



# **LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS**

## **Janvier à avril 2023**

**Inscriptions sur ClicRDV le mardi 10 janvier à partir de 10h00**

**et à l'Espace Seniors le jeudi 12 janvier 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

## Inscriptions :

Les adhésions à l'association Issy Seniors et inscriptions aux activités sont réalisées les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30, le mercredi de 8h30 à 12h30.

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

## Modalités de remboursement :

A compter du 1<sup>er</sup> janvier, les remboursements seront possibles si l'Espace Seniors est prévenu de l'annulation de votre activité **au moins 8 jours** avant la date du rendez-vous.

Passé ce délai, sans présentation d'un certificat médical, aucun remboursement ne sera accordé. Cela permettra notamment aux personnes inscrites en liste d'attente d'être prévenues dans un temps convenable.

**Les remboursements sont effectués uniquement les vendredis matin.**

## Joueurs de bridge

Issy Seniors propose aux amateurs de bridge de se retrouver dans un cadre convivial tous les samedis de 14h00 à 18h00, à l'Espace Savary.

**Adhésion et activité bridge : 15 €/an**

## Chef(fe) de Chœur



Issy Seniors recherche un(e) Chef(fe) de Chœur.

Si vous souhaitez vous investir au sein de notre future chorale (répertoire de variétés françaises) en qualité d'encadrant(e) rémunéré(e), à raison d'1h30, deux jours par mois, **contactez l'association au 01 41 23 86 35.**





## MARCHES ET BALADES

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

**Jeudi 26 janvier « Jardin des Serres d'Auteuil et Square des Poètes »**

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie (Bus ) • 6 km

**Jeudi 16 février « Petite ceinture du XVI et Hippodrome d'Auteuil »**

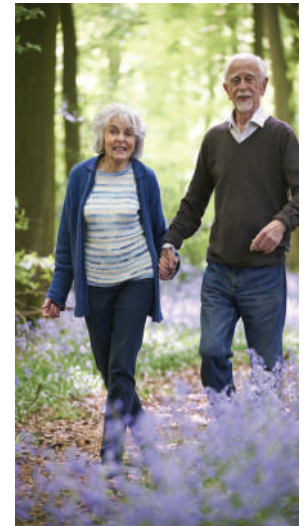
Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie (Bus) • 7-8 km

**Jeudi 23 mars « Jardins de Bercy »**

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie • 7-8 km

**Jeudi 20 avril « Parc de Belleville »**

Rendez-vous à 13h30 • Parvis de la Mairie (Métro ligne 12) • 7-8 km



## MARCHE NORDIQUE INITIATION

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons.

Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

**Entrée du parc de l'île Saint-Germain**

(par la passerelle du quai de Stalingrad)

**Jeudis 9 février • 23 mars** de 9h30 à 11h00 • Niveau facile • 8 €

## MARCHE ADAPTÉE \*

**Petite ceinture du XV : Mercredi 26 avril**

(de Balard au parc Georges Brassens)

Rendez-vous à 14h00 • Parvis de la Mairie

**Nos marches doivent être une partie de plaisir, ne cherchez pas à repousser vos limites.**

**Adaptez votre tenue en fonction des saisons : des chaussures de marche fermées**

**Sous réserve de beau temps • Prévoir des titres de transport**

**Possibilité de s'inscrire à deux marches-balades uniquement**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## GYM TRÈS DOUCE

### SUR CHAISE \*

Quel plaisir de pouvoir faire des séances de gym douce sur chaise, c'est un excellent moyen pour rester en forme et agir positivement sur sa santé.

#### Restaurant Club Sainte-Lucie

**Mardis 24 janvier • 14 février • 28 mars • 18 avril**  
de 15h00 à 16h00

**Gratuit**

## 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)

**Mardis 28 février • 25 avril** de 10h00 à 11h00

**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

**Jeudis 2 mars • 27 avril** de 10h30 à 11h30

**Gratuit**

## AQUABIKING

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

**Pendant les vacances d'hiver et de printemps.**  
**Dates et lieu à venir • 8 €**



# ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

## ATELIERS SMARTPHONES TABLETTES (Android)

### 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 17 février • 24 mars • 14 avril

10h15 ou 11h30

## QUESTIONS LIBRES

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

Vendredis 31 mars • 7 avril

10h30 ou 11h30

## SÉANCE INDIVIDUELLE

Tablettes, Smartphones, PC (30 minutes/personne)

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

Vendredis 27 janvier • 10 février • 10 mars

de 10h30 à 12h30

## PAIEMENTS EN LIGNE

Comprendre les nouvelles méthodes pour sécuriser vos paiements.



Vendredi 20 janvier 10h15 ou 11h30

## WHAT'S APP

Paramétrage  
et utilisation

Vendredi 3 février

Vendredi 17 mars



10h15 ou 11h30

10h15 ou 11h30

Atelier animé par notre bénévole Jean-Marc



# ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

TOUS LES ATELIERS DURENT 1 HEURE ET DEMI

## UTILISER UN COMPTE GOOGLE

Agenda, Contact, GPS, Photo, Drive...

**Jeudis 2 février • 6 avril** 10h30

Animé par Patrice

## TRANSFERER SES PHOTOS ET CREER DES SAUVEGARDES (USB ET GOOGLE)



**Jeudi 13 avril** 10h30  
Animé par Patrice

## FACEBOOK



Utilisation et paramétrage

**Mercredi 18 janvier** 10h30  
**Mercredis 15 février • 29 mars** 10h30  
Animé par Jean-Marc

## FRANCE CONNECT



- Etapes pour créer un compte
- Naviguer sur le portail

**Mercredi 1<sup>er</sup> février** 10h30  
Animé par Jean-Marc

**Jeudi 9 mars** 10h30  
Animé par Jean-Marc

## EMAILS/UTILISATION D'INTERNET

- Créer une adresse email, envoyer des emails
- Enregistrer/retrouver une pièce jointe
- Créer des dossiers

**Mercredis 25 janvier • 5 avril** 10h30  
Animé par Jean-Marc

**Jeudis 9 février • 16 mars** 10h30  
Animé par Patrice



# ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

TOUS LES ATELIERS DURENT 1 HEURE ET DEMI

## UTILISER UNE APPLICATION GPS

**WAZE** (paramètres d'utilisation, créer un itinéraire, ajouter des lieux favoris)

**STREETCO** (GPS collaboratif pour les personnes à mobilité réduite)

**Jeudi 23 mars**

**10h30**

Animé par Patrice



## ATELIER INTERNET

- Décrypter l'interface d'un navigateur
- Gérer l'historique, les onglets, les options
- Rechercher des informations,
- Effectuer des achats, éviter les pièges...

**Jeudi 26 janvier**

**10h30**

Animé par Patrice

**Mercredis 15 mars • 12 avril**

**10h30**

Animé par Jean-Marc

## ZOOM visio-conférence

**Jeudi 19 janvier**

**10h30**

Animé par Patrice

**Mercredis 8 février • 22 mars**

**10h30**

Animé par Jean-Marc



**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**

# « RE-VISITER LA VILLE »

## de David JACOB- PHOTOGRAPHE

### Exposition jusqu'au mardi 28 avril

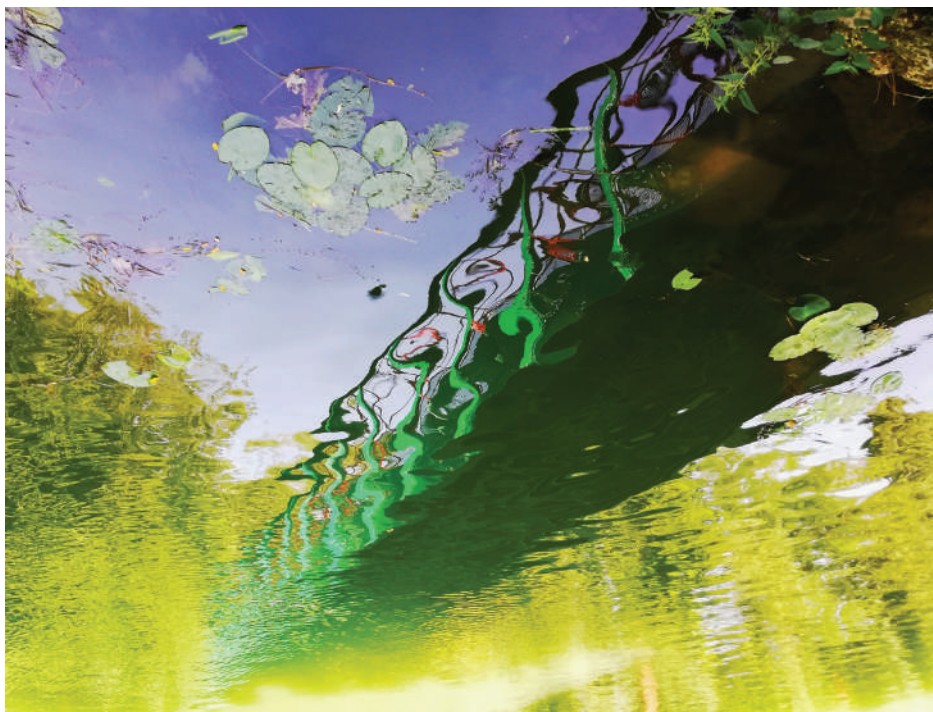
**Vernissage le vendredi 27 janvier à 17h00 à l'Espace Seniors**

Né en 1970, en Bretagne, non loin de la forêt de Brocéliande, David Jacob découvre les joies de l'écriture à 19 ans. Il rencontre le comédien et graphiste Julien Mellano avec qui il commet deux petits livres textes/photographies : « La saison des puits» et « Je ne suis pas un héron ».

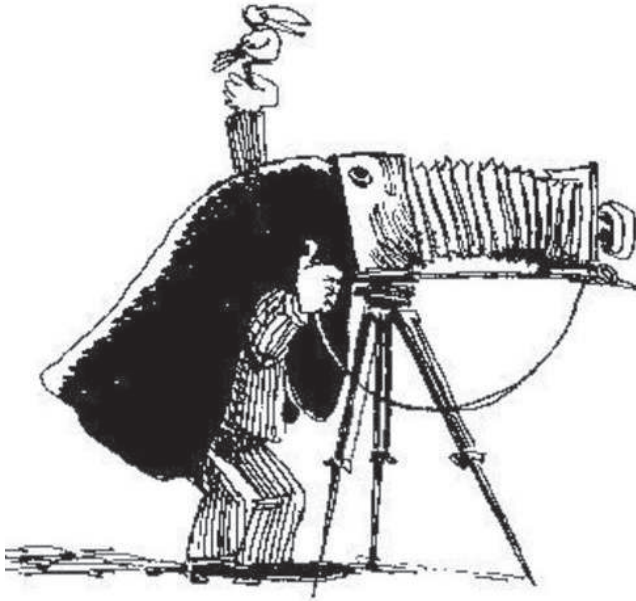
Il participe à différentes aventures littéraires, fanzines, revues et recueils dont le livre-objet « Terres neuves Révisions » de Jérôme Sevrette où il collabore avec les musiciens Olivier Mellano et Filip Chrétien.

Depuis 15 ans, son travail photographique fait l'objet d'expositions en collaboration notamment avec le poète-photographe Etienne Orsini.

Son dernier livre photographique intitulé « 50 » est sorti en décembre 2020. Deux nouveaux recueils sont en gestation.







**« QUI ETES-VOUS ? »**  
**IMAGES ET SON**  
**Exposition évolutive à partir du 6 février**

**Finissage de l'exposition le mardi 18 avril à 17h00**

David Jacob, artiste exposant sur l'Espace seniors, vous invite à faire partie d'une exposition évolutive de février à avril.

Tous les mois, 4 personnes pourront s'inscrire pour une séance « **Portrait** » combinant un portrait photo type Harcourt et une interview enregistrée.

**Mardis 31** janvier, **7** mars et **4** avril

**4 créneaux horaires possibles :** 10h00, 10h30, 11h00 et 11h30

1 personne par créneau

**Entresol de l'Espace seniors**

## ATELIERS CRÉATIFS

### BOUCLES D'OREILLES EN CUIR

Plongez-vous dans la peau d'un créateur et créez vos paires de boucles d'oreilles 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 17 janvier • 10 €**



### INITIATION MOSAÏQUE

Ce stage s'adresse à tous, débutants ou amateurs éclairés, pour une initiation ou un perfectionnement aux différentes techniques de mosaïque.

**Restaurant Club Sainte-Lucie**  
**Vendredi 20 et mardi 31 janvier •**  
**vendredi 17 mars • 15 €**



### IRIS FOLDING CARTERIES

Dans la continuité des ateliers précédents, François vous propose d'aller plus loin dans la technique en vous proposant un niveau avancé.

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.

**Jeudi 2 février • 5 €**



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

## BIJOUX BOHÈMES

Martine alias « O'Perla » vous propose de vous initier à la confection de bijoux style bohème.

Il s'agit de rebroder des perles et des sequins, de la feutrine, en ornement d'une estampe en laiton. Chic et élégante, vous repartirez avec votre parure.

**Vendredi 3 février • 10 €**

## INITIATION « SASHIKO » BRODERIE JAPONAISE

Marie et Céline vous proposent une initiation au « Sashiko », une technique de broderie japonaise qui permet la création de motifs placés en jouant sur la répétition et la géométrie de petits points.

Le mot « Sashiko » signifie petits points ou petites coutures.

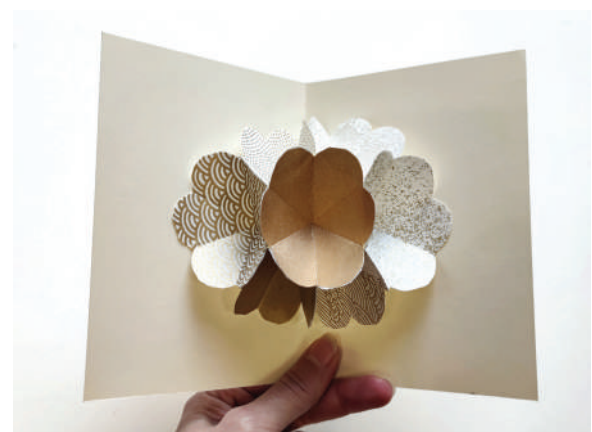
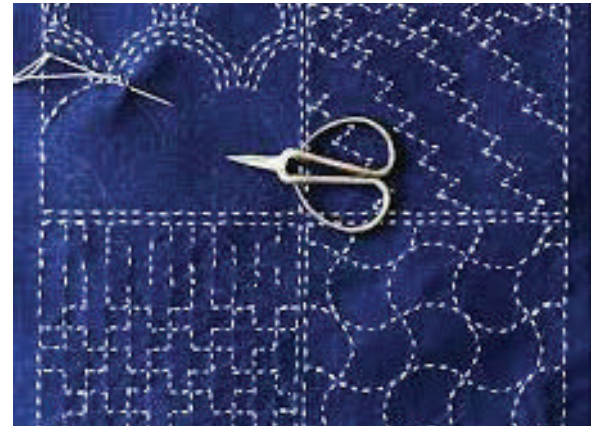
**Mardi 7 février • 10€**

## BOUQUET DE FLEURS CARTERIE POP-UP

Réalisation d'une carte pop-up en papier japonais. C'est une carte qui, lorsqu'on l'ouvre, nous offre un joli bouquet fleuri, bien volumineux !

Atelier proposé par Marie, adhérente de l'association.

**Lundi 13 février • 5 €**



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**



## PÂQUES EN KIRIGAMI

Carte, décoration, petit panier, Françoise, bénévole de l'association, vous proposera de créer un objet en kirigami selon vos envies, sur la thématique de Pâques.

Le kirigami est une très belle technique créative qui consiste à faire du découpage de papier un art à part entière.

**Mardi 28 mars • 10 €**

## SUSPENSION PLANTES EN MACRAMÉ

Venez fabriquer une suspension pour plantes chic et bohème, un joli objet fait-maison pour votre décoration.

Le macramé avait disparu de nos intérieurs depuis quelques années, mais il fait aujourd'hui un retour très remarqué.

**Vendredi 14 avril • 10 €**

## CARTERIE 3D « TOUR EIFFEL »

Envoyer une carte postale de la Tour Eiffel, c'est bien, mais quand la tour peut prendre vie en 3D, c'est beaucoup mieux !

François, bénévole, vous initie à la confection de cette carte en volume.

**Jeudi 20 avril • 5 €**



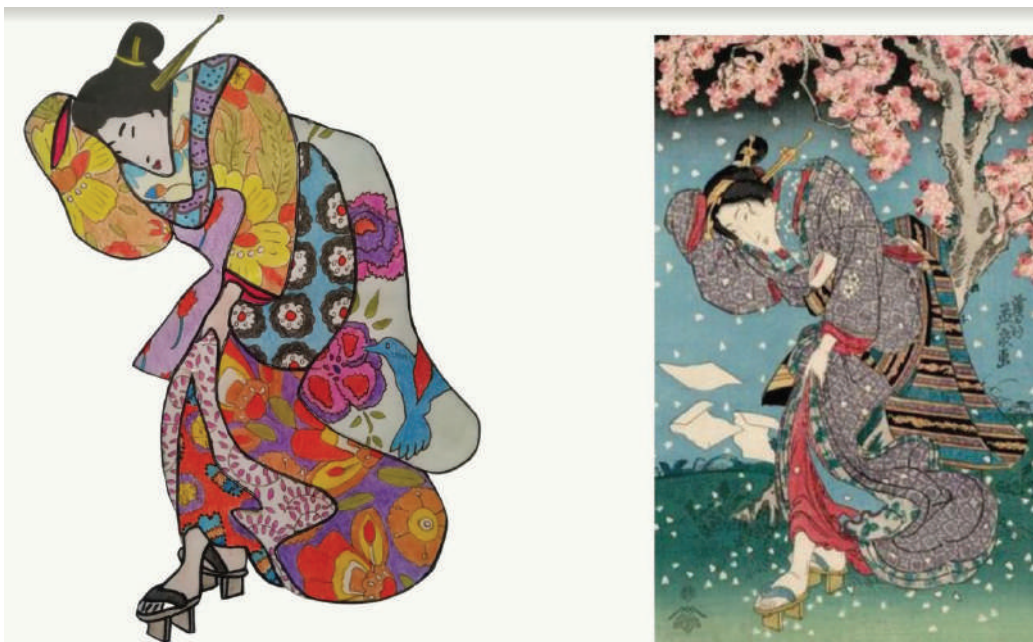
**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

# ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

## COLLAGE AUTOUR DE L'ART

L'histoire de l'Art pour booster sa créativité, exprimer ses émotions et trouver l'inspiration. Créer votre personnage librement inspiré des estampes de Keizai Eisen (1790-1848)

**Vendredi 27 janvier de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30 • 10 €**



## L'ART DU PAPIER FROISSÉ

Explorer les propriétés du papier en le transformant grâce au pli et à la couleur. Sublimier la légèreté, la transparence ...

Un atelier tout en douceur et en relaxation.

**Mardi 14 mars • 5 €**



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

## MINI ART JOURNAL

Fabriquer un petit carnet à décorer selon vos inspirations et votre imagination.

Apprendre à mixer les techniques pour créer un petit livre à votre image.

**Jeudi 23 mars • 10 €**



## STAGE JUNK JOURNAL VALORISATION DE DÉCHETS

Un « Junk Journal » est un cahier ou un livre fait de toutes pièces à partir de presque rien. Un stage pour valoriser la seconde main !

C'est un livre généralement composé de tous types de papiers et de documents, qui auraient pu finir à la poubelle, d'où le nom de Junk journal ou journal « indésirable » en français.

**Vendredi 5 mai de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h00 • 5 €**



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 4 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**



## APRÈS-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

Mardis 7 février et 14 mars à 14h30

## JEUX DE MEMOIRE \*

Les jeudis à 14h30

### Résidence Chénier

16 février • 9 mars • 20 avril

### Résidence Guynemer

2 février • 16 mars • 30 mars

### Résidence La Ferme

19 janvier • 9 février • 23 mars

## ATELIER D'ÉCRITURE EXPOÉSIE \*

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 Chérid

de 15h00 à 17h00

Lundis 23 janvier • 13 février • 13 mars • 17 avril



## LA GALETTE DES ROIS

Issy Seniors convie ses adhérents à partager la traditionnelle galette dans une ambiance gourmande et dansante.



**Maison des Hauts d'Issy**

**Jeudi 26** janvier à 14h30 • Inscription obligatoire **3 €**

## CASQUE VIRTUEL \*

La réalité virtuelle stimule le cerveau et plus particulièrement les zones liées aux émotions, à la mémoire, à la connaissance et à l'imagination.

Venez vivre une nouvelle expérience incroyable où évasion et sensations seront au rendez-vous (séance de 20 mn)



**Résidence Chénier**  
**Jeudi 9** mars

**Résidence Guynemer**  
**Jeudi 6** avril

à partir de 15h00 (créneau de 20 minutes/personne) • Gratuit et sur inscription

## 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**

**Mercredi 22** mars à 14h30



## LOTO

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

**Espace Savary : les vendredis** à 13h30  
**20** janvier • **24** février • **17** mars • **14** avril

**5 €** à l'année

## REPAS DE PRINTEMPS

A l'occasion de l'arrivée du printemps, venez partager un déjeuner-karaoke convivial.



**Maison des Hauts d'Issy**  
**Jeudi 6** avril à 12h00 • **25 €**

## PAUSE CAFÉ

Venez passer un moment convivial autour d'un café.

Espace Savary • les jeudis à 10h30



## 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

Jeudi 16 février à 10h00 • Inscription obligatoire

## FÊTE DES GRANDS-MÈRES

Venez passer un après-midi chaleureux autour d'un spectacle plein de surprises suivi d'un goûter.

Venez avec vos petits enfants

Espace Icare

Vendredi 3 mars à 14h30 et sur inscription



Gratuit • CCAS



# RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES \*

## GRAND LOTO DE PÂQUES

En partenariat avec l'EHPAD Lasserre et le Clavim

Des petits et des grands lots au chocolat et surtout un moment de partage avec les enfants des centres de loisirs du Clavim.

**Mercredi 5 avril**

## ECHECS ET DAMES !

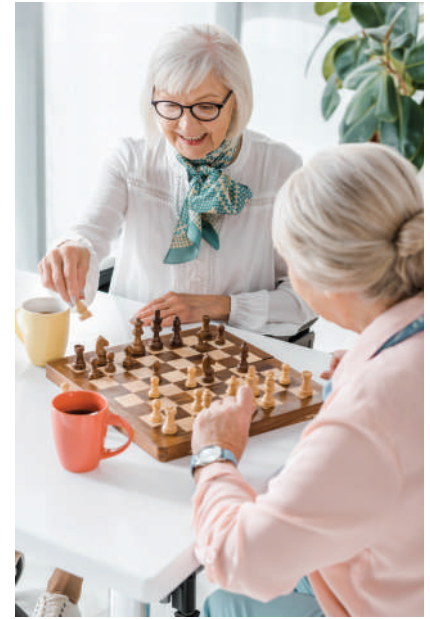
Etes-vous passionné d'échecs ou de dames ?

Souhaitez-vous apprendre à jouer ?

Retrouvez des joueurs expérimentés et des jeunes joueurs avec une envie d'apprendre.

**Mercredis 1<sup>er</sup> février • 8 mars • 12 avril**

**EHPAD Laserre de 15h00 à 17h00 • Gratuit • Sur inscription**



## JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC UNIS-CITÉS

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

**Les vendredis de 14h30 à 16h30**

**Restaurant Club Sainte-Lucie**

**3 février • 10 mars • 14 avril**

**Résidence La Ferme**

**20 janvier • 17 mars • 7 avril**

**Résidence Chénier**

**17 février • 31 mars**

**Résidence Guynemer**

**21 avril**

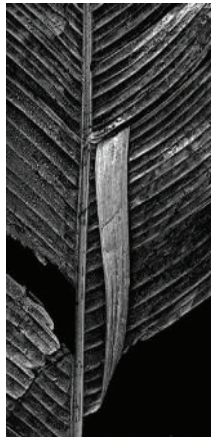


**De 14h00 à 17h00 • Gratuit • CCAS**

## HABITANTS DES ABYSSES \* EXPOSITION VISITE GUIDÉE

Sirènes, licornes de mer, calmars monstrueux... avant d'être connus, les êtres des profondeurs furent longtemps fantasmés.

Pourtant, dès le milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, les premières missions océanographiques révélèrent que les créatures des ténèbres ne le cédaient en rien en étrangeté aux figures de la mythologie.



Et si le plus fabuleux habitant des mondes sous-marins n'était autre que l'homme de demain ?

Du trident de Neptune à SeaOrbiter, cette exposition revient sur une passionnante histoire jalonnée de représentations, de découvertes et de conquêtes.

**Vendredi 10** février à 15h00

**Espace Andrée Chérid • Gratuit • Sur inscription**

## COLD WAR Thé Ciné \*

De Pawel Pawlikowski, France, 2018.

Pendant la guerre froide, entre la Pologne stalinienne et le Paris bohème des années 1950, un musicien épris de liberté et une jeune chanteuse passionnée vivent un amour impossible dans une époque impossible.

**Halle des Épinettes • Vendredi 12** mai à 14h30  
**En partenariat avec le Clavim • Gratuit • sur inscription • CCAS**

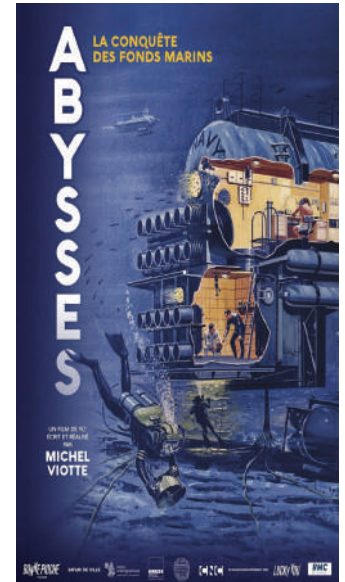


## ABYSSES, LA CONQUÊTE DES FONDS MARINS \* PROJECTION

De Michel Viotte, France, 2021.

Le désir d'explorer des abysses marins a entraîné depuis longtemps une invention technologique sans égal : scaphandres, bathyscaphes...

Les dispositifs actuels permettent d'examiner la morphologie très diverse de fonds océaniques et de comprendre toute la complexité de leurs écosystèmes.



**Samedi 11** février à 15h30

# DANS NOS RÉSIDENCES \*

Un lieu convivial de partage et d'échanges

## JEUX DE SOCIÉTÉS

Venez vous amuser !

### Résidence Guynemer

Triominos : les lundis

Monopoly : les mardis

Scrabble et cartes : les mercredis



### Résidence Chénier

Tarot et Rami : les lundis

Scrabble : les mardis

Restaurant Club Sainte-Lucie  
du lundi au vendredi en janvier

Domino, triomino, rummikub....

### Résidence La Ferme

du lundi au vendredi en janvier

Jeu de dame, Yams, pictionary....

## QUIZ

Venez tester vos connaissances !

Résidence Chénier : les mardis

Connaissez-vous bien votre ville ? :  
en février

Quel jardinier êtes-vous : en mars

## ATELIERS CRÉATIFS



Résidence Guynemer : les vendredis

Autour du coeur : 3 • 10 février

Autour du printemps : 24 • 31 mars

Autour des oeufs : 7 • 14 avril

Résidence Chénier : les mardis

Perles à repasser : en janvier

Création d'un panier de Pâques : en avril

Restaurant Club Sainte-Lucie : les lundis

Autour du coeur : 6 • 20 février

Autour du printemps : 6 • 20 mars

Autour du chocolat : 3 • 17 avril

Résidence la Ferme : les lundis

Autour de la Chandeleur : 6 • 20 février

Autour du printemps : 13 • 27 mars

Autour du chocolat : 3 • 24 avril

A vos aiguilles et vos pelotes : les mercredis  
25 janvier • 8 février • 8 mars • 5 avril

De 14h00 à 17h00 • Gratuit • CCAS



# DANS NOS RÉSIDENCES \*

Un lieu convivial de partage et d'échanges

## LOTO



### Résidence La Ferme

Lundis 16 janvier • 17 avril

Mardi 21 février

Jeudi 16 mars

### Résidence Guynemer

Mardi 17 janvier

Mercredi 15 février

Lundi 24 avril

### Résidence Chénier : les mercredis

18 janvier • 22 février • 15 mars • 19 avril

### Restaurant Club Sainte-Lucie

Jeudis 26 janvier • 16 février

## ATELIERS GOURMANDS

### Restaurant Club Sainte-Lucie : les mercredis

Crêpes maison : 25 janvier • 8 mars

Pâtisserie : 15 février • 11 avril

### Résidence Chénier : les vendredis Pâtisserie

27 janvier • 10 février • 17 mars • 14 avril

### Résidence Guynemer : les jeudis Pâtisserie

26 janvier • 16 février • 9 mars • 13 avril

### Résidence La Ferme : les mercredis Pâtisserie

18 janvier • 15 février • 15 mars • 12 avril

2 € par atelier



De 14h00 à 17h00 • Adhésion Issy Seniors (10 € à l'année) • Sur inscription

## SORTIES avec visite guidée

### BASILIQUE DE SAINT-DENIS

Visite guidée d'un monument incontournable dans l'histoire de France, la basilique cathédrale est une œuvre majeure de l'architecture gothique.

Le roi Saint-Louis en fera au XIII<sup>ème</sup> siècle la nécropole des rois de France, tradition qui se perpétuera jusqu'à Louis XV, et qui nous laisse aujourd'hui une collection exceptionnelle de sculptures funéraires. Après la visite profitez d'un déjeuner (formule du jour).

**Mercredi 8** mars à 9h00 • 35 €



### FERME DE GUILLERVILLE LES FRÈRES D'ARMES

Découvrez une ferme familiale investie dans une démarche d'agriculture durable et qui favorise la biodiversité des cultures originales (sorgho, pois chiches, avoine, lentilles et safran).

Observez leurs méthodes et leurs produits, par exemple les différents condiments au safran produits localement.

Au programme de la journée : visite de la ferme, atelier sur les différents types de farines et la production de pain, dégustation des produits locaux et déjeuner avec un menu conçu à partir des produits à moins de 60 km.

**Mercredi 29** mars à 9h00 (retour en fin de journée) • 25 €



### PROVINS AU CŒUR DU MOYEN AGE

Visite guidée (adaptée) de la ville fortifiée pour découvrir l'histoire de Provins et la richesse de son patrimoine.

Après le déjeuner vivez une immersion médiévale avec le spectacle équestre « la légende des chevaliers » et plongé dans une fantastique aventure médiévale (tribune couverte).

**Vendredi 7** avril à 8h00 • 35 €



**Départ devant l'arrêt de bus du Palais des Sports Robert Charpentier** (transport en car)

**Niveau de marche : moyen • Une sortie sur les trois par personne** (puis inscription sur liste d'attente)

## A LA REDÉCOUVERTE DES CÉRÉALES ET DES FRUITS SECS

L'Espace Seniors et l'Association Silver Fourchette, vous proposent un atelier pour faire le plein d'énergie en confectionnant des « energy balls » et des barres de céréales.

Animé par une diététicienne.

**Résidence Guynemer**

**Vendredi 17 mars à 14h30 • Gratuit**

## CRÉATION DE PARFUM

Lors de cet atelier convivial participez à un voyage olfactif à travers une collection d'eaux de parfum qui peuvent être mélangées pour obtenir de multiples combinaisons.

Pendant cet atelier, élaborer votre fragrance, elle sera unique.

Les différentes notes stimuleront votre mémoire olfactive.

**Espace Seniors**

**Mercredi 22 mars à 14h30 • 20 €**

## BALADE BOTANIQUE

### « LES JARDINS ET LEURS SAISONS »

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

**Ile Saint-Germain - Vendredi 31 mars à 10h30**

Devant le restaurant de l'Ile

**Bord de Seine - Mercredi 19 avril à 10h30**

Station T2 Musée de Sévres

**Niveau de marche : facile • 5 €**





# CONFÉRENCES

## Animées par Lionel CARIOU de KERYS

### PISE, UNE GRANDE VILLE D'ART

Vendredi 17 février

Quand on évoque la ville de Pise, on ne peut s'empêcher de penser à sa fameuse tour penchée.

Mais l'intérêt de Pise ne se résume pas à ce centre d'attraction mondialement connu car c'est une ville qui possède de nombreux monuments d'une grande valeur artistique que la conférence vous propose de découvrir.



### LE MUSEE DU PRADO

Vendredi 24 mars

Le musée du Prado de Madrid est reconnu pour posséder la plus belle collection de peinture espagnole du 12<sup>ème</sup> au 19<sup>ème</sup> siècle, ainsi qu'un grand nombre de peintures (et de sculptures) des plus grands artistes européens.

La conférence vous présente les chefs-d'œuvre des plus grands noms de ce musée, parmi lesquels : Velásquez, Goya, Le Greco, Bosch, Rubens, Caravage, Watteau...



## Animée par Marie Le GOUELLEC

### LA SAGA DES FEMMES ARTISTES PEINTRES

Vendredi 21 avril

Des peintres connues et moins connues, elles font pourtant partie de l'histoire de l'art. Découvrez avec Marie Le Goullec, guide conférencière nationale, la saga d'artistes comme Rosa Bonheur ou Frida Kahlo.

Cette conférence est l'occasion d'aborder la place des femmes dans le milieu artistique du XVI<sup>e</sup> au XXI<sup>e</sup> siècle.



Espace Savary à 14h30 • 7 €

En partenariat avec l'Espace Icare, à 20h00

## **Les cousins Jumeaux** Compagnie Les instants volés spectacle musical • Mardi 17 et mercredi 18 janvier

Patrice Mercier est un parodiste aguerri dans l'art de la "goguette" (détournements de chansons connues pour aborder des thèmes de société).

## **Est-ce que répandre du bleu** c'est faire la mer ? Soirée exceptionnelle autour de l'auteur Marcel MORATAL Mardi 24 janvier

Christian Blain et la compagnie CCB proposent une soirée exceptionnelle autour de l'auteur talentueux et atypique Marcel MORATAL.

## **Âme-Our**

Compagnie Hob (danse) CARTE BLANCHE A LA JEUNE CREATION • Jeudi 2 février

Ces deux danseurs pluridisciplinaires se sont rencontrés lors de leur formation au conservatoire en 2019. Immédiatement l'alchimie est là entre Hajare et Arthur qui forment sur scène comme à la ville un duo inséparable.

## **Mon reflet dans le regard de l'autre**

Compagnie Flies (danse) CARTE BLANCHE A LA JEUNE CREATION • Mardi 7 et mercredi 8 février

Chorégraphiée par Guy Assou, « Mon reflet dans le regard de l'autre » est une création mélangeant une esthétique Hip Hop avec du Floorwork, sur une composition musicale originale, également de Guy Assou.

## **Festival du théâtre amateur**

Du 7 mars au 20 avril

A partir du 6 février découvrez à l'accueil de l'Espace Seniors le programme de la 16<sup>ème</sup> édition des rencontres de théâtre amateur d'Issy et réservez vos places.



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

## DIALOGUE CULTUREL \*

EN PARTENARIAT AVEC L'ESPACE ANDRÉE CHEDID

### RENCONTRE : JACQUES ROUGERIE, ARCHITECTE DES MERS

Mercredi 8 février de 19h30 à 21h00

Jacques Rougerie est un architecte visionnaire français de renommée mondiale, académicien, spécialisé dans le domaine des habitats marins et littoraux.

Il fonde son travail et ses innovations sur une architecture biomimétique, bio-inspirée, résiliente et durable.



### PRINTEMPS DES POETES 2023 POESIE DU MONDE

« SCÈNE POÉTIQUE SANS FRONTIÈRES »

Mercredi 22 mars de 19h00 à 21h00

En partenariat avec l'ASTI, nous vous invitons à participer à la scène intitulée Babel Heureuse où vous aurez l'occasion de partager vos poèmes préférés dans leur langue d'origine, vous découvrirez des poèmes d'autres horizons.



ESPACE ANDRÉE CHEDID • GRATUIT • Inscription obligatoire (à l'Espace Seniors)

### DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

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

Mardis 17 janvier • 14 février • 14 mars • 18 avril

Espace Seniors à 10h00 • Gratuit

Inscription obligatoire





## SOPHROLOGIE

La pratique de la sophrologie permet de mieux gérer son stress, d'aider au développement personnel et améliore la confiance en soi.

**Mercredis 18 janvier • 1<sup>er</sup> février • 15 mars  
5 avril • 3 mai • de 14h30 à 15h30**

**9 € • À Savoir :** 2 séances maximum  
**Réservée aux adhérents non inscrits à l'année.**



## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est un massage subtil et indolore réalisé avec une gestuelle légère au niveau des pieds.

**Mercredis 18 et 25 janvier • 8 et 15 février  
8 et 15 mars • 5 avril**  
**A partir de 9h30 jusqu'à 12h30**

**16 € •** Séance individuelle de 25 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.

**Jeudis 26 janvier • 9 février • 9 mars • 20 avril**  
**De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00**

**23 € •** Séance individuelle de 50 minutes  
**À Savoir :** 3 séances maximum



## 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 23** janvier • **6** février • **6** mars • **17** avril  
De 10h00 à 11h00 (**accueil à 9h45**)

**6 € la séance**

## MASSAGES «TUINA»

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

### Espace Seniors

**Vendredis 20 et 27** janvier • **3 et 17** février  
**10, 17 et 31** mars • **7 et 21** avril  
De 9h15 à 12h00 (Séance individuelle de 45 minutes)

**25 € la séance**

**3 séances maximum/personne**

## AUTOMASSAGES

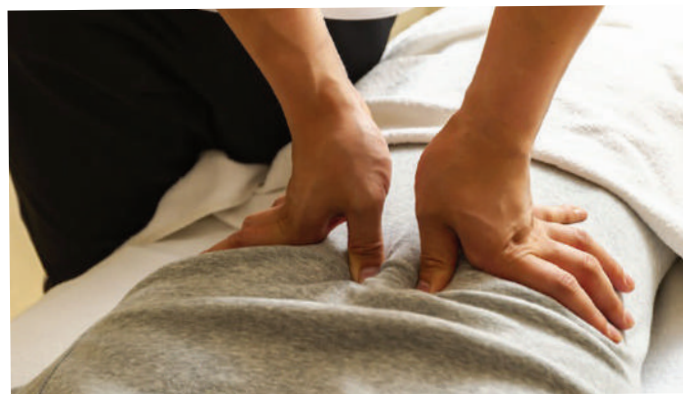
Par groupes (maximum 8 personnes), apprentissage de techniques d'auto-massages simples, dans un but de relaxation et de bien-être.

Explications théoriques, démonstrations, mises en pratique.

### Espace Seniors

**Vendredis 10** février • **24** mars  
De 9h30 à 11h30

**10 € la séance**



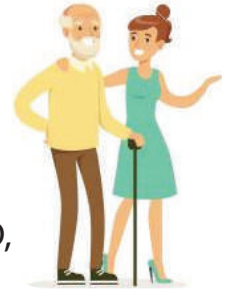
## HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES ET PERMANENTS \* POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Vous souhaitez obtenir des informations sur les différents hébergements permanents ou temporaires pour les personnes âgées ?

L'Espace Seniors vous propose un temps d'information sur les EHPAD, résidences autonomie, résidences de services et autres modes d'accueil.

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

**Espace Seniors • Jeudi 16 mars à 14h30 • Gratuit • Sur inscription**



## GRUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS \*

**Espace Seniors • Gratuit sur inscription uniquement par téléphone 01 41 23 86 31**

Animé par **Nabila ABBASSI**, Psychologue à l'Espace Seniors **de 14h30 à 16h30 :**

**Mercredi 18 janvier : Thème libre**

**Mercredi 15 février : Les pertes de la vieillesse**

**Mercredi 15 mars : Travailler sur la communication**

**Mercredi 12 avril : Prévenir l'épuisement**

## BIEN VIEILLIR AVEC LE SOURIRE \*

Apprendre à réagir et mettre des mots face aux maux du quotidien, s'alerter sans paniquer...

Et tout simplement prendre soin de sa santé toute l'année !

Venez participer à ce moment d'échange animé par Linda VERONE, professionnelle de santé formée en Éducation Thérapeutique du Patient.

**Résidence Guynemer • Mardi 21 mars de 14h00 à 15h30 • Gratuit**





## DONNEZ DU PEPS À VOS NEURONES !

Le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) vous propose un stage de **11 séances** pour vous aider à stimuler votre mémoire avec des exercices ludiques mais aussi avec des conseils pour garder au mieux vos capacités cognitives.

**Réunion de présentation : vendredi 3 février** de 10h00 à 12h00  
**Du 10 février et jusqu'au 19 mai** : 11 séances les vendredis  
(hors vacances scolaires)

**Espace Seniors • Gratuit**

## PRÉVENTION

Je voulais

vous

dire

quoi

?

ah

**OUI** .....

.....

## ATELIER « BIEN-ÊTRE ET POSITIVE ATTITUDE »

### CHAQUE JOUR, NOUS INVENTONS NOTRE VIE \*

Le passage du temps peut être une perpétuelle occasion de nous construire en utilisant notre histoire, nos souvenirs, nos qualités et nos talents .

L'objectif de cet atelier est de vivre le vieillissement d'une manière active en permettant à chacun de voir les richesses intérieures qui marquent notre singularité car chacun naît avec des dons, des richesses personnelles.

Chacun pourra s'exprimer et partager sur : comment être encore curieux de soi, comment améliorer son bien-être et comment s'épanouir en développant des émotions positives, en s'engageant dans le présent, en donnant du sens à sa vie, en réussissant quelque chose, en développant des relations positives avec les autres....

Echanges autour de nombreux thèmes : l'estime de soi, savoir dire non, le lâcher prise, les trois clés du bonheur.... **Animé par Françoise Souleau.**

**Mercredi 15** mars de 14h30 à 16h00, suivi d'un goûter partagé.

**Espace Seniors • Gratuit**





## FORUM « GIGA SENIOR » \*

L'Institut des Hauts-de-Seine avec le soutien du Département, organise le forum « **Giga Senior** » en partenariat avec la ville d'Issy-les-Moulineaux.

Ce forum, rendez-vous incontournable des seniors, sur la prévention santé et la vie quotidienne, s'adresse aux habitants d'Issy-les-Moulineaux de plus de 65 ans.

Ce dispositif regroupe tous les grands thèmes de la santé : **mémoire, cardiovasculaire, rhumatismes, dépression, appareil digestif...**

Les seniors peuvent bénéficier **de dépistages gratuits** : cardio-vasculaire, cholestérol, bucco-dentaire, ophtalmologique et auditif.

Un espace consacré à la vie quotidienne permet d'aborder des sujets tels que les loisirs, l'habitat, la vie juridique, le logement, la vie de la commune.

Un espace bien-être propose **des massages, des conseils en beauté et en relooking** pour aider les personnes âgées à se mettre en valeur physiquement et se sentir mieux psychologiquement.

Au total, plus de 50 stands seront animés par 110 intervenants extérieurs (médecins, psychologues, dentistes, policiers) et nos conseillères en Economie Sociale Familiale, les animateurs, les bénévoles, les partenaires de l'Espace Seniors...

**Nous vous attendons nombreux ! Sans inscription et gratuit**

**Vendredi 14 avril de 13h30 à 18h00 • Palais des Sports, 4 et 6 bd des Frères Voisin**



**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

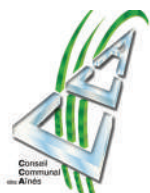
**Espace Icare** : 31, boulevard Gambetta

## 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](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 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jeudis** du mois
- **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 le 2<sup>ème</sup> 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](http://www.issy.com/contact) • <https://www.facebook.com/CCASIssy/>

