



# **LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS**

## **Septembre à décembre 2023**

**Inscriptions sur ClicRDV le mercredi 20 septembre à partir de 10h00**

**et à l'Espace Seniors le jeudi 21 septembre à partir de 14h00**

**Ludovic GUILCHER**  
Vice-Président du CCAS  
Président ISSY SENIORS

**André SANTINI**  
Président du CCAS  
Président d'Honneur ISSY SENIORS

# SEMAINE BLEUE

## Mardi 3 octobre

**Cérémonie des Centenaires**  
EHPAD Lasserre à 16h00

## Mercredi 4 octobre

**Initiation aux automassages**  
Espace Seniors de 10h30 à 12h00

**Atelier créatif intergénérationnel**  
Une scénette animalière sous forme de carte  
Espace Seniors à 14h30

**Vernissage de l'exposition**  
**«Regards croisés» (descriptif page 4)**  
Espace Seniors à 15h30

**Ateliers jardinage avec les Ressources d'Issy**  
Jardin Solidaire boulevard Rodin  
(face au 115 boulevard Rodin) à 14h00

## Jeudi 5 octobre

**Goûter musical**  
en présence du chanteur «M. Charles» :  
une relecture du grand livre de la chanson  
française. Suivie d'un goûter.  
Espace Savary à 14h30

## **Visite guidée de l'exposition** **Qui est avec vous ?**

Présente en mots et en images la richesse des relations entre les générations avec les portraits du personnel et des résidents de l'EHPAD Lasserre Suivie d'un vernissage en musique animés par Alain et Michel.  
EHPAD Lasserre à 14h00



Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

du 2 au 8 octobre 2023



Ludovic GUILCHER  
Vice-Président du CCAS  
Président ISSY SENIORS



Andre SANJINI  
Président du CCAS  
Président d'Honneur ISSY SENIORS



# SEMAINE BLEUE

## Vendredi 6 octobre

### **Court métrage « Je veille sur toi »**

du réalisateur Janek Tarkowski, passionné par le cinéma, les sciences humaines et l'impact des évolutions sociales et technologiques sur notre société.

#### **Synopsis :**

Dans un futur proche, Nicolas, un retraité attaché à son indépendance, perd son autonomie suite à un accident. Son fils Gabriel, un technophile submergé de responsabilités professionnelles, lui impose alors un robot pour l'assister. Mais ce dernier a ses limites ...

**Visionnage suivi d'un débat** dialogue après la projection sur l'avenir pour les aides techniques à domicile de demain.

Espace Icare à 15h00

## Samedi 7 octobre

### **Marche Bleue**

**Venez participer à la traditionnelle marche bleue de l'Espace Seniors.**

Au programme deux parcours selon le niveau de difficultés puis pot de l'amitié dans le Parc Henri Barbusse.

Rendez-vous à 10h00 au Parvis de la Mairie.

## Dimanche 8 octobre

**Atelier de cuisine** avec l'association «Les petites cantines» suivi d'un déjeuner participatif entres voisins (prix libre).

La Bananeraie Michel & Augustin  
70 rue du Gv Général Eboué de 9h30 à 15h00



## « REGARDS CROISÉS : MES GRANDS-PARENTS »

Exposition du 11 septembre au 13 octobre

**Vernissage le mercredi 4 octobre à 15h30**  
**Espace Seniors (sur inscription)**

Après le succès de l'exposition réalisée dans le cadre des 20 ans du Conseil Communal des Aînés, nous renouvelons l'expérience en 2023.

Le fil conducteur de cette année est plus symbolique, les enfants des centres de loisirs des Epinettes et de Jules Ferry, guidés par Philippe Chauvet (illustrateur), ont travaillé sur la question «Si mon papi ou ma mamie était un animal, il/elle serait...»

Cette question a permis aux enfants de représenter librement à partir de la figure d'un« animal » l'image qu'ils ont de leurs grands-parents et les liens affectifs qu'ils tissent avec eux.

Des témoignages écrits accompagnent leurs tableaux pour mieux comprendre l'histoire derrière chaque image.



## « TOUT BIEN RÉFLÉCHI ... »

Exposition du 16 octobre au 10 novembre

**Vernissage le mercredi 18 octobre à 17h00**  
**Espace Seniors (sur inscription)**

Les membres du club Cyber-photos présentent leurs photographies autour du thème original et énigmatique « Tout bien réfléchi... ».

Comme tous les arts, la photographie vise à figer le temps et l'équipe du club Cyber-photos vous propose de découvrir une sélection de leurs photos préférées où beauté et simplicité sont au rendez-vous.



# « PORTRAIT(S) D'ISSY »

## Exposition de Anne CARTER, carnettiste du 14 novembre à fin décembre



**Vernissage le Mardi 21 Novembre à 17h00**  
**Espace Seniors (sur inscription)**

«Portrait(s) d'Issy» est une invitation au voyage à travers des croquis réalisés sur le vif entre 2018 et 2023.

Les lignes sont empruntées à des passagers anonymes croisés dans des cafés, les bus, le tram ou le métro qui dessert Issy-les-Moulineaux.

Anne Carter est graphiste et «carnettiste» durant son temps libre.



## FAITES-VOUS CROQUER !



**E**n parallèle de son exposition, Anne Carter, artiste exposant à l'Espace Seniors, vous invite à participer à une expérience en proposant une animation « Croque-Portrait »

Sur le temps d'un après-midi, elle accueillera 6 personnes pour une séance.

**Mardi 28** novembre à partir de 14h00  
(6 créneaux horaires possibles toutes les 30 minutes)  
**Gratuit**



# ATELIERS CRÉATIFS

**La Semaine Européenne du Développement Durable** vise à promouvoir la transition écologique à travers la valorisation d'actions locales et la sensibilisation du public au Développement Durable.

Dans ce cadre, nous nous mobilisons en vous proposant des ateliers créatifs autour du carton, du papier en valorisant ces matières considérées comme des déchets.

## CADRE DÉCORATIF EN CARTON

Fabriquez de vos mains un encadrement en dentelle de carton recyclé pour disposer vos photos, miroirs.

Vous aurez ainsi l'occasion de réutiliser et de valoriser cette matière de récupération pour décorer votre intérieur.

**Mardi 26** septembre • 5 €

## CRÉATION POÉTIQUE AUTOUR DU PAPIER

Création de pièces uniques avec des trésors de brocantes, photos vintage en noir et blanc, papiers manuscrits...

Animé par Isabelle Schwartz, artiste qui exprime à travers ses œuvres un véritable souffle poétique et revisite le « Do It Yourself ».

**Mercredi 27** septembre • 10 €

## PLANTES EN CARTON ET AUTRES ÉLÉMENTS DE DÉCORS

Apprenez la technique pour faire un grand cactus en carton 3D !

Une décoration idéale pour faire venir le soleil à la maison ! Une touche chic et tropicale à votre intérieur !

**Judi 28** septembre • 5 €



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 3 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

## ATELIERS CRÉATIFS

### SAC CABAS PERSONNALISÉ

Venez apprendre à fabriquer un pochoir avec lequel vous pourrez personnaliser un sac cabas sur la thématique de l'arbre. Des boutons fantaisies agrémenteront la décoration.

**Jeudi 19** octobre • 5 €

### INITIATION AU POP-UP

Dans la continuité d'un atelier précédent, venez explorer une variété de découpes et pliages symétriques.

Une découverte du pop-up avec un choix de motifs abstraits et géométriques.

**Mardi 31** octobre • 5 €

### CALENDRIER DE L'AVENT

Au cours de ce stage vous réaliserez un calendrier de l'avent pour aider petits et grands à patienter : les tiroirs peuvent contenir des petits trésors, des petits mots ou des petits cadeaux.

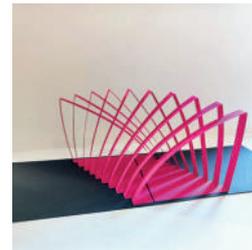
**Mardi 7** novembre de 10h30 à 12h30  
et de 14h30 à 17h00 • 10 €

### LANTERNE EN PAPIER POUR UNE JOLIE DÉCORATION DE FÊTE

Découvrez comment faire une jolie lanterne en papier de Noël. Pour la fabrication de cette lanterne, pas de compétence particulière à avoir. Animé par Françoise, bénévole, avec l'aide de Céline

**Jeudi 16** novembre • 5 €

**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 3 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**



# ATELIERS CRÉATIFS

## AUTOMATE DE PAPIER - SPÉCIAL NOËL

Venez découvrir ou approfondir les techniques pour fabriquer votre automate en papier.

Un atelier qui nécessite une précision de coupe et de collage pour un résultat impressionnant que vous aurez plaisir et fierté à offrir ! Animé par François et Thierry, bénévoles

**Lundi 20** novembre de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h00 • **10 €**



## DÉCORS DE TABLE DE NOËL EN PAPIER

François vous propose le temps d'un après-midi de confectionner plusieurs éléments de décors de table entièrement réalisés en papier pour égayer la table de vos futurs repas festifs !

**Mercredi 29** novembre • **5 €**



## SOLIDARITÉ

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

**Mardi 5** décembre • **Gratuit**

## DÉCORS DE NOËL EN MÉTAL REPOUSSÉ

La technique du métal à repousser peut s'assimiler à de la gravure ou à de l'embossage sur du métal.

Une technique idéale pour créer sur des supports fins en métal, faire des objets décoratifs et autres ornements de Noël au look précieux.

**Mardi 12** décembre • **10 €**



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 3 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

# ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

## COLLAGE ARTISTIQUE STAGE

Tout savoir sur les bienfaits du collage papier pour libérer sa créativité, se couper du temps et créer sa vie rêvée ; le bien-être au bout de vos ciseaux.

Laissez libre cours à votre imagination et créez des collages superbes, étranges ou poétiques...

Des conseils pour apprendre à détourner ou construire une scène, à y intégrer des images, à jouer sur les proportions pour créer de la perspective, à mixer les techniques ou les styles .

**Atelier réservé à de nouveaux participants.**

**Mercredi 11 et jeudi 12 octobre • 10 €**



## L'ART DES NOTANS DÉCOUPES LUMIÈRES ET OMBRES

Les notans sont le résultat d'une pratique artistique originaire du Japon. Il s'agit d'un art qui explore l'harmonie entre obscurité et lumière.

Une proposition artistique qui permet de développer l'art du découpage, la précision du collage, l'exploration de la symétrie axiale et le lâcher prise.

**Atelier réservé à de nouveaux participants.**

**Mercredi 20 décembre • 5 €**



**De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors • 1 atelier maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

# FESTIVITÉS DE NOËL

## REPAS PARTAGÉ

Noël rime habituellement avec festivité, ou encore convivialité.

Le principe est simple : chacun apporte un plat à partager avec d'autres personnes afin de créer un grand repas convivial.



Venez faire découvrir vos meilleures recettes, vos pêchés-mignons, vos spécialités selon vos origines ...

**Judi 14** décembre à 12h00 • **Gratuit**

**Espace Savary** (sur inscription)

## VENTE DE NOËL

Venez découvrir les réalisations faites main et trouver des idées cadeaux, les bénévoles du groupe travaux manuels et peinture sur porcelaine vous accueillent pour leur vente de Noël traditionnelle.

**Judi 14** décembre de 10h00 à 17h00

**Espace Savary** (accès libre)



## MARCHES ET BALADES

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

### Lacs et bois de Boulogne

**Jeudi 28 septembre de 10h00 à 17h30**

Départ Parvis de la Mairie • Niveau Facile (11-12 km)

Prévoir un pique-nique et de l'eau

### Forêt de Meudon

**Jeudi 12 octobre de 13h30 à 17h30**

Départ Issy-Val-de-Seine (RER) • Dénivelés • Niveau Moyen (7-8 km)

### Terrasse de l'observatoire et parc Brimborion

**Jeudi 9 novembre de 13h30 à 17h30**

Départ à Issy-Val-de-Seine (RER) • Dénivelés • Niveau Moyen (7-8 km)

### Berges de Seine, du Jardin des Plantes au Jardin des Tuileries

**Jeudi 21 décembre de 13h30 à 17h30**

Départ Parvis de la Mairie (Métro) • Niveau Facile (7-8 km)



## BALADE BOTANIQUE

### RÉCOLTE DE CHÂTAIGNES ET CHAMPIGNONS\*

#### Bois de Clamart

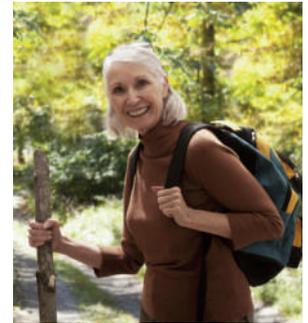
**Jeudi 19 octobre** Rendez-vous à 9h00 • Parvis Mairie d'Issy

Niveau Facile • 8 €

## MARCHE ADAPTÉE \*

**Parc forestier et Bois de Clamart : Jeudi 26 octobre**

Rendez-vous à 14h00 • Parvis Mairie d'Issy • Niveau Facile(6 km) • **Gratuit**



**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 10** octobre • **14** novembre • **5** décembre

**Gratuit** • de 15h00 à 16h00

### 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)

**Mercredi 27 septembre** • **mardi 24** octobre

**Gratuit** • de 10h30 à 11h30

### URBAN TRAINING \*

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

**Parvis du Palais des Sports**

**Mercredis 25** octobre • **8** novembre

**Gratuit** • de 10h30 à 11h30

### AQUABIKING

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

**Dates et lieux à venir**

**Pendant les vacances scolaires de la Toussaint • 8 €**



# ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

Animés par nos deux bénévoles Jean-Marc et/ou Patrice

## SÉANCE INDIVIDUELLE

Tablettes, Smartphones (45 minutes/personne)

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

**Vendredis 13 • 20 octobre**  
**Vendredis 10 • 17 novembre**  
**Vendredi 1<sup>er</sup> • 15 décembre**  
Animé par Jean-Marc et Patrice

**10h00 ou 10h45 ou 11h30**  
**10h00 ou 10h45 ou 11h30**  
**10h00 ou 10h45 ou 11h30**



## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

La découverte de ChatGPT et Google LENS

**Vendredi 6 octobre** **10h15 ou 11h30**  
Animé par Jean-Marc



## QUESTIONS / RÉPONSES

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

**Vendredi 24 novembre** **10h30**  
Animé par Jean-Marc et Patrice

## SAUVEGARDER SES DONNÉES ET GERER SES MOTS DE PASSE

**Vendredi 8 décembre** **10h15 ou 11h30**  
Animé par Jean-Marc



# ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Jean-Marc le mercredi à 10h30

**PAIEMENTS EN LIGNE**

**27 septembre**

**QUESTIONS LIBRES**

**4 octobre**

**RÉSEAUX SOCIAUX FACEBOOK - WHAT'APP**

**11 octobre**

**GÉRER SES PHOTOS**

**STOCKER, PARTAGER...**

**18 octobre**

**DÉMARCHES EN LIGNE** 25 octobre • 29 novembre

**GÉRER SES MAILS**

**8 novembre**

**COMMUNIQUER À DISTANCE**

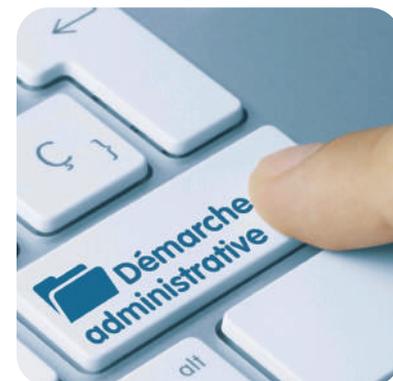
**15 novembre**



**PASSEPORT NUMÉRIQUE POUR DÉBUTANT** 22 novembre • 13 décembre

**UTILISER UN COMPTE GOOGLE**

**6 décembre**



# ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Patrice le jeudi à 10h30

## GÉRER LES FICHIERS

28 septembre • 19 octobre

## UTILISER UN COMPTE GOOGLE

5 octobre

## ZOOM visio-conférence

12 octobre • 14 décembre

## UTILISER DOCTOLIB

9 novembre

## PAIEMENTS EN LIGNE

(animé par Jean-Marc ou Patrice)

16 novembre

## FRANCE CONNECT

23 novembre

## LES APPLICATIONS UTILES

30 novembre

## ORGANISER ET UTILISER SA BOITE MAIL

7 décembre



Sur inscription obligatoire pour chaque atelier  
Forfait annuel de 20 € auprès de l'accueil de l'Espace Seniors  
Il est souhaitable de venir avec son ordinateur portable  
En cas d'annulation merci de prévenir l'Espace Seniors au 01 41 23 86 31

# ATELIERS COGNITIFS ET SENSORIELS

## JEUX DE MEMOIRE \*

à 14h30 • Gratuit

Autour d'un moment ludique et convivial venez travailler votre mémoire

Résidence Chénier : **Jeudis 16** novembre • **Mardis 28** novembre • **12** décembre

Résidence Guynemer : **Jeudis 12** octobre • **9** novembre • **7** décembre

Résidence La Ferme : **Jeudis 19** octobre • **23** novembre • **30** novembre



## 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 Chedid** de 15h00 à 17h00

Gratuit

**Lundis 16** octobre • **13** novembre • **4** décembre



## 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.

**Bords de Seine** • **Mercredi 27** septembre

**Ile Saint Germain** • **Vendredi 20** octobre

à 10 h30 (lieu de rendez-vous à confirmer) • **5 €**

**Niveau de marche** : Moyen



# ATELIERS COGNITIFS ET SENSORIELS

## 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** à 14h30 • **Gratuit**

**Mercredis 18** octobre • **8** novembre



## ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES Gratuit

## CYCLE D'ATELIERS CULTURELS \*

Les ateliers proposés par le réseau « Tous en Tandem » et animés par des étudiants vous permettront de redécouvrir un personnage historique, un chanteur célèbre, de partir à la rencontre d'un écrivain connu ou méconnu...

Un atelier différent chaque lundi (possibilité de s'inscrire à une séance ou à l'ensemble du cycle).

Créativité et surprise assurées !

**Espace Seniors** de 14h30 à 16h00

**Lundis 2, 9, 16, 23, 30** octobre

**Lundis 6, 13, 20, 27** novembre • **4** décembre

**Tous en Tandem**  
GÉNÉRATIONS COMPLICES

## 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 ?

Dictée animée par votre institutrice du moment : Carole.

**Restaurant Club Sainte-Lucie** • **Mercredi 15** novembre à 14h30



## CONTES POUR LES GRANDES Z'OREILLES\*

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

**Atelier animé par Anne-Lise, conteuse bénévole.**

**Espace Seniors** • **Mercredi 15** novembre à 14h30



# RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES \*

Valérie Eguchi vous emmène dans son univers à travers la peinture japonaise pour un voyage qui relie l'humain à la nature.

Nous découvrirons d'abord l'etegami traditionnel initié par Koike Kunio dans les années 70 avec sa devise "Heta de ii, Heta ga ii" "Si c'est maladroit, c'est bien, soyons maladroits".

**Résidence Guynemer** de 14h30 à 16h30

**Jeudi 2** novembre (vacances de la Toussaint) • **10 €**

**Gratuit pour les petits-enfants**

**Priorité aux grands-parents et petits-enfants**



## APRÈS-MIDI MUSICAL

« SPÉCIAL FÊTES DE FIN D'ANNÉE »

Pour les fêtes de fin d'année, travaillez vos classiques et découvrez des nouveautés en compagnie des enfants du CLAVIM. Activité suivie d'un goûter.

**Espace Savary** de 14h30 à 16h30

**Mercredi 6** décembre • **Gratuit** • **CCAS**



## GRAND LOTO DE NOËL

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

**EHPAD Lasserre** de 14h15 à 16h30

**Mercredi 13** décembre • **Gratuit** • **CCAS**



### CHÂTEAU DE LA MALMAISON

Dans le cadre des journées du Patrimoine, l'Institut des Hauts-de-Seine vous propose de profiter d'une visite guidée.

Du château de La Malmaison à ses jardins, ses pavillons extérieurs et la visite de l'Orangerie en petit train.

Suivie d'un cocktail.

**Lundi 18** septembre à 13h00 • **Gratuit**

Départ Palais des Sports Robert Charpentier (arrêt bus)

**Exceptionnellement, pré-inscription uniquement par téléphone le mercredi 13 septembre de 14h00 à 16h00**



### LE GRAND PARIS DES JEUX

Les Jeux Olympiques approchent et le Grand Paris se prépare à accueillir les athlètes venus du monde entier.

Découvrez lors d'une visite guidée autour du Stade de France et du Village des Athlètes, les futurs sites olympiques qui accueilleront près de 15 000 sportifs.

**Mardi 17** octobre à 13h15

Rendez-vous à l'entrée du métro Mairie d'Issy (prévoir les titres de transports)

**12 € • Niveau de marche difficile**



**Une sortie sur les quatre par personne au delà inscription sur liste d'attente**

## SORTIES avec visite guidée

### FONDATION GOOD PLANET BALADE ET VISITE

Profitez de la Fondation Good Planet et découvrez une visite guidée de l'exposition « À la rencontre du vivant ».

Inspirée du dernier film de Yann Arthus-Bertrand qui mêle art et pédagogie pour rendre compte de la biodiversité qui nous entoure et de ses richesses.

**Vendredi 17** novembre à 13h30  
Rendez-vous Parvis Issy Val de Seine

**7 € • Niveau de marche Moyen**  
(prévoir les titres de transports)



### CROISIÈRE COMMENTÉE

En tout simplicité, partez à la découverte des monuments parisiens depuis la Seine.

Une sortie classique et incontournable pour avoir des étoiles plein les yeux.

**Vendredi 1<sup>er</sup>** décembre à 13h45  
Rendez-vous Parvis Issy Val de Seine

**12 € • Niveau de marche Moyen**  
(prévoir les titres de transports)



**Une sortie sur les quatre par personne au delà inscription sur liste d'attente**

# CONFÉRENCES

## LE MUSÉE DE L'ERMITAGE DE SAINT-PÉTERSBOURG

Vendredi 10 novembre

Classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, venez admirer des chefs-d'œuvre de l'Antiquité, des objets d'art ainsi que des peintures de tous les plus grands maîtres européens : Michel-Ange, Léonard de Vinci, Raphaël... Animée par Lionel CARIOU de KERYS.



## COMPRENDRE LA PEINTURE PAR LES SYMBOLES

Vendredi 24 novembre

Lorsque nous regardons un tableau, que voyons-nous réellement ?

À travers des exemples issus de différentes périodes de l'histoire de la peinture, Pascaline Petitberghien, vous explique en quoi l'interprétation symbolique se révèle déterminante dans la compréhension et l'appréciation des œuvres. Animée par Pascaline PETITBERGHIEEN.



## LA ROME DES PAPES

Vendredi 8 décembre

Evoquer « la Rome des papes », c'est forcément évoquer les figures de Jules II, d'Urbain VIII ou d'Innocent X puisque c'est à eux que Rome doit nombre de ses églises, palais, places, fontaines et obélisques. Animée par Lionel CARIOU de KERYS.



Espace Savary à 14h30 • 7 €

## PHILOSOPHIE ET BOUDDHISME : NĀGĀRJU

Vendredi 20 octobre à 19h30 - Espace Andrée Chedid - Gratuit

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid, participez à la conférence de Stéphane Arguillère, professeur de Langues et Civilisation Tibétaines, INALCO, Paris.

La conférence abordera quelques points de la controverse entre deux grands penseurs tibétains, Gorampa (1429-1489) et Tsongkhapa (1357-1419).



## AUX HORIZONS DÉPLOYÉS RENCONTRE AVEC LE POÈTE ANDRÉ VELTER

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid, participez à un dialogue avec André Veltren (prix Goncourt et Prix Apollinaire) qui reviendra sur son attrait pour l'Himalaya et l'Asie Centrale, l'altitude, les voyages...

En dialogue avec Etienne Orsini où il sera question des rencontres « au sommet » qui ont nourri la vie et l'écriture de ce grand passeur de poésie.

**Espace A. Chedid • Vendredi 22** septembre à 19h30

## LA LIGNE DE DÉMARCAISON MÉMOIRE ET CITOYENNETÉ

Au moment de l'invasion de l'Ukraine, Marie-Madeleine Martineau revit une histoire qui lui semble se répéter sans fin. Elle a une image en tête, celle de sa grand-mère, née Margareta et devenue Margritte.

Elle décide d'écrire un livre pour revenir sur ses pas et comprendre pourquoi sa grand-mère avait tout mis sur le Réquival, ce ruisseau vosgien, promesse de repos.

Lors de ce dialogue composé de passages de son livre, il est question de mémoire, de frontières et d'une ligne de démarcation qui, jusqu'à aujourd'hui, laisse des traces.

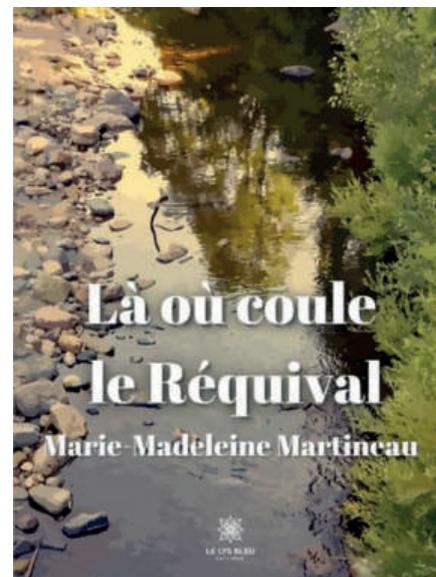
**Espace Seniors • Mardi 14** novembre à 14h30

## DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

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

**Espace Seniors • Mardis 10** octobre • **14** novembre • **12** décembre à 10h00

Inscription obligatoire



En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid et l'Espace Icare

## KYÔGEN

Participez à la démonstration de Hiroaki Ogasawara (diplômé de l'école Izumi de Kyoto au Japon) sur le théâtre Kyôgen qui est une forme comique du théâtre traditionnel japonais veillant de 650 ans.

Espace Andrée Chedid

Dimanche 3 décembre à 18h30



## DRÉJAC SOUS LE CIEL DE PARIS

Venez participer à un concert suivi d'une séance de dédicace.

Espace Andrée Chedid

Samedi 21 octobre à 18h00



## THÉ CINÉ

### YEELIN

de Soulemane Cissé, Mali/Burkina Fasso, France, 1987

Vendredi 8 décembre à 14h30 • Halle des Epinettes

Yeelen retrace un parcours initiatique à une époque non définie.

Un jeune homme, Nianankoro, va recevoir le savoir destiné à lui assurer la maîtrise des forces qui l'entourent, cette connaissance que les Bambaras se transmettent depuis toujours.

Le père, Soma, ne supporte pas de voir son fils renier ce pourquoi il vit avec les autres sorciers du désert et décide de le traquer à mort.



## LE RAPPORT DONT VOUS ÊTES L'OBJET

COMPAGNIE OK PUBLIC • de Václav Havel

Josef Gross, directeur d'un obscur service administratif, tombe des nues lorsqu'il découvre qu'une nouvelle langue, le pydétypède, s'est insidieusement introduite dans ses bureaux.

Nul ne semble savoir comment celle-ci y est entrée, s'est imposée et y règne désormais en maître en dépit du bon sens. Avec cette comédie absurde, Vaclav Havel signe une pièce chorale constituée de antihéros évoluant dans un univers loufoque.

Espace Icare • Mardi 26 et mercredi 27 septembre à 20h00

## ALICE AU PAYS DES ABYSSES

COMPAGNIE NUIT BLANCHE

Il était une fois...une femme, pardon un atome, Alice qui, petite, adorait les contes de fées.

Mais en grandissant, elle s'est rendu compte qu'on lui avait menti car la vie ne ressemblait en rien à un conte...

Espace Icare • Mardi 10 et mercredi 11 octobre à 20h00

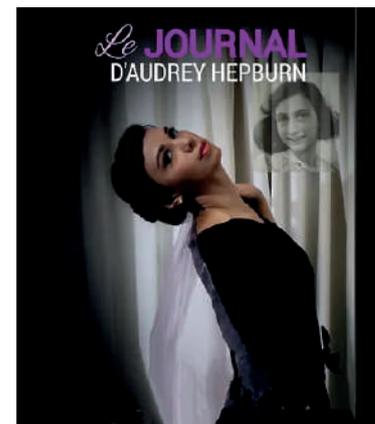
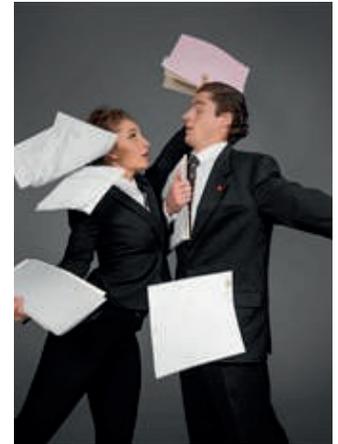
## LE JOURNAL D'AUDREY HEPBURN

AVEC GALA VINOGRADOVA SASSOON

Dans le cadre de la semaine des Droits de l'Enfant

Entre Histoire et fiction, drame et comédie musicale, Le Journal d'Audrey Hepburn évoque la personnalité rebelle et originale de l'actrice. Icône atypique mais forte, Audrey Hepburn a séduit bien au-delà de son époque. La pièce réinvente l'icône et parcourt les méandres sur lesquels s'est fondée cette personnalité touchante, finement décalée mais puissamment sincère et éblouissante.

Espace Icare • Mardi 14 novembre à 19h00



## BUREAUCRATIC COMPAGNIE DES 2 PAS

Des agents d'une administration évoluent dans un drôle d'univers aux règles et protocoles absurdes.

Espace Icare • **Mardi 21 et mercredi 22** novembre à 20h00



## DUO SUGAR'N'STRINGS ET NINA GUETTA

En première partie, le duo Sugar'n'Strings, avec Olivier Soubeyran au violoncelle et à la basse, et Yann Viet (professeur à l'Espace Icare) aux guitares et aux couleurs latines !

En seconde partie, la chanteuse Nina Guetta vous proposera une promenade musicale de variétés française.

Espace Icare • **Jeudi 7** décembre à 19h30



# DANS NOS RÉSIDENCES \*

GRATUIT

## JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Venez vous amuser !

### Résidence Chénier

Concours Scrabble

Judi 12 octobre • 9 novembre • 7 décembre

### Restaurant Club Sainte-Lucie

Scrabble et Jeux de Société • Tous les lundis et vendredis

Jeux de Cartes • Tous les mardis et jeudis



## ATELIER COUTURE

Coudre dans un espace chaleureux et convivial

Résidence Chénier • Tous les lundis



## ATELIER TRICOT

A vos pelotes et vos aiguilles avec Chantal.

Résidence La Ferme

Deuxième et quatrième mercredi du mois



## PAUSE GOÛTER

Résidence Guynemer

Judi 26 octobre • 30 novembre • 21 décembre



# DANS NOS RÉSIDENCES

## LOTO

### Résidence La Ferme

**Mercredis 18** octobre • **29** novembre •  
**27** décembre

### Résidence Guynemer

**Mercredis 11** octobre • **15** novembre •  
**13** décembre

### Résidence Chénier

**Mercredis 4** octobre • **8** novembre  
**6** décembre

### Restaurant Club Sainte-Lucie

**Mercredis 20** septembre • **22** novembre •  
**20** décembre  
**Vendredi 20** octobre

**5 € à l'année pour un loto par mois**

## ATELIERS DE CUISINE

### Résidence Guynemer

**Mardis 10 & 24** octobre •  
**7 & 28** novembre • **5 & 19** décembre

**3 € par atelier**



**de 14h00 à 16h00 • CCAS**

**Inscription obligatoire à l'Espace Seniors ou directement auprès de nos résidences :**

**Résidence La Ferme : 01 46 45 16 48 • Résidence Chénier : 01 41 90 92 51**

**Résidence Guynemer : 01 46 45 37 90 • Restaurant Club Sainte-Lucie : 01 41 08 23 63**

## SOPHROLOGIE

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

**Mercredis 27** septembre • **18** octobre •  
**15** novembre • **6** décembre de **14h30 à 15h30**

**9 € la séance**  
**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 27** septembre • **11, 18 et 25** octobre •  
**15 et 22** novembre • **6 et 13** décembre  
**A partir de 9h30 jusqu'à 12h30**

**20 €** • 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.

**Judis 28** septembre • **12** octobre •  
**9 et 23** novembre • **7** décembre  
**De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00**

**25 €** • Séance individuelle de 50 minutes  
**À Savoir :** 2 séances maximum



## MASSAGES «TUINA»

Venez vous initier au massage TUINA, une discipline essentielle de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

**Vendredis 29** septembre • **6 et 20** octobre •  
**10 et 24** novembre • **1<sup>er</sup> et 8** décembre  
De 9h15 à 12h00 (Séance individuelle de 45 minutes)

**30 € la séance • Une séance par personne puis inscription sur liste d'attente.**



## AUTOMASSAGES

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

**Vendredis 13** octobre • **17** novembre •  
**15** décembre de 9h30 à 11h30

**10 € la séance**



## FAUTEUIL MASSANT \*

Nous vous proposons des séances gratuites dans le fauteuil de massage pour vous relaxer à l'Espace Seniors.

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**



**à l'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 25** septembre • **9 et 16** octobre •  
**6 et 20** novembre • **4 et 11** décembre

De 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45) • 6 € la séance



## PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT

### ARDDS

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

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

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

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



**Permanences le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois à l'Espace Seniors**

**13 septembre - 11 octobre - 8 novembre - 13 décembre de 14h00 à 17h00**



# PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT

## 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 Léa CORDIER**, Psychologues à l'Espace Seniors, vous sont proposés deux fois par mois à l'Espace Seniors.

**Mercredi 13 septembre de 14h30 à 16h30 : Rentrée des aidants (thème libre)**

**Mercredi 4 octobre de 14h30 à 16h30 : Rencontres d'aidants**

**Jeudi 12 octobre de 10h30 à 12h00 : Communiquer la relation aidant/aidé**

**Jeudi 9 novembre de 10h30 à 12h00 : Mes besoins en tant qu'aidant**

**Mercredi 15 novembre de 14h30 à 16h30 : Le deuil blanc**

**Jeudi 7 décembre de 10h30 à 12h00 : Le regard des autres**

**Mercredi 20 décembre de 14h30 à 16h30 : Le répit**

## L'ADAPTATION DE VOTRE LOGEMENT\*

### RÉUNION D'INFORMATION

**V**ous souhaitez adapter votre logement mais vous vous interrogez sur les aides financières existantes ?

Nous vous proposons une réunion d'information et d'échanges sur l'adaptation du logement et son financement.

Réunion animée par les Conseillères en économie sociale familiale de l'Espace Seniors.

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





# 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.

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

**Reprise des activités sportives à partir de lundi 18 septembre.**

**Les nouvelles cartes d'accès aux piscines seront remises lors de la reprise des séances d'aquagym.**

## Modalités de remboursement

Les remboursements sont possibles (**uniquement les vendredis matin**) si l'Espace Seniors est prévenu de l'annulation de votre activité au moins 8 jours avant la date du rendez-vous.

Vous avez un mois pour récupérer votre remboursement à l'accueil du pôle animation (et si possible sur rendez-vous), passé ce délai plus aucun remboursement ne sera effectué.

Par ailleurs nous vous remercions de nous avertir de votre annulation dès que possible afin de prévenir les personnes en liste d'attente dans un délai convenable.

L'Espace Seniors se réserve le droit d'annuler une sortie et/ou activité en cas d'un nombre insuffisant de participants (dans ce cas remboursement).

**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

**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 • Tél. : 01 40 93 44 50

**Halle des Epinettes** : 45-47, rue de l'Égalité

## ESPACE SENIORS - ISSY SENIORS

5, rue Marcelin Berthelot 92130 Issy-les-Moulineaux

De 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00 du lundi au vendredi • **Téléphone** : 01 41 23 86 31 (86 30)

**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 HAÛTS-DE-SEINE

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



## 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 3<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 les 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

De 8h30 à 18h00 du lundi au vendredi • **Téléphone** : 01 41 23 86 50

**Contact** : [www.issy.com/contact](http://www.issy.com/contact) • <https://www.facebook.com/CCASIssy/>

