes d'accès vous seront communiqués lors de votre inscription.

NUMERIQUE ESPACE SENIORS

ATELIERS SMARTPHONES - TABLETTES (Android)

Dans un souci de qualité et pour respecter les règles de distanciation, tous les ateliers durent 1 heure et sont limités à 3 participants.

À l'exception des ateliers photos et des séances individuelles et des visioconférences.

PASSEPORT NUMERIQUE DÉBUTANTS (1H00) - à 10h30 ou 11h45

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

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

Internet : Wifi, 4G, messagerie, téléchargement...

Gestion : Organisation, personnalisation, entretien et sécurité...

Jeudis 18 novembre • 2 - 9 et 16 décembre

Vendredis 24 septembre • 1^{er} et 15 octobre • 12 - 19 - 26 novembre • 3 décembre

TRANSFERER DES DONNEES CREER DES SAUVEGARDES

Clé USB, Cloud, disque dur externe...

Vendredis 1^{er} et 20 octobre 14h30 ou 15h45
Mercredi 17 novembre 10h30 ou 11h45
Jeudi 25 novembre 10h30 ou 11h45

SÉANCE INDIVIDUELLE

Tablettes, Smartphones, Pc

Profiter d'un accompagnement pour la mise en route d'un nouvel appareil, un problème de compte, une mise à jour.

Jeudi 14 octobre 10h30, 11h15, 12h00
Mercredi 27 octobre 14h30, 15h15, 16h00
Mercredi 10 novembre 14h30, 15h15, 16h00
Vendredi 26 novembre 14h30, 15h15, 16h00

QR CODE, SCANNER



Quand, comment, pour quelle utilité....?

Jeudi 28 octobre 10h30 ou 11h45
Mercredi 17 novembre 10h30 ou 11h45
Jeudi 9 décembre 14h30 ou 15h45

BALADE PHOTOS

Quartier de Saint-Germain des Prés

Jeudi 30 septembre
Rendez-vous Métro Mabillon à 10h30



Quartier du Marais

Vendredi 8 octobre
Rendez-vous Métro Saint-Paul à 10h30

Durée 1h30 • Prévoir des chaussures adaptées

NUMERIQUE ESPACE SENIORS

UTILISER LE GESTIONNAIRE DE FICHER

Pour accéder au stockage interne, aux périphériques (usb, microSD) et effectuer des transferts de fichiers.

Judi 21 octobre 10h30 ou 11h45
Vendredi 29 octobre 10h30 ou 11h45
Vendredi 19 novembre 14h30 ou 15h45

HAPPY NEURON

de 10h30 à 11h30

S'exercer pour entraîner vos fonctions cognitives.

Mercredi 29 septembre
Mercredis 13 et 27 octobre
Mercredis 10 et 24 novembre • 8 décembre



PAIEMENTS EN LIGNE

Comprendre les nouvelles méthodes pour sécuriser vos paiements.

Vendredi 22 octobre 10h30 ou 11h30
Mercredi 15 décembre 10h30 ou 11h30

AMELIORER SES PHOTOS

Conseils pour prendre des photos et en améliorer le rendu avec «SNAPSEED»

Vendredi 24 septembre de 14h30 à 16h00
Vendredi 22 octobre de 14h30 à 16h00

QUESTIONS/REPNSES

Interactions autour de vos questions et de celles de l'animateur.

14h30 ou 15h45
Mercredi 29 septembre
Mercredi 13 octobre
Vendredis 15 - 29 octobre
Judi 2 décembre
Vendredis 3 - 17 décembre

Vendredi 10 décembre 10h30 ou 11h45

VISIOCONFÉRENCE AVEC ZOOM de 14h30 à 16h00

QUESTIONS / RÉPONSES

Mardi 28 septembre
Mardi 12 octobre
Mardi 7 décembre

ORGANISER ET SAUVEGARDER VOS DONNÉES DANS «GOOGLE DRIVE»

Mardi 19 octobre
Mardi 9 novembre
Mardi 14 décembre

COMMENT TRANSFÉRER SES DONNÉES SUR UNE CLÉ USB

Mardi 16 novembre
Mardi 23 novembre

NUMÉRIQUE CYBER SENIORS

TOUS LES ATELIERS DURENT 1 HEURE ET DEMI ET SONT LIMITÉS À 4 PARTICIPANTS

WINDOWS

- Paramétrer l'affichage de son écran
- Créer un raccourci sur le bureau
- Epingler un programme sur la barre des tâches
- Vider la corbeille
- Accéder au panneau de configuration
- Désinstaller un programme

Mercredi 29 septembre à 10h30

Jeudi 21 octobre à 14h30

Mercredi 3 novembre à 10h30

Jeudi 18 novembre à 14h30

Jeudi 2 décembre à 10h30

- Utiliser l'explorateur de fichiers
- Couper, copier, coller
- Créer et organiser des dossiers
- Créer des sauvegardes

Mercredi 13 octobre à 10h30

Jeudi 14 octobre à 14h30

Jeudi 28 octobre à 10h30

Mercredi 24 novembre à 10h30

Mercredi 1^{er} décembre à 10h30

ZOOM

Comment utiliser «Zoom» sur son PC pour les visioconférences.

Mercredi 10 novembre à 10h30

Mercredi 8 décembre à 10h30



INTERNET

- Installer un navigateur
- Définir la page d'accueil
- Ouvrir plusieurs onglets
- Zoomer à l'intérieur d'une page
- Ajouter un site sur la barre des favoris
- Retrouver un mot de passe perdu
- Comparer les prix sur Internet

Jeudi 30 septembre à 10h30

Jeudi 14 octobre à 10h30

Jeudi 28 octobre à 14h30

Jeudi 25 novembre à 14h30



PROTEGER SON PC

Se protéger contre les virus
Se protéger contre les Malwares
Nettoyer un navigateur infecté
Phishing, le bon comportement à adopter

Mercredi 20 octobre à 10h30

Jeudi 25 novembre à 10h30

EMAILS

- Créer une adresse email
- Envoyer des emails
- Enregistrer/retrouver une pièce jointe



Jeudi 30 septembre à 14h30

Jeudi 21 octobre à 10h30

Mercredi 27 octobre à 10h30

A savoir pour toutes les activités numériques :

15 € (la carte de 10 séances) ou 9 € (la carte de 5 séances)

+ Adhésion Issy Seniors • sur inscription, par activité

VÉRONIQUE «DAME LA LUNE CRÉATION»

VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR DE FAÇON LUDIQUE LE DESSIN EN FIL D'ALUMINIUM.

BOUQUET DE FLEURS ÉTERNELLES



Réalisation de ce bouquet tout en fleurs et feuillages stylisés.

A partir de gabarits et éléments dessinés vous confectionnerez les différentes fleurs et branchages. Un ruban de corde et son médaillon viendront agrémenter cette réalisation d'une grande légèreté.

Vendredi 15 octobre de 14h00 à 16h30

CARTE DE NOËL

SAPIN EN FIL DE FER AUX MILLE COULEURS

Réalisation d'une carte de vœux pour vos fêtes, avec ce sapin rehaussé de ses décorations.

Après une présentation des outils, 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.



Mardi 23 novembre de 14h00 à 16h30

Tarif : 15 € à l'Espace Seniors

MARTINE ALIAS «O'PERLA»

VOUS PROPOSE DEUX RÉALISATIONS



MINI CABINETS DE CURIOSITÉS

Ces boîtes à sardines portent des messages, des envies, des rêves... Très simples à réaliser, elles prendront tout leur sens grâce aux petits trésors que vous y intégrerez : des figurines, des images, voire même des photos de ceux que vous aimez et des mots recherchés que vous assemblerez avec poésie ou humour... selon votre humeur.

L'un des grands plaisirs de cet atelier, est la recherche des mots dans des livres et des magazines anciens.

Avec leurs couvercles qui en font des boîtes mystérieuses, elles deviennent des cadeaux personnalisés...étonnants.



CARNETS ET BADGES

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...



Lundi 8 novembre de 14h00 à 16h30

Lundi 6 décembre de 14h00 à 16h30

Les participants peuvent apporter leurs photos pour personnaliser leur création

Tarif : 15 € à l'Espace Seniors

CHANTAL, BÉNÉVOLE

VOUS PROPOSE DE VOUS INITIER AUX TECHNIQUES DU CARTONNAGE

COFFRET DE CONFITURE



Vendredi 22 octobre de 14h00 à 16h30

KIT DE SURVIE GOURMAND



Judi 16 décembre de 14h00 à 16h30

Tarif : 5 € à l'Espace Seniors

À savoir : 2 ateliers créatifs maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente

Nouveau ECRITURE & POÉSIE*

S'exprimer par l'écrit, cela vous tente ?
Cet atelier est ouvert à tous.

Il permet à chacun d'affiner son style et de partager ses impressions dans un cadre de confiance.

Espace Andrée Chédid

Lundis 20 septembre • **4** octobre •
15 novembre de 15h00 à 17h00

Tarif : Gratuit



ATELIERS COGNITIFS*

Animés par Elisa à 14h30



APRES – MIDI MUSICAL

Profitez d'un moment ludique autour de la musique : connaissez-vous vraiment les paroles ?

Travaillez votre mémoire et si le cœur vous en dit chantez aussi.

Espace Seniors

Vendredis 29 octobre • **26** novembre •
10 décembre

ATELIER – CONVERSATION

Les sociétés changent, certains évènements nous marquent et font partie de nos souvenirs, venez participer à un atelier conversation.

Temps pour se détendre, pour s'évader.
Nous échangerons sur

«Les moments et les inventions des XX^{ème}
et XXI^{ème} siècle qui ont tout changé»

Espace Seniors

Mardis 19 octobre • **30** novembre

JEUX DE MEMOIRE

Entretenir sa mémoire tout en prenant du plaisir, rien de plus facile.

Résidence Chénier

Jeudi 14 octobre
Mardi 16 novembre
Jeudi 9 décembre

Résidence Guynemer

Jeudi 21 octobre
Jeudi 16 décembre

Résidence La Ferme

Jeudi 30 septembre
Jeudi 25 novembre
Jeudi 30 décembre



ATELIERS SENSORIELS

Nouveau

CAFÉOLOGIE : du producteur à la tasse



Redécouvrir le café, son histoire, sa préparation, ses odeurs.

Echanges avec Tony, expert du café équitable.

Discussion suivie d'un atelier dégustation et préparation des différents types de café.

Espace Savary

Vendredis 22 octobre ou **12** novembre à 11h00 • **Tarif : 7 €**

JARDINAGE

Venez découvrir comment jardiner sur une parcelle de terre pédagogique et comment associer ces plantes pour qu'elles se protègent naturellement et favorisent la biodiversité en ville !

Au programme, conseils de jardinage, découverte des semis et outils au jardin, désherbants et pesticides naturels, préparation des plantations d'automne et d'hiver...

Avec l'association Pikpik Environnement.



Chemin des vignes : « Jardinage au naturel » au jardin partagé du chemin des vignes

Lundi 25 octobre de 14h00 à 15h00 ou de 15h30 à 16h30 • **Tarif : Gratuit**

CAFÉ-CROCHET*

Chantal ou Véronique vous initiera à une technique pas à pas.

Le tricot et le crochet n'auront plus de secret pour vous !



Résidence de la Ferme à 14h00
Mercredis 29 septembre • 13 & 27 octobre •
10 & 24 novembre • 8 & 22 décembre

Espace Savary à 10h30
Jeudis 23 septembre • 21 octobre •
18 novembre • 16 décembre

PAROLES ET CHANSONS*

Céline vous invite à chanter en toute simplicité.



Résidence Chénier

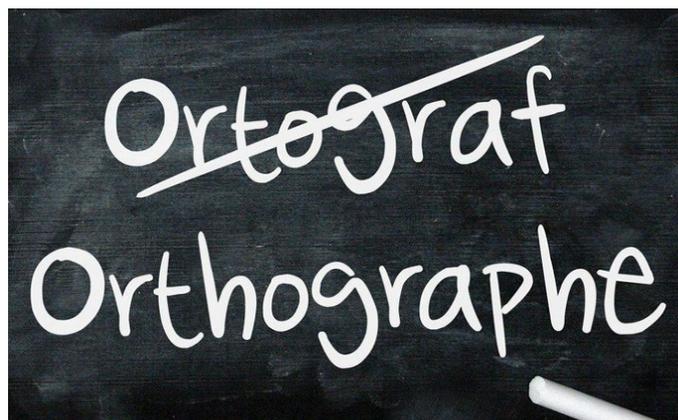
Vendredis 8 octobre • 5 novembre • 3 décembre
de 14h30 à 16h00

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**.



Espace Savary

Jeudi 4 novembre à 14h30

Tarif : Gratuit • CCAS

LOTO



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

Espace Savary à 14h00

Vendredis 24 septembre • **29** octobre •
26 novembre • **10** décembre

Tarif : 5 € à l'année

PAUSE-CAFÉ OU GOÛTER*

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

Résidence La Ferme de 10h00 à 11h30

Mardis 28 septembre • **26** octobre •
23 novembre • **7** décembre

Espace Savary de 10h30 à 12h00

Jeudis 14 octobre • **4** novembre • **9** décembre

Résidence Guynemer de 14h30 à 16h00

Jeudis 30 septembre • **21** octobre • **18** novembre
16 décembre

REPAS SPÉCIAL DE NOËL*

A l'occasion de la Fête de Noël, venez partager un repas convivial.



Espace Savary ou

Restaurant Club Sainte Lucie

Vendredi 17 décembre à 12h00

Tarif : 9.27 € • CCAS • Sur inscription à partir du mardi 9
novembre 10h00 à l'Espace Seniors



SORTIES avec visite guidée

PISCICULTURE DE LA VILETTE

Située dans la vallée de la Vaucouleurs, dans les Yvelines, la Pisciculture de la Villette est installée depuis 1896 autour d'un moulin à eau dont les origines remontent au XVI^{ème} siècle.

Il s'agit d'un des plus anciens élevages d'eaux vives de France. Vous pourrez découvrir : un élevage, des bassins d'élevage et de pêche, un écomusée et des produits artisanaux retraçant l'histoire du site.



Mercredi 29 septembre (Restauration libre)
Tarif : 5 € • Départ à 9h00 rue Vaudétard

LA VERRERIE

Depuis 1978, la Verrerie de Soisy-sur-Ecole (91) révèle au grand public la magie du verre soufflé à la canne. Dans l'atelier, Frédéric et Nicolas donnent vie au verre sous vos yeux, depuis le cueillage du verre en fusion jusqu'à sa cuisson.

Dans le magasin vous découvrirez la diversité et le renouveau de leurs collections : du petit au très grand, de l'utilitaire au décoratif.



Mercredi 10 novembre
Tarif : 5 € • Départ à 8h30 rue Vaudétard

PALAIS DE LA DÉCOUVERTE

Les poissons n'existent plus !

L'histoire de la classification du vivant.

La classification moderne ou phylogénétique est issue de cette histoire.

À quoi sert-elle ?
Comment les connaissances en génétique, en embryologie et en biologie moléculaire ont-elles révolutionné la classification du vivant ?

Mercredi 17 novembre • Tarif : 7 €

OPÉRA GARNIER



Découvrez le Palais Garnier, chef d'œuvre de l'architecture théâtrale du XIX^e siècle à travers une visite guidée qui vous présentera son histoire, son architecture et ses différentes activités.

Mercredi 8 décembre • Tarif : 10 €

Départ à 13h00 du Parvis de la Mairie (Métro ligne 12)

Prévoir : Titre de transport • chaussures de marche & bouteille d'eau

À savoir : 1 sortie maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente

CONFÉRENCES

ANIMÉES PAR LIONEL CARIOU DE KERYS

INGRES, ENTRE PORTRAITS ET ODALISQUES

Vendredi 15 octobre

La conférence se consacre à la présentation de l'œuvre de Jean-Auguste-Dominique Ingres, l'un des plus grands peintres français du 19^{ème} siècle.

Nous étudierons ses débuts dans l'atelier de David, son arrivée à Rome en 1806, sa consécration en 1824 et enfin : son œuvre de maturité. La conférence mettra l'accent sur l'analyse d'un grand nombre de ses portraits et nus (dont les célèbres Odalisques...).



SIENNE, LA PERLE DE LA TOSCANE

Vendredi 3 décembre

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 célèbre Piazza del Campo) s'offrent ainsi à notre regard des palais, des musées et des églises (dont la grandiose cathédrale Santa Maria Assunta) qui regorgent de trésors de peinture ou de sculpture, œuvres des plus grands artistes siennois de l'époque gothique et de la Renaissance.



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

CAFÉ UNIVERS *

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

Espace Seniors à 10h00

Mardis 12 octobre • 16 novembre • 14 décembre

Tarif : Gratuit



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.

Mercredis 29 septembre • **20** octobre •
17 novembre • **15** décembre **de 14h30 à 15h30**

Tarif : 8 €

À Savoir : 2 séances maximum
Réservée aux adhérents non inscrits à l'année.

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.



Jeudis 30 septembre • **14 & 28** octobre •
25 novembre • **9** décembre
de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Tarif : 22 € • Séance individuelle de 50 minutes

À Savoir : 3 séances maximum



**Nouvelle
intervenante**

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Plus douce que les massages asiatiques, la réflexologie plantaire originaire de l'Afrique du Sud est un massage subtil et indolore réalisé avec une gestuelle légère au niveau des pieds.

Elle apporte une sensation de détente physique mais surtout psychique, en agissant sur le cerveau reptilien et donc sur le niveau de stress.



Mercredis 29 septembre • **13 et 20** octobre •
3 et 17 novembre • **8** décembre
à partir de 9h30 jusqu'à 12h30

Tarif : 15 € • Séance individuelle de 25 minutes

À Savoir : 4 séances maximum

Lieu : Espace Seniors

SÉANCES DE DÉTENTE *

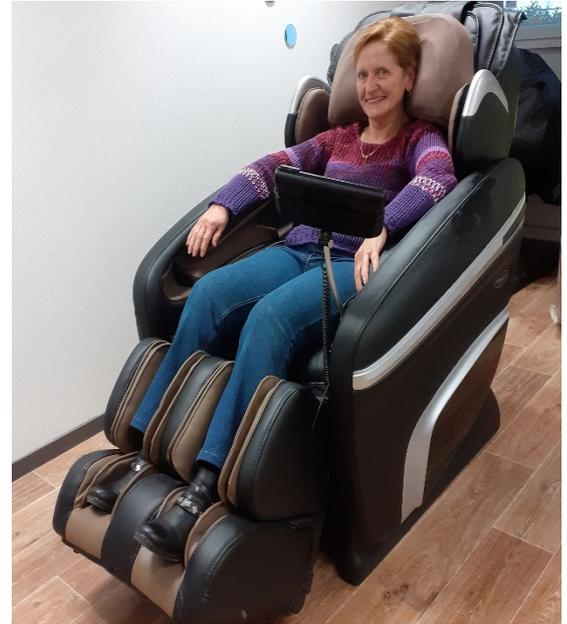
Fauteuil Massant à l'Espace Seniors

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

Le fauteuil de massage peut vous aider à apaiser les tensions musculaires et à diminuer votre stress.

Le fauteuil massant est un appareil automatique qui vous procure une bonne relaxation en reproduisant des gestes de massage

**Sur rendez-vous
au 01 41 23 86 31**



QI GONG

Le Qi Gong est le travail (gong) de l'énergie (qi) via le corps.

La respiration accompagne de manière précise les mouvements, les postures et les étirements.

Espace Savary

Lundis 27 septembre • **11 & 25** octobre •
22 novembre • **6** décembre de 10h00 à 11h00
(accueil à 9h45)

Tarif : 5 € la séance



KIT PRÉVENTION AUTONOMIE *



Vous avez plus de 65 ans et êtes retraité(e) ?

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

Tous les mercredis, d'octobre 2021 à janvier 2022

(hors vacances scolaires)

- 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 mardi 5 octobre à 10 h 30 à l' Espace Savary.**

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 par téléphone à partir
du mercredi 29 septembre à 10h00 au 01.41.23.86.31 / 86.35**

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 6 octobre

Journée nationale de l'aidant : Débat

Mercredi 10 novembre

Bilan d'aidants pendant la Crise sanitaire (confinement, vaccination...)

Mercredi 8 décembre

Thème libre



PERMANENCE ARDDS*

Nouveau

Permanence mensuelle ARDDS pour soutenir et accompagner les personnes malentendantes ou en baisse d'audition, rompre l'isolement, libérer la parole en favorisant des temps de partage.

L'Association de Réadaptation et Défense des Devenus-Sourds (ARDDS), fondée en septembre 1969, est une association nationale sans but lucratif, régie par la loi de 1901.

La section francilienne est très active sur Paris et l'Île-de-France et propose essentiellement :

- d'accueillir les personnes malentendants et/ou devenues sourdes
- d'informer sur le handicap et les aides possibles,
- des activités sociales et culturelles accessibles
- développer l'entraide et l'accessibilité dans leur quotidien
- favoriser leur intégration professionnelle et sociale

Permanences le 2^{ème} mercredi du mois à l'Espace Seniors

8 septembre - 13 octobre - 10 novembre - 8 décembre de 14h00 à 17h00



Résidence de la Ferme : 186, avenue de Verdun

Résidence Chénier : 24-26, rue André Chénier

Résidence Guynemer : 1, rue Courteline

Cyber Seniors : 1, boulevard Garibaldi

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

Espace Andrée Chedid : 60, rue du Général Leclerc • Tél. : 01 41 23 82 82

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



ASSOCIATION
DMLA



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
92 HAUTS-DE-SEINE

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés



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. Sur rendez-vous au 01 41 23 86 35

• **DMLA** (Dégénérescence Maculaire liée à l'Age) **vous accueille les jeudis**
7 & 21 octobre - 4 & 18 novembre - 2 & 16 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

• **ARDDS** (Association de Réadaptation et Défense des Devenus Sourds) **vous accueille les mercredis**
8 septembre - 13 octobre - 10 novembre - 8 décembre de 14h00 à 17h00

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

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

