



LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

Septembre à décembre 2022

**Inscriptions sur ClicRDV le mardi 13 septembre à 10h00
et à l'Espace Seniors le jeudi 15 septembre à partir de 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 ***.

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 72 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.

Tout remboursement sera effectué uniquement **sur rendez-vous** au 01 41 23 86 31.

Pour rappel les activités annuelles reprendront à partir du **lundi 19 septembre**.

Issy Seniors a une cheffe de choeur

Issy Seniors relance l'activité chorale.

Anne-Laure reprend aujourd'hui le flambeau pour apporter toute son énergie et sa bonne humeur avec un répertoire de chansons françaises. Activité ouverte à tous : femmes, hommes, débutants ou confirmés.

Les personnes qui souhaitent se laisser séduire par ce nouvel atelier, pourront y participer **un mardi sur deux** (hors vacances scolaires) de 14h00 à 15h30, à la Chapelle de l'EHPAD Repotel.

Venir à la chorale, c'est trouver du temps pour se faire plaisir en chantant !

Tarif : 35 € à l'année - inscription uniquement à l'Espace Seniors



EXPOSITION DE BRIGITTE CHANTRAINE

Artiste peintre isséenne

du 24 octobre au 20 décembre 2022

Vernissage le mardi 8 novembre à 17h00 à l'Espace Seniors

«J'aime le pastel, sa sensualité, caresser les couleurs ...

J'aime l'huile, son odeur, sa consistance... épaisir, gratter, corriger ...

J'aime l'acrylique qui permet d'introduire dans les tableaux, bois, papier, métal, filet, pâtes de structure...

L'évolution de la peinture figurative vers la peinture abstraite fut naturelle.

Devant une feuille blanche le geste se libère et devient spontané. La couleur et la matière prennent alors toute leur importance.

J'aime interpréter un objet, un tableau figuratif, une œuvre architecturale et en faire un tableau abstrait. Mes photos de voyage sont source d'inspiration.

Passer du figuratif à l'abstrait sans contrainte, suivre ses envies et son instinct, être libre...

Le figuratif parle, l'abstrait laisse deviner...»

Site : <https://brigitte-chantraine.odexpo.com/>



MARCHES ET BALADES

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

Mercredi 28 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

Jeudi 13 octobre «Forêt de Meudon»

Rendez-vous à 14h00 • Parvis d'Issy Val-de-Seine (RER C) • 7-8 km • niveau moyen • dénivelés

Jeudi 10 novembre «Parc Edmond de Rothschild et ses environs»

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie (Bus 123) • 7-8 km • niveau facile

Jeudi 8 décembre «Jardin du Luxembourg et Ile de la Cité»

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

MARCHE ADAPTÉE

Jeudi 24 novembre : Parc Jean Paul II – Parc Frédéric Pic

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie • 6 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.

Bois de Clamart Jeudi 20 octobre de 9h30 à 11h30

Rendez-vous Parvis de la Mairie d'Issy à 9h00 (bus 190) ou Place du Garde à 9h30

Dénivelés importants • 8 €

A SAVOIR POUR TOUTES LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

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



GYM PLEIN AIR

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

Parc Saint Jean Paul II (entrée par la rue Minard)
Lundis 3 octobre et **17** octobre
de 10h30 à 11h30 • **Gratuit**



URBAN TRAINING*

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

Parvis du Palais des Sports
Jeduis 29 septembre et **6** octobre
de 15h30 à 16h30 • **Gratuit**

AQUABIKING

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

Pour les vacances de la Toussaint
Dates et lieu à venir 8 €



A SAVOIR POUR TOUTES LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

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

ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

ATELIERS SMARTPHONES - TABLETTES (Android)

Tous les ateliers durent 1 heure

PASSEPORT NUMÉRIQUE 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 7 octobre • 9 décembre

Mercredis 12 octobre • 16 - 30 novembre

Jeudi 20 octobre

Mercredis 9 - 23 novembre

10h15 ou 11h30

10h15 ou 11h30

10h15 ou 11h30

14h30 ou 15h30

QUESTIONS LIBRES

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

Mercredis 19 octobre • 9 novembre • 14 décembre de 11h30 à 12h30

Mercredis 12 octobre • 7 décembre de 14h30 à 15h30

Jeudis 24 novembre de 10h30 à 11h30

ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

GESTION DES FICHIERS ET CRÉATION DE SAUVEGARDES

USB et Google Drive
10h30 ou 11h45

Jeudis 6 octobre • 13 octobre
Jeudis 17 novembre • 15 décembre
Vendredi 2 décembre



NUMÉRISER ET SIGNER

Tablettes, Smartphones, PC

Récupérer une pièce jointe
Numériser, scanner un document/Qr Code
Signer : document/formulaire électronique

Vendredi 14 octobre 10h15 ou 11h30
Jeudi 10 novembre 10h15 ou 11h30
Jeudi 1^{er} décembre 10h15 ou 11h30
Mercredi 14 décembre 14h30 ou 15h45

PAIEMENTS EN LIGNE

Comprendre les nouvelles méthodes
pour sécuriser vos paiements.

10h15 ou 11h30

Vendredi 18 novembre
Vendredi 16 décembre

DÉMARCHES EN LIGNE

Comment renouveler un permis de
conduire perdu, volé ou en fin de
validité?

14h30 à 15h30

Mercredi 5 octobre
Mercredi 16 novembre



ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

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.

Vendredis 21 octobre • 18 novembre • 16 décembre
Mercredis 23 novembre • 7 décembre

11h30, 12h00

11h30, 12h00

Mercredis 19 octobre
Mercredi 30 novembre

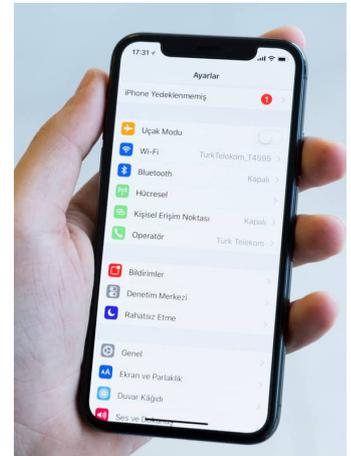
14h30 - 15h15

14h30, 15h15, 16h00, 16h45

WHAT'S APP

Paramétrage et utilisation
10h30 à 11h30

Vendredi 21 octobre
Vendredi 25 novembre

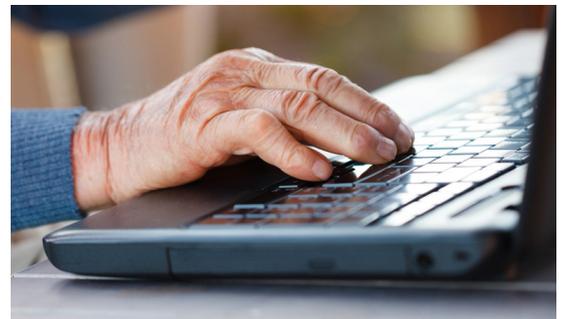


ATELIERS NUMÉRIQUES AU RESTAURANT CLUB SAINTE-LUCIE

WINDOWS

14h30 à 16h00

Jeudis 6 - 20 octobre
Jeudis 17 - 24 novembre
Jeudi 1^{er} décembre



ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

TOUS LES ATELIERS DURENT 1 HEURE ET DEMI

UTILISER DOCTOLIB

Vendredi 14 octobre	14h30
Jeudi 10 novembre	10h30
Jeudi 1 ^{er} décembre	10h30

WINDOWS

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

Vendredi 7 octobre	14h30
Mercredi 9 novembre	10h30
Jeudi 24 novembre	10h30

FRANCE CONNECT

Se connecter à plusieurs services (Impôts, Assurance maladie, Assurance retraite...) avec un seul compte.

14h30 ou 15h45

Vendredi 18 novembre
Mercredi 23 novembre

FACEBOOK

Utilisation et paramétrage



Mercredi 19 octobre	10h30
Mercredi 30 novembre	10h30

EMAILS/UTILISATION D'INTERNET

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

Mercredi 5 octobre	10h30
Vendredi 21 octobre	14h30
Jeudi 17 novembre	10h30
Vendredi 2 décembre	14h30

ZOOM

Comment utiliser «Zoom»



Mercredi 12 octobre	10h30
Mercredi 16 novembre	10h30
Vendredi 25 novembre	14h30

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 - Il est souhaitable de venir avec son PC

BRACELET BOHÈME

Suite à l'engouement pour cet atelier proposé en mai, une nouvelle date est proposée sur cette programmation. Date réservée aux personnes n'ayant pas pu participer au premier atelier.

Création d'un bracelet WRAP selon la technique de tissage de perles entre 2 liens de cuir. Un atelier pour apprendre à faire ce bijou très tendance : technique, variantes, finition, matériaux ...



Jeudi 22 septembre • **10 €**

CALLIGRAPHIE CHINOISE

La calligraphie chinoise a toujours lié écriture, santé et longévité en développant l'esprit créatif et la coordination entre cerveau, corps et main.

Suite à l'engouement des ateliers proposés dans la précédente programmation, nous vous proposons 4 dates dont deux réservées aux personnes déjà initiées.

Calligraphie débutant : Mercredis 28 septembre • **23** novembre

Calligraphie avancée : Mercredis 19 octobre • **14** décembre

10 €



de 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors

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

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.

Jeudi 29 et Vendredi 30 septembre
de 14h30 à 17h00

Mardi 11 octobre **de 10h00 à 12h30 • 15 €**

IRIS FOLDING

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

Animé par François, bénévole.

Jeudi 27 octobre • 5 €



BIJOUX DE CUIR



Plongez-vous dans la peau d'un créateur et créez votre bijou à partir de chutes de cuir depuis votre idée jusqu'aux finitions.

Découvrez des techniques de travail du cuir en créant vos propres bijoux dans une démarche zéro déchet.

Mardi 8 novembre • 10 €

BOULE DE NOËL À FACETTES

Les fêtes de fin d'année approchent. Alors pourquoi ne pas en profiter pour commencer à créer vous-même des décorations pour Noël.

Françoise, bénévole, vous propose de créer une jolie boule tout en papier qui aura son effet dans votre décor festif !



Mardi 22 novembre • 5 €

de 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors

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

NOËL EN MACRAMÉ

Nouveau

Le macramé, c'est tendance !

Alors pourquoi ne pas vous lancer dans la réalisation de vos décorations de Noël en macramé cette année ?



Jeudi 17 novembre • 5 €

JOURNÉE SOLIDAIRE

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

Mardi 29 novembre • Gratuit

PAPERTOYS NOËL

Pour votre décoration de Noël, nous vous proposons de réaliser divers papertoys en papier, plus beaux les uns que les autres, pour se mettre dans l'ambiance festive.



Mardi 13 décembre • 5 €

de 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors

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

FÊTE « FÉÉRIE DE NOËL »

Une bulle, une parenthèse festive,
la magie de Noël le temps d'une journée
à l'Espace Seniors !

Pour marquer le début des festivités
rendez-vous

**le jeudi 8 décembre de 10h00 à 17h30
dans un décor féérique.**

Venez découvrir les réalisations fait-main et
trouver des idées cadeaux ; les bénévoles du
groupe travaux manuels et porcelaine
seront là pour vous accueillir
pour leur vente traditionnelle de Noël.

Tout au long de la journée, vous serez invités à
contribuer à des ateliers créatifs participatifs.

Dans l'après-midi à 15h00 :
Légendes, contes, chants et accordéon.
Embarquez dans l'aventure avec Fanny et
Christine pour retrouver le goût de la fête !

Pour mettre ses papilles à la fête et clôturer
cette belle journée, nous partagerons un
instant gourmand avec un goûter de Noël.

Gratuit • Accès libre et sur inscription pour le conte



ATELIERS COGNITIFS*

Animés par Elisa à 14h30



APRÈS-MIDI MUSICAL

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



Espace Seniors : **Mardi 29** novembre
Vendredi 16 décembre

JEUX DE MEMOIRE

Résidence Chénier
Jeudis 22 septembre • **13** octobre

Résidence Guynemer
Jeudis 29 septembre • **10** novembre

Résidence La Ferme
Jeudis 20 octobre • **17** novembre

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.



Espace Andrée Chedid de 15h00 à 17h00
Lundis 19 septembre • **17** octobre • **7** novembre • **5** décembre

ANIMATIONS AU RESTAURANT CLUB SAINTE-LUCIE *

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



Loto : Jeudi 13 octobre • **Mardi 29** novembre • **Jeudi 29** décembre • **5 € à l'année**

Jeux de Société : Jeudi 29 septembre • **Lundi 17** octobre • **Mardi 15** novembre
Jeudi 8 décembre
Gratuit

Gratuit • CCAS

ANIMATIONS *

RÉSIDENCE CHÉNIER

Céline vous invite à participer en toute simplicité à des jeux de sociétés.



Résidence Chénier à 14h15

Rami : Jeudi 29 septembre

Loto : Jeudi 20 octobre

Scrabble : Jeudis 24 novembre • 22 décembre

Tarot : Jeudi 8 décembre •

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 21 septembre • 5 - 19 octobre •

2 - 16 - 30 novembre • 14 - 28 décembre

Espace Savary à 10h30

Deuxième et quatrième jeudis du mois

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 ?

La dictée des seniors animée par votre institutrice du moment : **Carole**.



Restaurant Club Sainte-Lucie

Jeudi 17 novembre 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.

Animé par Anne-Lise, conteuse bénévole.

Espace Seniors

Jeudis 20 octobre • 8 décembre à 10h00

Inscription obligatoire

Gratuit • CCAS

LOTO

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



Espace Savary à 14h00
Vendredis 23 septembre • 21 octobre
18 novembre • 16 décembre

5 € à l'année

PAUSE-CAFÉ OU GOÛTER *

Résidence La Ferme de 10h00 à 11h30
Mardis 27 septembre • 11 octobre •
8 novembre • 6 décembre

Espace Savary de 10h30 à 12h00
Premier et troisième jeudis du mois

Résidence Guynemer de 14h30 à 16h00
Jeudis 22 septembre • 20 octobre •
24 novembre • 15 décembre

THÉ CINÉ

LE CORBEAU

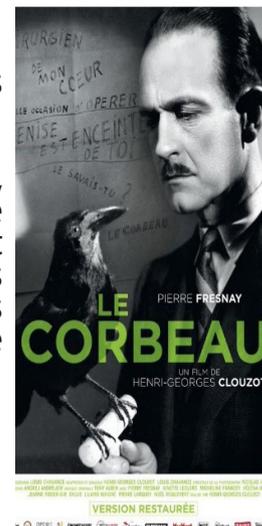
De Henri-Georges Clouzot, France, 1943.

Les notables de Saint-Robin, une petite ville française de province, commencent à recevoir des lettres anonymes signées «Le Corbeau», dont le contenu est calomnieux.

Halle des Épinettes
(en partenariat avec le Clavim)

Vendredi 16 décembre à 14h30

Gratuit inscription obligatoire



Gratuit • CCAS

CHÂTEAU D'ASNIERES



Dans le cadre des Journées du Patrimoine, profitez d'une visite-conférence du château d'Asnières-sur-Seine.

Après la visite, les plus grands airs de Carmen seront interprétés par les solistes et les chanteurs de la Maîtrise des Hauts-de-Seine.

Un goûter sera proposé à la fin du spectacle.

Mardi 20 septembre à 13h00 Arrêt de bus du Palais des Sports Robert Charpentier (transport en car)

Niveau de marche : moyen (escaliers et distances)
7 €

SORTIES avec visite guidée FONDATION GOODPLANET

Dans le prolongement du travail artistique et de l'engagement pour l'environnement de Yann Arthus-Bertrand, la Fondation GoodPlanet reconnue d'utilité publique, a pour objectifs de placer l'écologie et l'humanisme au coeur des consciences et de susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants.

Vous participerez le matin à un atelier de sensibilisation à une alimentation durable, nous déjeunerons sur place dans l'espace pique-nique extérieur prévu à cet effet et finirons par une exploration du Vivant, à travers une visite guidée de l'exposition temporaire.



10 h00 : Cuisinons de saison !

Rendez-vous dans la cuisine de l'école GoodPlanet, pour redécouvrir fruits et légumes oubliés.

14h00 : Visite guidée de l'exposition «Vivant»

L'exposition invite à puiser dans nos imaginaires afin de construire une réflexion collective sur une meilleure considération du vivant.

Vendredi 21 octobre à 8h50 départ Place de la Mairie

Niveau de marche : moyen (escaliers et distances)
Prévoir des titres de transports et un pique-nique
10 €

À savoir : Une sortie par personne

SORTIES avec visite guidée

MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE

Vivez une expérience à travers l'histoire de la conquête aérospatiale. Pendant cette visite guidée, découvrez les pionniers de l'air, l'évolution de l'aviation et des missions spatiales jusqu'à nos jours, avec des magnifiques avions et prototypes spatiaux. Finalisez votre visite au restaurant du musée, avec une vue imprenable sur le tarmac et son célèbre Boeing 747.



Vendredi 18 novembre à **9h00**

Arrêt de bus du Palais des Sports Robert Charpentier (transport en car)

Niveau de marche : moyen (escaliers et distances) • **35 €**

MUSÉE DU JOUET

Toute l'histoire des jouets dans un seul et même endroit. Que vous soyez nostalgique de votre enfance, de celle de vos enfants ou passionné de vieux objets, découvrez ce musée magnifique avec des collections surprenantes.

Vendredi 2 décembre à **14h15**

Arrêt de bus du Palais des Sports Robert Charpentier (transport en car)

Niveau de marche : moyen (escaliers et distances) • **10 €**



PHILHARMONIE DE PARIS

Située sur le parc de la Villette, la Cité de la musique - Philharmonie de Paris est un lieu unique doté de plusieurs salles de concert, d'un musée, d'une médiathèque et de nombreux espaces pédagogiques.

Nous vous invitons à participer à un voyage sonore sur les cinq continents qui démarre avec une visite guidée du musée, pour s'achever en atelier découverte d'instruments du monde entier.

Restauration ~ 11h45 • Visite & atelier de 13h15 à 15h15

Jeudi 15 décembre à **10h30**

Arrêt de bus du Palais des Sports Robert Charpentier (transport en car)

Niveau de marche : facile
35 €



À savoir : Une sortie par personne

JOURNÉE CHAMPÊTRE DÉJEUNER DANSANT

Venez profiter d'un déjeuner et d'un après-midi festif au Chalet du Moulin, au coeur de la forêt de Fontainebleau (menu unique).

Jeudi 24 novembre départ à 11h00

Arrêt de bus du Palais des Sports Robert Charpentier (transport en car) • **25 €**

à savoir : réservée aux personnes n'ayant pas participé à la journée champêtre du 30 juin.



ATELIERS SENSORIELS

BALADE BOTANIQUE

«LES JARDINS ET LEURS SAISONS»

Redécouvrez les cycles de la nature « Les couleurs de l'automne », le patrimoine végétal et comestible en milieu urbain avec l'ethnobotaniste Valentine Diguët.

Parc Suzanne Lenglen

Mercredi 19 octobre à 10h30 (RDV du Palais du sport Robert Charpentier)

Niveau de marche : facile • **5 €**

ATELIER CAFÉOLOGIE, DU PRODUCTEUR À LA TASSE

Redécouvrir le café, son histoire, ses enjeux, ses bienfaits, et ses différentes méthodes de préparation.

Discussion animée par Tony, expert du café équitable, suivie d'un atelier dégustation et d'une préparation des différents types de café.

Laissez-vous emporter par les odeurs et les saveurs.

Saurez-vous différencier les cafés de forêt et les cafés de montagne ? Retrouverez-vous les cafés de spécialité ?

Espace Seniors

Mardi 18 octobre à 14h30 • **7 €**



CONFÉRENCES

Animées par Lionel CARIOU DE KERYS • Espace Savary à 14h30 • 7 €

LES CHEFS-D'OEUVRE DU MUSÉE D'ORSAY

VENDREDI 14 OCTOBRE

Le musée d'Orsay offre un panorama unique de chefs-d'œuvre, de peintures et de sculptures, que l'on vient voir du monde entier, mais qui furent en leur temps ignorés, admirés et parfois même, l'objet de scandales retentissants.

La conférence vous invite à un voyage au coeur de ce musée pour vous donner l'envie d'aller voir ou revoir ces chefs-d'œuvre.



PALERME, UN CARREFOUR DE CIVILISATIONS

VENDREDI 2 DÉCEMBRE

La ville de Palerme possède une richesse artistique marquée par la civilisation grecque, phénicienne, romaine, byzantine, arabe, normande et espagnole.

Cette diversité culturelle a marqué profondément son patrimoine, depuis les vestiges des murs puniques, jusqu'aux édifices arabo-normands, en passant par les églises baroques et les théâtres néoclassiques, que la conférence vous invite à découvrir.



DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

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

Mardis 11 octobre • 22 novembre • 13 décembre

Espace Seniors à 10h00 • Gratuit

Inscription obligatoire



SPECTACLES

L'Espace Seniors, en partenariat avec l'Espace Icare, vous propose des places gratuites

Requiem de Mozart

Compagnie Estelle Danvers (Danse) • Mercredi 21 septembre à 20h00

Dans ce Requiem que propose la chorégraphe Estelle Danvers, le geste chorégraphique redonne vie au mot, dans le silence du chant. Il lui offre un sens nouveau, quintessence d'une beauté mystique quasi charnelle, profondeur millénaire de la mémoire corporelle des douleurs passées.

Le diable aux trois cheveux d'or

Compagnie du Diable (théâtre) • Mardi 18 et le mercredi 19 octobre à 20h00

Dans un royaume lointain, un enfant naît coiffé et habillé.

L'Oracle lui prédit un grand avenir : son sang de paysan deviendra royal et un jour, il épousera la princesse. Le Roi, cupide et prétentieux, refuse que cette prophétie voie le jour. Un voyage passionnant au cœur du baroque italien !

Les coquines

Compagnie « Et voilà ! » (Spectacle musical) • Mardi 15 et le mercredi 16 novembre à 20h00

Un spectacle d'humour qui fait la part belle aux femmes.

Deux chanteuses, un pianiste, des chansons délicieusement coquines ou tendrement drôles, une palette de personnages tantôt velours, tantôt acidulés.

Oexmelin, Pirate et Chirurgien

Théâtre de l'Equinoxe (théâtre) • Mardi 6 décembre et le mercredi 7 décembre à 20h00

Mer, or, aventure, soleil et liberté, abordages et rapines, tous ces mots nous content mille et une histoires de pirates, boucaniers et autres Frères de la Côte qui enflamment notre imagination.

**Gratuit et ouvert à tous les seniors • Inscription obligatoire (à l'Espace Seniors)
Deux spectacles maximum par personne**

DIALOGUE CULTUREL

MÉMOIRE ET CITOYENNETÉ « LA GRANDE GUERRE »

MERCREDI 16 NOVEMBRE À 14H30 • ESPACE SAVARY • GRATUIT

Le réalisateur Thomas Ermel, nous présente son film documentaire « La Montagne Sacrée » où il revient sur la mémoire de Grande Guerre et le flanc du Hartmannswillerkopf à Wattwiller en Alsace. Ici des milliers de Poilus ont laissé leur vie. Au village, les habitants tentent de vivre normalement en se persuadant qu'un siècle suffit à gommer les plaies de ce massacre. Mais, ce lien étrange qu'ils entretiennent avec le lieu, laisse penser le contraire. La montagne, objet de fascination, n'est toujours pas en paix.

Après la projection, participez aux échanges avec le réalisateur.

LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE NAISSANCE ET MUSIQUE

VENDREDI 25 NOVEMBRE À 14H30 • ESPACE SAVARY • 7 €

Lors de ce dialogue, nous vous invitons à comprendre la musique depuis un autre angle, celui de la musicothérapie. Lors de la première rencontre, Morena CAMPANI (agences culturels « Projets culturels » et « ReExister) nous a montré que les bienfaits de la musique sont connus et utilisés depuis longtemps en occident ; les Muses en sont un exemple.

Pour notre deuxième rencontre, Morena CAMPANI sera en compagnie de Joséphine LAZZARINO ancienne membre du chœur de l'Orchestre de Paris et musicothérapeute à l'hôpital Necker. Elles nous proposent de découvrir en pratique la relation que nous tissons avec les premières



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 28 septembre • **26** octobre

30 novembre • **7** décembre

de 14h30 à 15h30

9 € • 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 22 septembre • **6 et 20** octobre •

17 novembre • **1 et 15** décembre

de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

23 € • 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 21 septembre • **5 et 12** octobre •

9 et 16 novembre • **7 et 14** décembre

à partir de 9h30 jusqu'à 12h30

16 € • Séance individuelle de 25 minutes

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 19 septembre • **10 et 17** octobre • **14 et 21** novembre • **5 et 19** décembre **de** 10h00 à 11h00
(accueil à 9h45) • **6 € la séance**



AUTOMASSAGES *Nouveau*

Par groupes (maximum 8 personnes), apprentissage de techniques d'auto-massages simples, dans un but de relaxation et de bien-être.

Explications théoriques, démonstrations, mises en pratique.



Espace Seniors

Vendredis 30 septembre • **28** octobre
18 novembre • **9** décembre **de** 9h30 à 11h30
10 € la séance

MASSAGES «TUINA»

Le TUINA est une discipline essentielle de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

En agissant sur les points d'acupression et les méridiens, les massages revitalisent les énergies propres du corps, en facilitant bien-être et bonne santé.

Le massage tuina, couramment appelé massage chinois, est l'une des branches de la médecine chinoise, avec la pharmacopée, la diététique, l'acupuncture et le qi gong.



Espace Seniors

Vendredis 23 septembre • **7 et 21** octobre • **4 et 25** novembre • **2 et 16** décembre **de** 9h15 à 11h45
(Séance individuelle de 45 minutes) • **25 € la séance**
3 séances maximum/personne

PRÉVENTION

GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS *

(Gratuit sur inscription uniquement par téléphone 01 41 23 86 31)

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

Mercredi 28 septembre de 10h30 à 12h00 : Les expressions du deuil



Mercredi 19 octobre de 14h30 à 16h30 : Quotidien de l'aidant

Mercredi 26 octobre de 10h30 à 12h00 : Deuil et mémoire

Mercredi 16 novembre de 14h30 à 16h30 : L'annonce de la maladie

Mercredi 23 novembre de 10h30 à 12h00 : Prendre soin de soi quand on traverse un deuil

Mercredi 14 décembre de 14h30 à 16h30 : Thème libre

ATTENTION AUX ARNAQUES *

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 :

Restaurant Club Sainte-Lucie, mercredi 9 novembre de 10h00 à 12h00

Espace Savary, mercredi 23 novembre de 10h00 à 12h00



**Une rencontre informelle aura lieu également
le jeudi 15 septembre à 14h30
lors de nos inscriptions ponctuelles à l'Espace Seniors**

PERMANENCE ARDDS *

Association de Réadaptation et Défense des Devenus Sourds

Fondée en septembre 1969, ARDDS est une association nationale sans but lucratif.

Elle assure une permanence mensuelle pour soutenir et accompagner les personnes malentendantes, rompre l'isolement, libérer la parole et favoriser des temps de partage.

L'association est très active en Ile-de-France et propose essentiellement :

- D'accueillir les personnes malentendantes et/ou devenues sourdes
- D'informer sur le handicap et les aides possibles
- De proposer des activités sociales et culturelles accessibles
- De développer l'entraide et l'accessibilité dans le quotidien
- De favoriser l'intégration sociale
- De promouvoir la lecture labiale



**Permanences le 2^{ème} mercredi du mois
à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00**

RÉUNION D'INFORMATIONS SUR LE MAINTIEN À DOMICILE *

Vous souhaitez obtenir des informations sur les dispositifs de maintien à domicile (service d'aide à domicile, portage de repas, téléalarme,...) et leurs modalités de mise en place ?

L'Espace Seniors vous propose un temps d'informations et d'échanges sur ce thème.

Réunion animée par les Conseillères en Economie Sociale et Familiale de l'Espace Seniors.

Espace Savary Jeudi 6 octobre à 15h00 • Gratuit • CCAS Sur Inscription

Le vendredi 24 juin dernier, l'association fêtait ses 50 ans ! Retour en images...



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 : 133, avenue de Verdun

Espace Icare : 31, boulevard Gambetta

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**
15 septembre - 6 octobre (présentation du matériel ORCAM) - 20 octobre -3 et 17 novembre - 1^{er} et 15 décembre

• **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 2^{ème} mercredi du mois de 14h30 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/>

