

# LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

## Janvier à avril 2022

Inscriptions sur *ClicRDV* à partir du mercredi 19 janvier à 10h00  
et uniquement par téléphone au 01 41 23 86 31 - 86 35 - 85 38  
à partir du jeudi 20 janvier 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 crise sanitaire**, les seniors isséens sont tenus de présenter **un schéma vaccinal complet**, sous format numérique ou papier, pour participer aux activités présentées dans la programmation de l'Espace Seniors.

**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 possible.

Dorénavant tout remboursement sera effectué uniquement **sur rendez-vous** au 01 41 23 86 31

BONNE  
ET HEUREUSE  
ANNÉE

2022



# DES GOÛTS ET DES COULEURS

**Exposition du 19 avril au 20 mai à l'Espace Seniors**

**A**u sein d'Issy Seniors, un petit groupe de passionnés de photos, se réunit chaque semaine pour échanger sur cette thématique. En parallèle des sorties photographiques sont programmées. Chaque année, une exposition est organisée sur un thème choisi collectivement. Cette année, le sujet est « **Des Goûts et des couleurs** ».



## CLIC RDV : QR CODE

**À partir du mercredi 19 janvier à 10h00 vous pourrez vous inscrire pour toutes les activités ponctuelles directement sur CLIC RDV :**

**1- Cliquer sur le QR CODE**



**2 - Actualiser la page**



**3 - Vous n'avez plus qu'à confirmer vos rendez-vous**





De janvier à avril, retrouvez Aurélie lors de cours de gym en visio-conférence les :

**Lundis de 14h30 à 15h30**

**hors vacances scolaires**

**à partir du lundi 24 janvier.**

**10 €**

**Les codes d'accès vous seront communiqués lors de votre inscription.**

## 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.

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



**Piscine Aquazena au Fort • Dates : Mercredis 23 février • 2 mars de 15h00 à 15h30**  
**Pour les vacances de Printemps : dates et lieu à venir 8 €**

# 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.

## PASSEPORT NUMERIQUE DÉBUTANTS (1H00)



**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...

**Vendredis 21 janvier • 4 et 18 février • 25 mars • 15 avril à 10h30 ou 11h45**

**Vendredis 25 février • 11 et 18 mars • 1<sup>er</sup> avril à 14h30 ou 15h30**

**Jeudis 10 mars • 7 avril à 10h30 ou 11h45**

# NUMERIQUE ESPACE SENIORS

## WHAT'S APP

Paramétrage et utilisation

Vendredi 25 février 10h30 ou 11h45  
Vendredi 18 mars 10h30 ou 11h45  
Vendredi 1<sup>er</sup> avril 10h30 ou 11h45



## UTILE ET FACILE

Récupérer une pièce jointe  
Numériser, scanner un document  
Signer : document ou formulaire électronique

Mercredi 2 février 14h30 à 16h00  
Mercredi 23 février 10h30 à 12h00  
Mercredi 9 mars 10h30 à 12h00  
Jeudi 24 mars 10h30 à 12h00

## VISIOCONFÉRENCE AVEC ZOOM de 14h30 à 16h00

SÉANCE INDIVIDUELLE

Mardi 15 février

ORGANISER ET SAUVEGARDER VOS  
DONNÉES DANS «Google Drive»

Mardi 25 janvier  
Mardi 22 février  
Mardi 22 mars



# NUMERIQUE ESPACE SENIORS

## QUESTIONS LIBRES

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

À 10h30 ou 11h45

Judi 20 janvier • Vendredi 28 janvier

Jeudis 3 • 17 • 24 février - 17 et 31 mars

## 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.

14h15, 15h00, 15h45, 16h30

Mercredi 26 janvier

Mercredi 23 février

Mercredis 9 et 16 mars

## GESTION DES FICHIERS ET CRÉATION DE SAUVEGARDES

USB et Google Drive

Mercredi 26 janvier 10h30 ou 11h45

Mercredi 23 mars 10h30 ou 11h45

Mercredi 6 avril 14h30 ou 15h30

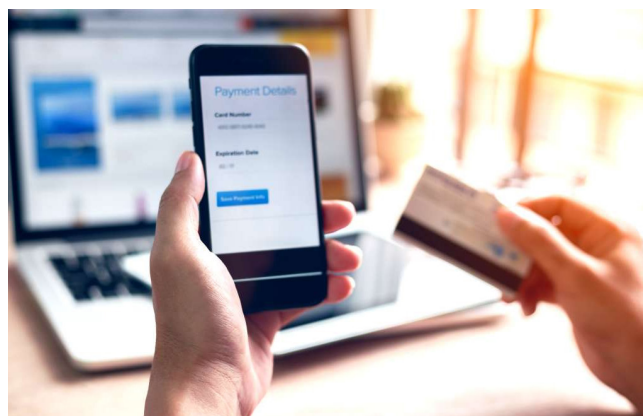


Google Drive



## PAIEMENTS EN LIGNE

Comprendre les nouvelles méthodes pour sécuriser vos paiements.



Vendredi 11 février

10h30 ou 11h45

Vendredi 11 mars

10h30 ou 11h45

Vendredi 8 avril

10h30 ou 11h45

## QR CODE, SCANNER

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

Mercredi 19 janvier

14h30 ou 15h30

Mercredi 16 février

14h30 ou 15h30

Mercredi 23 mars

14h30 ou 15h30

Jeudi 14 avril

10h30 ou 11h45



# NUMERIQUE CYBER SENIORS

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

## EMAILS

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



**Mercredi 2 février** 10h30

**Jeudi 17 mars** 10h30

**Jeudi 31 mars** 10h30

## INTERNET

- Installer un navigateur
- Zoomer à l'intérieur d'une page
- Gestion des favoris
- Retrouver un mot de passe perdu

**Jeudi 3 février** 10h30

**Mercredi 23 mars** 10h30

## COMMENT UTILISER

« ZOOM »

**Mercredi 16 mars** 10h30

**Mercredi 30 mars** 10h30



## WINDOWS

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

**Jeudi 27 janvier** 10h30

**Jeudi 10 février** 10h30

**Jeudi 10 mars** 14h30

**Jeud 24 mars** 14h30

## UTILISER DOCTOLIB



**Mercredi 26 janvier** 10h30

**Jeudi 24 février** 10h30

**Jeudi 24 mars** 10h30

## PROTEGER SON PC

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



**Mercredi 9 février** 10h30

**Jeudi 10 mars** 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**



# MARTINE ALIAS «O'PERLA»

VOUS PROPOSE DEUX RÉALISATIONS



## BIJOUX EN CUIR ET BOIS



**C**uir, bois et laiton sont les matières phares que vous combinerez pour réaliser facilement des bijoux uniques et élégants.

Sautoirs, boucles d'oreilles, broches n'auront plus de secrets pour vous.

Vous pourrez en imaginer et en fabriquer plusieurs, en y ajoutant des embellissements en cristal ou de la dorure.

## BIJOUX EN DENTELLE



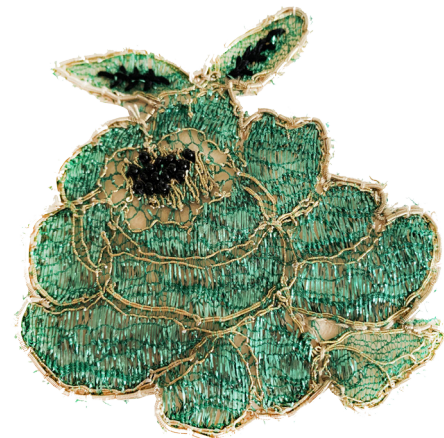
**M**isez sur la dentelle de Calais pour créer un bijou unique et raffiné.

Appliquée sur une feutrine épaisse, et soulignée de perles de rocaïlle de qualité, ou même agrémentée de plumes, la dentelle deviendra l'élément central d'un collier, d'une broche ou de boucles d'oreilles, selon vos préférences.

Etape par étape, ce bijou devient facile à réaliser... même pour les plus novices !



**Lundi 7 février**



**Jeudi 10 mars**

**de 14h00 à 16h30 à l'Espace Seniors • 15 €**

# ISABELLE

Nouveau

VOUS PROPOSE DEUX RÉALISATIONS

## ANIMAUX ET PERSONNAGES EN TERRE

A base de pâte autodurcissante, réalisation de sujets divers pour des créations poétiques et intemporelles.

Mobiles, décorations pour les fenêtres avec branchages ou fil de fer, au gré de votre créativité.



Mardis 1<sup>er</sup> et 8 février (atelier sur deux jours)  
10 €

## KIRIGAMI

Pâques approche à grand pas et pour l'occasion nous vous proposons de réaliser des personnages en Kirigami.

Animé par notre bénévole Françoise.

Jeudi 24 mars • Gratuit

de 14h00 à 16h30 à l'Espace Seniors

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

## ATELIER MOBILES EN BOIS FLOTTÉ ET ORIGAMI

Fabriquer de légers papillons d'origami pour les agencer ensuite soit en mobile sur cercle soit sur de fins branchages peints ou naturels, afin de créer de poétiques envols.



Mardi 22 mars • 10 €



# ATELIERS COGNITIFS\*

Animés par Elisa à 14h30



## APRES – MIDI MUSICAL

Profitez d'un moment ludique en travaillant votre mémoire et si le cœur vous en dit chantez aussi.



Espace Seniors : **Vendredis 4 février • 11 mars**

## JEUX DE MEMOIRE

**Résidence Chénier**

**Jeudis 27 janvier • 17 mars • 14 avril**

**Résidence Guynemer**

**Jeudis 3 février • 17 mars**

**Résidence La Ferme**

**Jeudis 17 février • 31 mars • 21 avril**

## APRÈS-MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ avec Unis-Cité

Dans une ambiance ludique et conviviale, nos volontaires du Service Civique vous font découvrir des nouveaux jeux de société ou redécouvrir des grands classiques.

**Résidence Chénier : Vendredis 4 février • 1<sup>er</sup> avril**

**Résidence La Ferme : Vendredis 11 février • 11 mars • 15 avril**

**Résidence Guynemer : Vendredi 18 février**



## ATELIER D'ÉCRITURE EXPOÉSIE\*



S'exprimer par l'écrit, cela vous tente ?

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

**Lundis 7 février • 7 mars • 11 avril**

## ATELIER INTERSLAM\*

Atelier intergénérationnel animé par Virginie Séba, performeuse, slameuse.

Construit en trois temps : écriture, lecture croisée, interprétation, l'atelier slam se veut un espace de création partagée collectivement dans une dynamique de prise de parole réinventée.

**Mercredis 26 janvier et 16 mars**

**Espace Andrée Chedid de 15h00 à 17h00 • Gratuit • En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid**

## 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 5 et 19 janvier • 9 et 16 février • 9 et 23 mars • 6 et 20 avril**

**Espace Savary** à 10h30  
**Judis 20 janvier • 17 février • 24 mars • 21 avril**

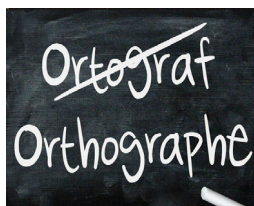
## PAROLES ET CHANSONS\*

Céline vous invite à chanter en toute simplicité.



**Résidence Chénier**  
**Judis 13 janvier • 10 février • 10 mars • 28 avril**  
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 17 mars** à 14h30

## CONTES \* pour Grandes Z'Oreilles



Le conte pour adultes a heureusement retrouvé, chez nous, toute son importance après avoir été réservé aux enfants.

Ces deux dates seront consacrées aux voyages dans les contes : les marchands et le commerce, les contes d'initiation ou de maturation, **atelier animé par Anne-Lise, conteuse bénévole**.

**Espace Seniors**  
**Lundis 24 janvier • 14 mars** à 14h30

**Gratuit • CCAS**

## LOTO



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

Espace Savary à 14h00

Vendredis 28 janvier • 25 février • 25 mars • 29 avril • 5 € à l'année

## PAUSE-CAFÉ OU GOÛTER\*



Résidence La Ferme de 10h00 à 11h30

Mardis 8 février • 8 mars • 19 avril

Espace Savary de 10h30 à 12h00

Jeudis 10 février • 10 mars • 7 avril

Résidence Guynemer de 14h30 à 16h00

Jeudis 17 février • 24 mars • 21 avril

## ANIMATIONS AU RESTAURANT CLUB SAINTE-LUCIE

Corinne notre nouvelle gérante du restaurant club vous propose des rencontres conviviales de 14h00 à 16h00 :

Loto : Jeudis 17 février et 21 avril

Jeux de Société : Jeudis 17 mars et 14 avril

Gratuit

## FÊTE DES GRANDS-MÈRES\*



Venez passer un après-midi chaleureux avec pleins de surprises.

Espace Savary à 14h00

Jeudi 3 mars • Gratuit

## REPAS DANSANT DE PRINTEMPS

A l'occasion de l'arrivée du printemps, venez partager un repas convivial.



Maison des Hauts d'Issy

Jeudi 7 avril à 12h30 • 25 €



## SORTIES avec visite guidée

### CATHÉDRALE RUSSE SAINT-ALEXANDRE NEVSKY

Consacrée en 1861, la cathédrale russe est un joyau d'architecture moscovite du XVI<sup>ème</sup> siècle.

Après avoir admiré les somptueuses mosaïques en façade et ses imposants chatiars, nous aurons l'autorisation spéciale de pénétrer dans la crypte, où nous évoquerons l'histoire du peuple russe, les rites et traditions de l'orthodoxie russe à travers de remarquables peintures.



La visite de l'église haute nous conduira sous une impressionnante coupole qui culmine à 30 mètres et devant l'iconostase (Portes sacrées).

Les icônes et leur grammaire, la table des morts et le mémorial de Nicolas II achèveront la visite sans oublier les personnalités illustres qui ont hanté les lieux.

**Vendredi 18 février • 22 €**

En partenariat avec Issy Tourisme International

**Départ à 13h30 du Parvis de la Mairie (Métro ligne 12)**

**Prévoir : Titre de transport • chaussures de marche**

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

### MARCHÉ AUX PUCES DE SAINT-OUEN



Classé pour son ambiance unique, le marché aux Pucés de Paris Saint-Ouen est considéré comme le plus grand marché d'antiquités au monde.

Près de quinze marchés répartis sur sept hectares proposent une variété infinie de marchandises.

Vous découvrirez lors d'une visite guidée leur histoire, depuis les pêcheurs de lune jusqu'aux brocanteurs et antiquaires d'aujourd'hui.

Entre objets d'art et bric-à-brac, jazz manouche et restaurants branchés c'est un univers insolite et joyeux qui a inspiré nombre d'artistes.

**Lundi 21 mars • 10 €**

# SORTIES avec visite guidée

## MUSÉE DE LA RENAISSANCE

Le château d'Écouen, situé à vingt kilomètres au nord de Paris, abrite aujourd'hui les collections exceptionnelles du musée national de la Renaissance.

Propriété d'un grand seigneur de la Renaissance, Anne de Montmorency, qui a grandi dans l'intimité de François I<sup>er</sup>, Écouen n'est pas une demeure comme les autres : elle inscrit dans ses pierres les ambitions et les succès d'un homme puissant qui est aussi un mécène et un esthète passionné d'art.



**Après la visite restauration sur place, menu du jour.**

**Vendredi 22 avril départ à 9h30 rue Vaudétard (Transport en car) • 25 €**

## ATELIERS SENSORIELS

### BALADES BOTANIQUES

« Les jardins et ses saisons »

Redécouvrez les cycles de la nature « **Les couleurs du printemps** » et le patrimoine végétal et comestible en milieu urbain avec l'ethnobotaniste **Valentine Diguet**.



**Mercredi 23 mars • Fort d'Issy-les-Moulineaux**

**Mercredi 20 avril • Bords de Seine**  
**de 10h30 à 12h00** (lieu de départ à venir)  
**6 €**

### A LA DÉCOUVERTE DU CHOCOLAT

En partenariat avec l'association Silver Fourchette spécialisée dans l'alimentation pour les plus de 60 ans, l'Espace Seniors vous propose un atelier « **découverte et production du chocolat** ».



**Animé par un maître chocolatier**, dans cet atelier vous redécouvrirez les façons de cultiver et produire le chocolat.

Vous réaliserez vos tablettes et œufs de Pâques personnalisés.

**Résidence Guynemer**

**Vendredi 8 avril de 14h30 à 16h30**  
**Gratuit**

# CONFÉRENCES

## L'ASTROLOGIE

ANIMÉE PAR FABIENNE TANTI • VENDREDI 11 FÉVRIER

L'astrologie, vers une meilleure connaissance de soi  
Fabienne Tanti est membre de la Fédération des Astrologues Francophones (FDAF) et auteur de plusieurs ouvrages.

Lors de cette conférence, elle nous fait découvrir l'histoire de l'astrologie mais aussi sa terminologie et sa mise en pratique.

Savez-vous qu'est-ce qu'un thème astral ou un ascendant ?

Quel est le lien entre les planètes et les signes ?

## L'EXPOSITION UNIVERSELLE DE 1900, LE MONDE EST À PARIS

ANIMÉE par Vincent DELAVEAU (En partenariat Issy Tourisme International)

VENDREDI 4 MARS

Conçue comme le bilan d'un siècle, l'exposition universelle à Paris doit permettre à tous les pays qui le souhaitent de montrer au monde entier leurs productions dans tous les domaines. Sans compter l'annexe du bois de Vincennes, les dizaines de pavillons et d'attractions se répartissent sur 112 hectares entre les Champs-Élysées et les Invalides et sur les rives de la Seine jusqu'au Champ-de-Mars et au Trocadéro.



Plus de 50 millions de personnes se sont pressées dans les allées de l'exposition qui ont marqué le début du XX<sup>ème</sup> siècle. Après une présentation générale du pourquoi et du comment de l'exposition, cette conférence vous offrira une visite virtuelle, presque comme si vous y étiez !

Abondamment illustrée de plans, photographies, peintures et aquarelles, elle vous permettra également de vous faire une idée de ce chantier colossal et de ses enjeux techniques. Elle vous offrira enfin quelques pistes pour retrouver les traces de l'exposition dans le Paris d'aujourd'hui.

Espace Savary à 14h30 • 6 €

Nouveau





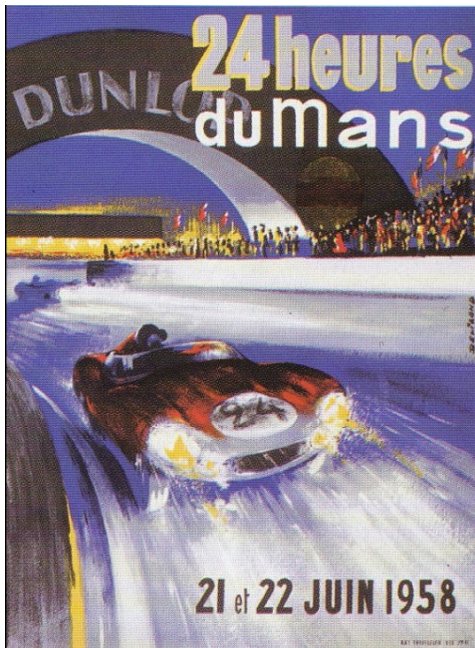


## LE CARAVAGE, ENTRE OMBRE ET LUMIÈRE

ANIMÉE PAR : LIONEL CARIOU DE KERYS • Vendredi 1<sup>er</sup> avril

La conférence vous présente la vie et l'œuvre du Caravage, le maître de la peinture en clair-obscur, depuis ses débuts à Rome jusqu'à sa fuite en Sicile, en passant par Naples et l'île de Malte.

La conférence met l'accent sur l'étude de ses plus grands chefs-d'œuvre, dont le célèbre cycle sur la vie de Saint-Matthieu en l'église Saint-Louis-des-Français à Rome. Un voyage passionnant au cœur du baroque italien !



## LES HOMMES ET LES FEMMES DES 24H DU MANS

ANIMÉE PAR : CHRISTOPHE CIRODDE • Vendredi 15 avril

Nouveau

L'histoire du sport accompagne les grands moments de l'histoire de France.

Christophe Cirodde, directeur et organisateur de grandes courses automobiles mondiales, partage avec vous une conférence sur l'histoire d'une course mythique « **Les 24h du Mans** ».

Depuis ses origines de 1923 à nos jours, il nous guidera dans un parcours historique et biographique sur les hommes et les femmes des 24h du Mans qui ont marqué l'histoire et notre mémoire.

Espace Savary à 14h30 • 6 €

# DIALOGUE CULTUREL

## L'HISTOIRE DES COULEURS : UN VOYAGE INITIATIQUE

Mardi 8 février de 14h30 à 16h00

*Nouveau*

Agathe étudiante en histoire de l'Art à l'Ecole du Louvre, vous amène sur les chemins inattendus de l'art. Pour cette occasion, elle soulève avec vous une question : observons-nous, utilisons-nous les couleurs de la même manière aujourd'hui qu'autrefois, ici ou ailleurs ?

Que vous préféreriez voir la vie en rose ou broyer du noir, venez échanger au sujet des couleurs. La perception que nous en avons révèle bien des choses sur le monde qui nous entoure. Leur histoire et l'utilisation qui en est faite nous interrogeront tout au long de ce dialogue culturel.

Participez à cet atelier plein de surprises et des échanges qui changeront votre appréciation de l'art.



Espace Seniors à 14h30 • 6 €

## CAFÉ UNIVERS

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

Mardis 15 février • 15 mars • 12 avril

Espace Seniors à 10h00 • Gratuit



# SPECTACLES

Nouveau

L'Espace Seniors en partenariat avec l'Espace Icare et l'Espace Andrée Chedid, vous proposent des places gratuites pour découvrir le travail des compagnies de théâtre qui servent avec bonne humeur et qualité le théâtre sous toutes ses formes.

## REQUIEM DE MOZART (DANSE) PAR LA COMPAGNIE « ESTELLE DANVERS »

Mardi 1<sup>er</sup> et mercredi 2 février à 20h00 • Espace Icare

Danseurs et musiciens vous offrent une expérience pleine d'harmonie et d'ambiances qui oscillent entre accents terribles et tendres mélodies en nous invitant à redécouvrir l'œuvre de Mozart dans sa toute intimité.



## FEMMES COMME ÇA VOUS CHANTE (SPECTACLE MUSICAL) ASSOCIATION « MAISON ROGER MARTIN DU GARD »

Mardi 8 et mercredi 9 février à 20h00 • Espace Icare

Un spectacle théâtral qui aborde des questions dans l'air du temps autour des femmes. On y trouve des amoureuses, des jalouses, des mères, des sœurs, des battantes, des séductrices. Le tout sous un rythme qui mélange l'opéra, la chanson et la comédie musicale.



## SPECTACLE D'UN JOUR : SLAM'PARLE AVEC VIRGINIE SÉBA

Samedi 19 mars de 18h00 à 19h00 • Espace Andrée Chedid

Poétesse performeuse atypique, Virginie Séba jongle et fait danser les mots au plus près du public ! Avec Slam'parle, solo participatif et vous propose de co-construire son spectacle et offre une palette d'émotions qui n'a pas fini de vous surprendre !



2 pièces maximum par personne



L'Espace Icare organise de mars à avril la 15<sup>ème</sup> édition des rencontres de théâtre amateur d'Issy et d'ailleurs, 2 places par représentation seront offertes aux adhérents.

La programmation sera disponible en février :  
<https://www.espace-icare.com/>

Pour vous inscrire vous pouvez contacter  
le 01 41 23 86 31 à partir du 14 février

## 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 9 février • 9 mars • 13 avril**  
de 14h30 à 15h30

**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 27 janvier • 10 et 24 février •**  
**10 et 24 mars • 21 avril**  
de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

**22 € •** Séance individuelle de 50 minutes

**À Savoir :** 3 séances maximum

## 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.



**Mercredis 26 janvier • 9 février • 9 et 16 mars •**  
**13 et 20 avril à partir de 9h30 jusqu'à 12h30**

**15 € •** Séance individuelle de 25 minutes

**À Savoir :** 4 séances maximum

## SÉANCES DE DÉTENTE \*

### Fauteuil Massant

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.

**Sur rendez-vous au**

**01 41 23 86 31**

**Lieu : Espace Seniors**

## 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 24** janvier • **21** février • **14 et 21** mars • **4 et 25** avril de 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)

5 € la séance

## SENIORS, SOYEZ VIGILANTS\*

Rencontre et débat : Réflexes de sécurité au quotidien, démarchage abusif, vol par ruse...

La Mission Prévention Contact et Écoute du commissariat de Police d'Issy-les-Moulineaux animera deux séances :

### RESIDENCE GUYNEMER

Mercredi 9 février de 10h00 à 12h00

### RESTAURANT CLUB SAINTE LUCIE

Mercredi 9 mars de 14h30 à 16h30

## PRÉVENTION

## SENIORS



**PROTÉGEZ-VOUS DES VOLS  
À LA FAUSSE QUALITÉ !**

# PSYCHOLOGUES

Dans le contexte anxiogène qu'a représenté la crise sanitaire, induisant notamment un isolement affectif, un mal-être et une réduction des activités, l'Espace Seniors a mis en œuvre des mesures pour garantir que cette période soit aussi tolérable que possible notamment par des soutiens psychologiques téléphoniques.

L'Espace Seniors a également renforcé son pôle avec l'arrivée d'une nouvelle psychologue. Ces interventions ponctuelles de soutien, assurées par deux psychologues, sont destinées aux aidants familiaux mais aussi aux personnes âgées fragilisées par un événement de vie visant à exprimer, à comprendre et gérer les émotions, le stress et les comportements ressentis.

Aussi, si vous sentez que vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à prendre rendez-vous et/ou à vous inscrire à un groupe de parole : un espace de parole libre vous sera proposé avec une écoute attentive, dénuée de jugement. Les permanences des psychologues, sur rendez-vous exclusivement, sont assurées le lundi après-midi, le mercredi toute la journée ainsi que le vendredi après-midi.

Si vous avez des difficultés à vous déplacer, une visite à domicile peut être prévue.

**Contact Accueil Espace Séniors au 01 41 23 86 30 ou 01 41 23 86 31**

## GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS

(Gratuit sur inscription)

Les groupes de parole vous sont proposés à raison deux fois par mois, ainsi qu'un groupe de parole animés par **Nabila ABBASSI et Emma FIAT** Psychologues à l'Espace Seniors.

**Mercredi 9 février de 14h30 à 16h30 : Échanger avec d'autres aidants**

**Mercredi 23 février de 10h00 à 12h00 : Se retrouver**

**Mercredi 9 mars de 14h30 à 16h30 : Prendre soin de soi**

**Mercredi 23 mars de 10h00 à 12h00 : Se reconstruire après un deuil**

**Mercredi 6 avril de 14h30 à 16h30 : Souffrance de l'aidant, et le deuil blanc**

# STAGE DE PREVENTION

AVEC L'ASSOCIATION BRAIN UP



**Programme : « C'est bon pour le moral ». Se connaître, se protéger, s'engager**

Les retraités endossent de nouveaux rôles et prennent une nouvelle place auprès de leur entourage et de leurs proches. Fortement sollicités, ils se consacrent, souvent sans compter, à ses nouvelles missions, jusqu'à se laisser déborder, à s'épuiser et à perdre la maîtrise de leur emploi du temps.

Lors des ateliers vous serez accompagnés par un professionnel en psychologie qui abordera des thèmes divers comme : l'estime de soi, la santé, la gestion du stress et des émotions, la fatigue et les rythmes, la vie intime, etc.  
Ce dispositif est financé par la conférence des financeurs du département des Hauts-de-Seine.

**Tous les mercredis du 9 février au 6 avril de 10h00 à 12h00**  
(pas de séances pendant les vacances scolaires) • **Espace Savary**



**Nouveau**

## PORTRAITS SONORES « AU TEMPS DES GRANDS-PARENTS »

**D**ans le cadre du projet « **Regards croisés sur les grands-parents** » du Conseil Communal des Aînés, en partenariat avec l'EHPAD

Lasserre, venez témoigner sur votre place de grand-mère ou grand-père, vos liens avec vos petits-enfants, des anecdotes... mais aussi vos propres souvenirs avec vos grands-parents.



**Vos témoignages seront enregistrés et exposés à l'automne 2022.**

**Enregistrements : Vendredi 18 et 25 mars de 14h30 à 16h30**  
**Résidence Guynemer**

**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

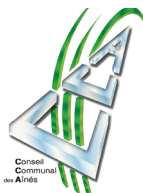
**Restaurant Club Sainte Lucie** : 9, Allée Sainte Lucie

## 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](http://www.issy.com/contact) • **En ligne sur ClicRDV** : [www.issy.com/rdvespaceseniors](http://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**  
6 & 20 janvier - 3 & 17 février - 3 & 17 mars - 7 et 21 avril 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**  
12 janvier - 9 février - 9 mars - 6 avril 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](http://www.issy.com/contact) • <https://www.facebook.com/CCASIssy/>

