



LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

Janvier à avril 2024

**Inscriptions sur ClicRDV le mercredi 17 janvier à partir de 10h00
et à l'Espace Seniors le jeudi 18 janvier à partir de 14h00**

Ludovic GUILCHER
Vice-Président du CCAS
Président ISSY SENIORS

André SANTINI
Président du CCAS
Président d'Honneur ISSY SENIORS

Exposition de FLO - Photographe « DES ARBRES ET DES CHATS » du 16 janvier à fin mars 2024

**Vernissage le mercredi 31 janvier à 17h00
à l'Espace Seniors (sur inscription)**

«J'aime la photographie.

La découvrir, l'étudier, en être émue, dérangée, m'en souvenir, l'emporter, ...

Et la faire aussi.

La rêver, l'attendre, la rater, la retenter, l'improviser, la réussir à mes yeux et à mon cœur ...

Et depuis peu, la montrer.

C'est intime la photo. On n'imagine pas, mais partager ses photos, les exposer, c'est un peu se mettre à nu.

Je « m'expose », en donnant un petit bout de moi à celui qui regarde, en lui faisant d'emblée confiance.

Pas parce que persuadée qu'il va aimer, non, mais en priant, avec fébrilité et bienveillance, pour qu'il « ressente » quelque chose : qu'il vibre de tout son corps, de tout son cœur par son regard posé sur mes photos.

Parfois en restant tout près, parfois en partant loin, très très loin du sujet.

Peu importe, seul compte le voyage. Le voyage de celui qui regarde.

Et nous sommes tous des voyageurs regardeurs.

Alors, si ça vibre, c'est la grâce qui fonctionne : celle qui passe directement des yeux au cœur. Celle qui est donnée en cadeau au photographe : celle qui le rend heureux et rempli de gratitude.

J'aime les chats, j'aime les arbres, j'aime les chats sur les arbres.

C'est ma Série « Des Arbres et des Chats ».

D'Issy-les-Moulineaux au Cap-Ferret, il n'y a que le cœur qui bouge.

J'aime l'odeur de l'herbe mouillée du parc Henri Barbusse, ses arbres grands et feuillus, ses allées larges et ses petits chemins cachés, ses fleurs de printemps, son ombre d'été et son silence d'hiver. Ses multiples oiseaux, ses rares écureuils, et ses nombreux chats.

J'aime l'odeur de l'océan, de la vase du Bassin à marée basse, du vent iodé, celle des pins parasols craquants sous le soleil ou humides de pluie de mer, leurs aiguilles et le sable blond ou noir sous mes pieds nus.

C'est cela que je partage aujourd'hui avec vous, avec un grand bonheur et une émotion tenace.

Des Arbres et des Chats.

D'Issy au Ferret.

De mon cœur vers vous.»



CONSEILS ET ASTUCES SUR LA PHOTOGRAPHIE ANIMALIÈRE

En parallèle de son exposition, FLO, artiste exposant à l'Espace seniors, vous invite à participer à un temps d'échanges pour présenter son travail, recueillir les impressions, répondre aux questions et vous transmettre des conseils et techniques en matière de photographie animalière.

Espace Seniors

Mardi 6 février à 14h30

Gratuit

« QUI EST AVEC VOUS ? » Exposition du 9 avril à mi-mai

Vernissage le mardi 23 avril à 17h00
à l'Espace Seniors (sur inscription)

Vous êtes conviés au Vernissage de l'exposition « **Qui est avec vous ?** », exposition qui s'inscrit dans la continuité du projet « Qui êtes-vous » mené par David Jacob, artiste photographe, «en 2023», après mené avec les portraits sonores de seniors Isséens.

Cette exposition « Qui est avec vous ? » présente en mots et en images la richesse des relations entre les générations, met en avant « ces invisibles » qui vous accompagnent au quotidien.

Une belle manière de valoriser avec ces portraits de professionnels et de bénévoles, le travail effectué à l'Espace Seniors.



ATELIERS CRÉATIFS BIJOUX ET ACCESSOIRES EN RECYCLAGE

Cuir, simili, chambre à air, boutons... utilisez des matériaux recyclés pour créer bijoux et accessoires.

Donnez un nouveau cycle de vie avec style !

Espace Seniors

Mardi 30 janvier de 14h30 à 17h00

5 €



ATELIERS CRÉATIFS

DÉCO COURONNE BAMBOU ET FLEURS SÉCHÉES

Cet atelier floral vous initiera à la fabrication et la composition d'une jolie couronne qui trouvera rapidement sa place dans votre intérieur.

Mercredi 7 février • 10 €



CARTERIE DE PÂQUES EN POP-UP STAGE CARTONNAGE

Pâques approche à grands pas et pour l'occasion nous vous proposons de réaliser une carte sur cette thématique en Kirigami.

C'est une très belle technique créative qui consiste à faire du découpage de « papier » un « art » à part entière.

Lundi 26 février • 5 €



SCRAPBOOKING CONFECTION DE BOÎTE COFFRET CONFITURE

Un atelier scrapbooking, autour de la réalisation de petite boîte avec une ouverture/fermeture spéciale...

Idéales pour offrir un petit pot de confiture.

Assortissez les couleurs et décorations au goût de cette petite douceur.

Lundi 4 mars • 5 €



De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors

3 ateliers maximum (créatif ou lâcher prise), au-delà, inscription sur liste d'attente

ATELIERS CRÉATIFS

BIJOUX-BROCHE EN BRODERIE SUÉDOISE

Initiation à la broderie suédoise, une broche brodée sur un mini tambour traditionnel associant simplicité et élégance scandinave.

Cette technique de broderie aux motifs géométriques et répétitifs est simple et peut être agrémentée de perles et de strass.

Mardi 12 mars • 10 €



KIRIGAMI DÉCORS EN PAPIER SUR LE THÈME DE PÂQUES

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 20 mars • 5 €



TROUSSE DE TOILETTE PERSONNALISÉE ATELIER POCHOIR

Atelier d'initiation à la technique du pochoir sur textile. Les participants personnaliseront avec un ou plusieurs pochoirs une trousse de toilette en coton.

L'apprentissage du pochoir est une aventure à partager, la possibilité de s'exprimer librement, stimuler la créativité

Mardi 26 mars • 10 €



De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors

3 ateliers maximum (créatif ou lâcher prise) , au-delà, inscription sur liste d'attente

ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

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.

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 24 janvier • 5 €



INITIATION EN MOSAÏQUE STAGE

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

Vous personnaliserez une planche à découper avec les couleurs vives qu'offre la palette des émaux de Briare.

Sur 3 demi-journées

**Mardi 13 et mercredi 14 février de 14h30 à 17h00
et jeudi 15 février de 10h00 à 12h00 • 15 €**



COMPOSITION DE FLEURS SÉCHÉES

SOUS CLOCHE ATELIER FLORAL

Réalisez votre propre globe fleuri, joli objet de décoration intemporel, qui trouvera sa place dans votre intérieur pour le fleurir durablement.

Céline vous guidera pour réaliser une création esthétique et raffinée. Idéale pour un souvenir impérissable.

Jeudi 25 avril • 15 €



De 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors

3 ateliers maximum (créatif ou lâcher prise), au-delà, inscription sur liste d'attente

MARCHES ET BALADES

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

Jardins du Château de Versailles
Jeudi 25 janvier de 13h30 à 17h30

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

De Bastille au Château de Vincennes par la promenade plantée
Jeudi 29 février de 13h30 à 17h30

Départ Parvis Mairie d'Issy • Niveau Facile (7-8 km)

Promenade Jacques Baumel au Mont Valérien
Jeudi 28 mars de 13h30 à 17h30

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



2 € • LES MARCHES ET/OU LES BALADES

MARCHE ADAPTÉE*

Parc forestier et Bois de Clamart

Jeudi 14 mars • Gratuit

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



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

AQUABIKING

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

Piscine Aquazena du Fort de 15h00 à 15h30

Mercredis 14 et 21 février • 8 €



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 Les Coteaux de 15h00 à 16h00

Mardis 23 janvier • **6** février • **12** mars • **2** avril

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)

Mardi 20 février • **16** avril de 10h30 à 11h30 • **2 €**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire doux permet de maintenir le corps en bonne santé.

Espace Savary de 9h30 à 10h30

Vendredi 23 février • **19** avril • **2 €**



URBAN TRAINING

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

Parvis du Palais des Sports de 10h30 à 11h30

Mercredi 21 février • **Lundi 15** avril

2 €



ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

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

Emilie Papin, animatrice numérique de l'Espace Seniors, nous a rejoint récemment et proposera des activités riches et variées.

Les bénévoles Patrice et Jean-Marc animent également des activités numériques.

Si vous avez besoin d'informations autour du numérique,
vous pouvez contacter Emilie Papin à l'Espace Seniors au 01 41 23 83 97.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Tablettes, Smartphones (45 minutes/personne) Accompagnement individuel et personnalisé selon vos attentes et vos besoins numériques.

Vendredi 26 janvier

Vendredis 15 • 29 mars

Vendredis 9 • 23 février

Vendredis 12 • 26 avril

10h00 ou 10h45 ou 11h30

10h00 ou 10h45 ou 11h30

Animées par Jean-Marc et Patrice

Vendredis 2 • 16 • 23 février

14h30 ou 15h15 ou 16h00

Animées par Emilie

ATELIERS À THÈMES à 10h00

Prise en main d'une tablette Android

Communiquer à distance

Conférence sur Chat GPT

Conférence sur La Maison Connectée

Vendredis 16 février • 5 avril

Vendredi 1^{er} mars

Vendredi 22 mars

Vendredi 19 avril

Animés par Jean-Marc



QUESTIONS / RÉPONSES

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

Vendredi

2 février

10h00

Vendredi

8 mars

10h00

Animées par Jean-Marc et Patrice



ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Jean-Marc à 10h30

Paiements en ligne • Mercredi 24 janvier

Utiliser un compte Google • Mercredi 31 janvier

Questions libres • Mercredi 7 février

Communiquer à distance : Utiliser WhatsApp, Skype... • Mercredi 14 février

Utiliser France Connect + • Mercredi 21 février

Gérer ses photos : stocker, partager, avec Google Photos • Mercredi 28 février

Utiliser le Cloud • Mercredi 6 mars

Gérer les applications, les télécharger, les mettre à jour...

Mercredis 13 mars - 10 avril

Gérer ses contacts, messagerie, appels sur Smartphone Android

Mercredi 20 mars

Effectuer un achat en ligne : utiliser une application bancaire • Mercredi 27 mars

Utiliser mon espace santé • Mercredi 3 avril

Prise en main du smartphone

l'allumer, l'éteindre, le redémarrer, utiliser le wifi, la carte Sim... • Mercredi 17 avril

Envoyer des fichiers par mail • Mercredi 24 avril



ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Patrice à 10h30

Gérer ses fichiers

Jeudis 25 janvier • 28 mars

Utiliser Doctolib

Jeudi 8 février

Utiliser sa boîte mail

Jeudi 15 février

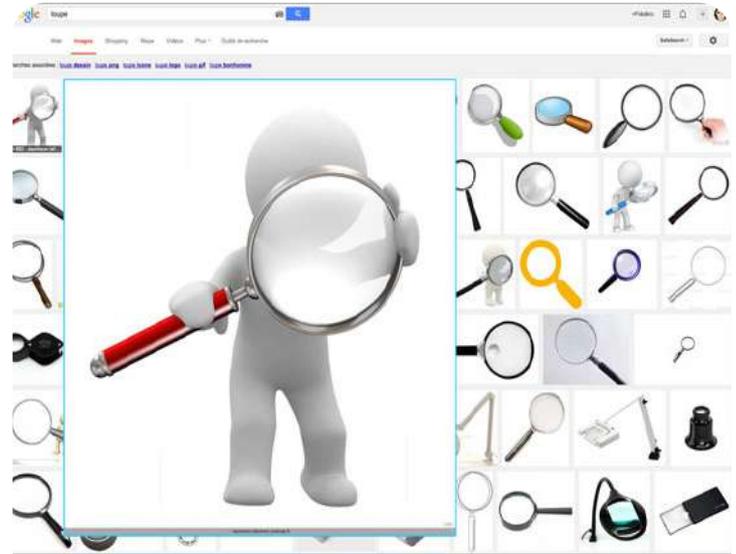
Gérer les mots de passe

Jeudi 22 février

Utiliser ZOOM visio-conférence

Jeudi 29 février

Utiliser un GPS • Jeudi 7 mars



Questions / réponses sur Excel Niveau intermédiaire. Pour cet atelier, il est nécessaire d'avoir des bases et connaissances avec le logiciel Excel
Jeudi 14 mars

Découverte et Conférence du Cybermenace, les virus

Jeudi 21 mars

Gérer et envoyer des photos par mail • Jeudi 4 avril

Garder ses données personnelles Utiliser une clé USB, un disque dur...
Jeudi 11 avril

Gérer ses photos

Jeudi 18 avril

Utiliser les navigateurs web

Jeudi 25 avril



ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Emilie de 14h30 à 16h00

Utiliser et scanner un QR CODE

Mardis 23 janvier • 16 avril

Utiliser et découvrir une application en ligne pour retoucher vos photos, niveau débutant

Lundi 29 janvier

Utiliser et découvrir une application en ligne pour retoucher vos photos, niveau intermédiaire

Mardi 30 janvier

Découvrir l'univers des réseaux sociaux

Lundi 5 février



Création de carte animée sur l'ordinateur

Activité numérique sur trois séances. Venez apprendre à créer des cartes créatives animées sur ordinateur, que vous pourrez envoyer à vos proches par mail, pour un anniversaire, une fête, un remerciement... **niveau intermédiaire.**

Vendredi 9 février • Lundi 12 février • Mardi 13 février

Participation aux trois séances obligatoire

Permanence Numérique

Durant cette permanence vous aurez la possibilité d'utiliser le matériel informatique mis à votre disposition au Cyber-Séniors. Venez pour la réalisation de vos démarches administratives, consulter vos mails, faire des recherches...

Accès libre aux ordinateurs. Vous serez en autonomie mais l'animatrice numérique sera présente en cas de problème ou si vous rencontrez des difficultés particulières.

Lundis 18 mars • 15 avril • 22 avril

Vendredi 12 avril

Travailler ses Neurones

Venez travailler vos neurones et votre mémoire avec une application en ligne, regroupant des jeux de mémoire et des exercices cognitifs

Lundi 26 février • Mardi 9 avril

ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Emilie

De 14h30 à 16h00

Se repérer sur le bureau d'un ordinateur • Mardi 27 février

Découverte des multimédias : écouter de la musique • Mardi 5 mars

Prise en main de la souris d'ordinateur • Lundi 11 mars

Prise en main du clavier d'ordinateur • Mardi 12 mars

Stocker et partager des documents en ligne • Vendredi 15 mars

Découvrir l'environnement Apple • Lundi 18 mars

Découvrir les différents moyens de connexion à Internet • Vendredi 22 mars

**Se repérer sur le bureau d'ordinateur : ouvrir un fichier, créer un dossier...
Jeudi 11 avril**

Se déplacer avec Internet • Jeudi 18 avril

Mettre en page et enregistrer un document • Vendredi 19 avril

Scanner un document et l'envoyer • Jeudi 25 avril

Jeux Numériques

Venez jouer, rigoler, et passer de bons moments de détente et de convivialité en utilisant des jeux numériques en ligne • **Vendredi 26 avril**

De 10h30-12h00

Découvrir le QR Code • Lundi 15 avril

Utilisation des multimédias : regarder des vidéos • Mardi 23 avril



ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SENIORS

Animés par Destination Multimédia

Destination Multimédia, notre partenaire numérique, est un centre de formation associatif créé en 2010 afin d'œuvrer pour la réduction de la fracture numérique et lutter contre l'illectronisme. Elle dispense des formations et des permanences auprès des seniors dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie et œuvrer pour la réduction de la fracture numérique

De 10h30 à 12h00

La caisse de retraite • Mardi 23 janvier

Les impôts • Mardi 30 janvier

France Connect • Mardi 6 février

Les Démarches Administratives • Mardis 13 février - 27 février - 19 mars

Les Achats sur Internet • Mardi 20 février

Télécharger des documents sur son téléphone • Mardi 12 mars

Séances individuelles

Accompagnement individuel et personnalisé selon vos attentes et vos besoins numériques. de 14h30 à 15h30 ou 15h30 à 16h30 ou 16h30 à 17h30

Jeudis 25 janvier • 1^{er} février • 8 février • 15 février • 22 février • 29 février

Jeudis 7 mars • 14 mars • 21 mars

**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

JEU DE MEMOIRE *

à 14h30 • Gratuit

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

Résidence Chénier : Jeudi 29 février • Mardi 19 mars • Jeudi 4 avril

Résidence Guynemer : Jeudis 25 janvier • 7 mars • 28 mars

Résidence La Ferme : Mardi 6 février • Jeudis 14 mars • 2 mai



3 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente

ATELIER D'ÉCRITURE EXPOÉSIE *

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

Cet atelier est ouvert à tous. Il s'appuiera suivant les séances, soit sur les expositions présentées à l'Espace Andrée Chedid durant la saison, soit sur des enregistrements sonores.

De quoi permettre 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 22 janvier • 26 février • 11 mars • 22 avril

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

Mardis 23 janvier • 30 avril • Vendredi 22 mars



ATELIERS COGNITIFS ET SENSORIELS

BALADE BOTANIQUE

« LES JARDINS ET LEURS SAISONS »

Redécouvrez les cycles de la nature et le patrimoine végétal et comestible en milieu urbain avec l'ethnobotaniste Valentine Diguët

Parc Suzanne Lenglen • Mercredi 3 avril

Parc Henri Barbusse • Vendredi 26 avril

à 10 h30 (lieu de rendez-vous à confirmer)

5 €



PROMENADE POÉTIQUE*

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid, une escapade sur l'Île St Germain avec Christine Guinard, poète en résidence, pour découvrir son univers poétique et une sélection de poèmes qui l'ont marquée.

Lieu de rendez-vous précisé ultérieurement

Gratuit • Samedi 27 avril à 10h00



ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

GALETTE DES ROIS DANSANTE

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

Maison des Hauts d'Issy • 4 €

Jeudi 25 janvier à 14h30 Inscription obligatoire



ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

REMUE TES MÉNINGES*

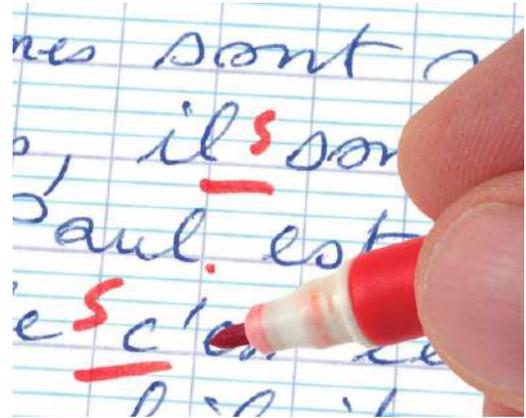
Les pluriels des adjectifs de couleur, des noms composés et les accords de participe passé n'ont pas de secret pour vous ?

Venez passer un moment convivial avec Carole.

Restaurant Club Les Coteaux

Jeudi 28 mars à 14h30

Gratuit



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

Jeudis 8 février **et 4** avril à 10h00

Gratuit



GOÛTER MUSICAL

Rendez-vous festif pour les amateurs de danses.

Maison des Hauts d'Issy

Jeudi 4 avril à 14h30 Inscription obligatoire

3 €



ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS*

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

Espace Seniors à 10h00

Mardis 23 janvier • **13** février **12** mars • **16** avril

Gratuit Inscription obligatoire



RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES *

GRAND LOTO

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

En partenariat avec l'EHPAD Lasserre et le Clavim

EHPAD Lasserre • à 14h15 **Mercredi 27** mars

Gratuit



BRICOLAGE DE PRINTEMPS

C'est les vacances !

Si vous vous demandez comment occuper vos petits-enfants de façon ludique et créative, nous vous proposons de venir partager un après-midi bricolage sur la thématique du printemps pour les initier au plaisir des travaux manuels.

Résidence Guynemer à 14h30 • **Lundi 8** avril

Gratuit



ATELIER DES LUMIÈRES

Dans une ancienne fonderie datant de 1835, l'Atelier des Lumières présente des expositions digitales, immersives et contemporaines.

Venez découvrir l'Égypte des Pharaons dans ce lieu unique et magique, et laissez-vous emporter par l'univers des pyramides et des hiéroglyphes.

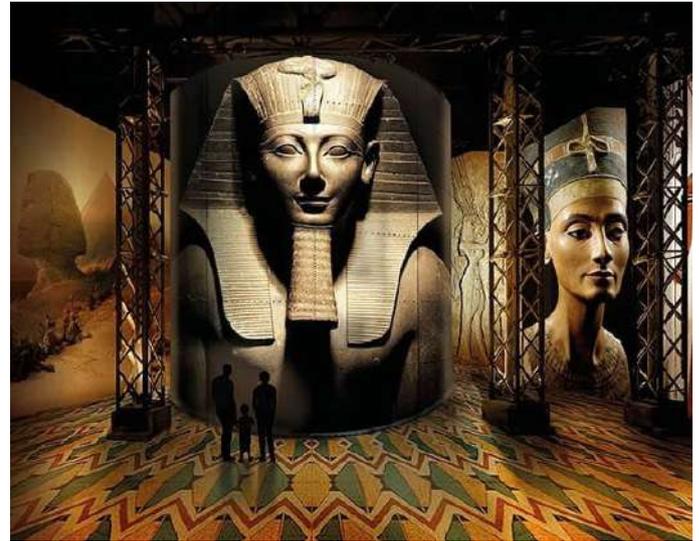
Vendredi 1^{er} mars à 13h30

Parvis de la Mairie (déplacement en métro)

14 €

Niveau de marche moyen

(prévoir les titres de transports)



L'OPÉRA GARNIER

Découvrez le Palais Garnier, chef d'œuvre de l'architecture théâtrale du XIX^{ème} siècle à travers une visite guidée qui vous présentera « le Palais Garnier à la Belle Époque ».

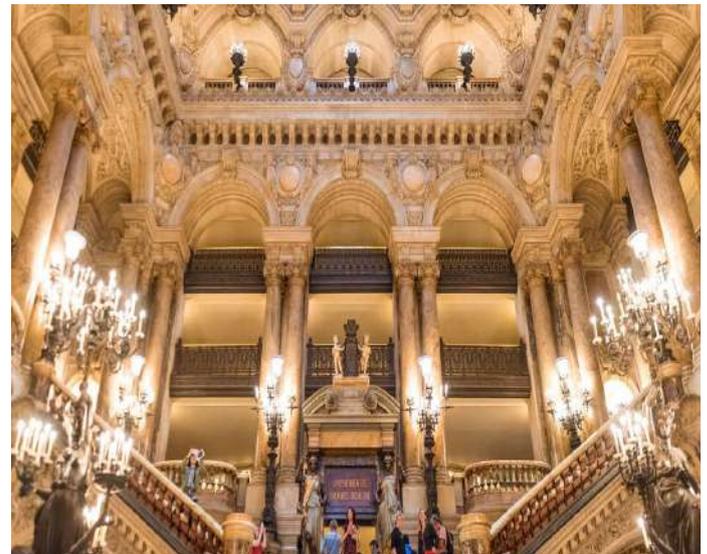
Remontez le temps avec Charles Garnier, vivez l'ambiance et laissez-vous transporter par des extraits musicaux !

Vendredi 5 avril à 13h15

Parvis de la Mairie (déplacement en métro)

12 € • Niveau de marche Moyen

(prévoir les titres de transports)



Une sortie sur les trois par personne. Au delà inscription sur liste d'attente

JOURNÉE À LA FERME

BERGERIE DE RAMBOUILLET

Venez découvrir la Bergerie Nationale : profitez d'un grand bol d'air en compagnie des animaux de la ferme : moutons, vaches, chèvres, chevaux, ânes, volailles et même une démonstration de dressage de chiens de berger !

Nous vous proposons deux parcours :

Groupe 1 • Visite guidée avec les techniciens de la ferme, démonstration de chiens de berger et balade en calèche • Niveau de marche moyen

Groupe 2 • Marche balade autour de la Bergerie (avec Christophe) et démonstration de chiens de berger • Niveau de marche difficile

Pas de restauration, prévoyez votre pique-nique.



Jeudi 25 avril à 9h00 • Rendez-vous devant le Palais de Sports Robert Charpentier

Prix groupe 1 : 35 € • Prix groupe 2 : 20 €

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

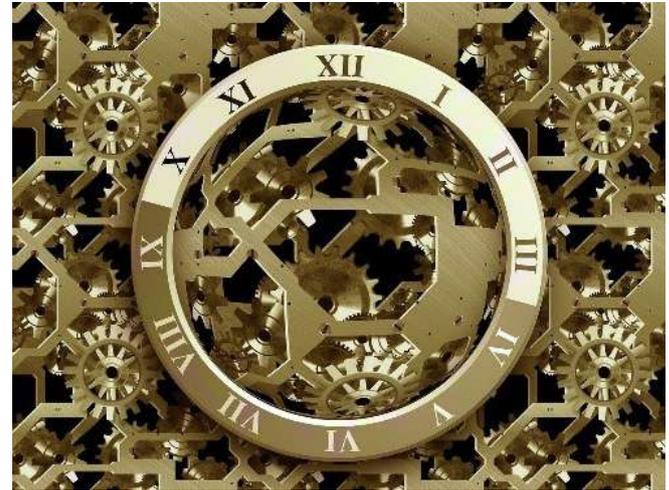
HISTOIRES DU TEMPS DE LA NATURE ET DE SA MESURE

Judi 29 février à 19h30 - Espace Andrée Chédid - Gratuit

Alors que nos montres et horloges nous rappellent chaque jour cet écoulement permanent et inéluctable à une précision désormais atomique, il n'en a pas toujours été ainsi.

Depuis les clepsydres de Mésopotamie jusqu'aux horloges atomiques en passant par les cadrans solaires égyptiens et la découverte du quartz, l'Homme a puisé dans ses plus grands génies pour asservir ce temps qui pourtant nous échappera toujours.

Animée par Yann Mambrini (CNRS/Université Paris-Saclay, physicien théoricien des particules, spécialisé dans la physique de l'Univers)



LA REPRESENTATION DES FEMMES DANS L'ART •

Vendredi 8 mars

Dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes, Serena guide conférencière nationale de l'agence Artora vous propose une conférence sur les évolutions des représentations des femmes à travers l'histoire de l'art.

Premièrement il sera question de comprendre comment les artistes hommes ont façonné notre vision et représentations du corps des femmes, avant de parler de la manière dont les artistes femmes ont pu reprendre le pouvoir et proposer d'autres images, d'autres imaginaires.

Animée par Artora
Espace Savary à 14h30
7 €



A LA RECHERCHE DE LA MEMOIRE

Vendredi 15 mars

Aurélié MASSEUX nous explique le fonctionnement de notre mémoire.

Que savent les scientifiques sur elle ?

Existe-il une seule mémoire ou des mémoires ?

Comment l'étudier ?

Est-elle présente dans un endroit particulier de notre cerveau ?

Et au niveau des cellules, que sont nos souvenirs ?

Pourquoi dysfonctionne-t-elle parfois ?

Voici quelques questions parmi d'autres que nous aborderons lors de cette conférence pimentée de jeux de mémoire...

Animée par Aurélié MASSEUX, médiatrice scientifique et spécialiste en neurosciences.



MARSEILLE, UNE GRANDE CITE DE LA MEDITERRANÉE

Vendredi 3 mai

Le Vieux-Port, la Canebière, le Panier, la Bonne Mère, la Cité radieuse, l'Estaque, le château d'If, les calanques, la Cité radieuse ... autant de lieux et de monuments qui résonnent dans l'esprit collectif dès lors que l'on parle de Marseille et de ses environs.

Tournée vers la Méditerranée, Marseille est une cité dont il faut savoir pousser les portes pour partir à la découverte de ses innombrables trésors.

Animée par Lionel CARIOU de KERYS.



Espace Savary à 14h30 • 7 €

ARCHIPEL - Jean ANGUERA Jeudi 25 janvier

Le Musée et la médiathèque d'Issy-les-Moulineaux ont le plaisir d'accueillir des œuvres du sculpteur Jean Anguera, élève de César, académicien, fils et petit-fils d'artiste.

Pour Jean Anguera, la présence repose sur le lien de l'homme avec le paysage et c'est ce lien que cherche à traduire sa sculpture.

Après avoir été longuement travaillées dans l'argile, ses sculptures sont reproduites en polyester, « matériau fondamentalement fidèle » pour conserver la mémoire de ce qui s'est passé pendant le modelage.

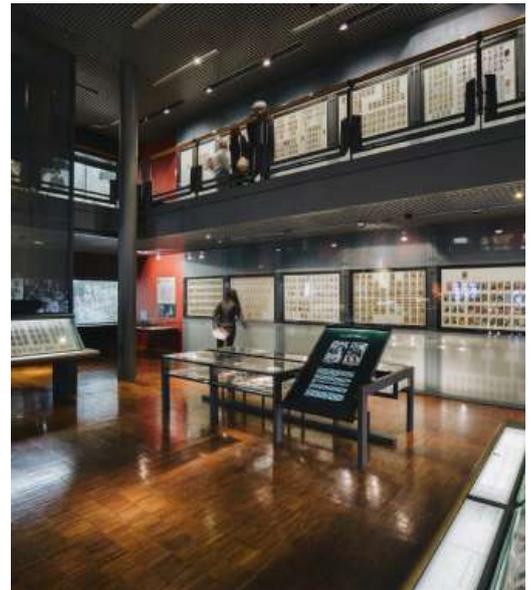
C'est un ensemble de ces polyesters exposé au Musée Français de la Carte à Jouer.



DÉCOUVERTE DES COLLECTIONS PERMANENTES Jeudi 21 mars

Nous vous invitons à venir découvrir ou redécouvrir les richesses du Musée Français de la Carte à Jouer, un des sept musées dans le monde consacrés à ce thème.

Les collections en lien avec la carte à jouer représentent plus de 15 000 œuvres et objets dont près de 9 000 jeux de cartes, planches et enveloppes de jeux, des bois d'impression, mais également des peintures, des objets de jeu, ou encore des pièces textiles uniques.



Musée de la Carte à Jouer à 10h15 • 3 €

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

VOIX - Spectacle musical

La voix, c'est notre moi le plus intime ; elle console, déclame, vocifère, chuchote, raconte, elle chante du grave à l'aigu : les voix vont jouer entre elles, se chercher, chanter Mozart, Purcell, Bizet, Glück, Verdi, Barbara, Queen, improviser, dans un spectacle qui alterne moments d'ensemble, duos ou solos avec émotion et humour.

Au fait, la voix, comment ça marche ?

Espace Icare • Mardi 30 et Mercredi 31 janvier à 20h00



QOBOUL Compagnie HOB

« Qoboul » est la prolongation du spectacle « Âme-our ». Cette fois-ci, Hajare occupe seule l'espace scénique. Arthur, sa moitié, demeure dans les parages.

Il l'accompagne au grès de différentes sonorités, faisant communiquer le Oud, instrument à cordes populaire du monde arabe, et le beatmaking.

Espace Icare • Jeudi 1^{er} et vendredi 2 février à 20h00



NOUS SOMMES LA PLUIE SUR LE SOL NU Cabaret Poétique

Performance bilingue autour des œuvres de Forough Farrokhzâd (1935-1967). Par Laura Tirandaz (traductrice et comédienne) et Arash Sarkechik (musicien).

Forough Farrokhzâd est une poétesse iranienne majeure des années 50-60. Ses positions féministes, son refus de sacrifier la poésie à une vie conformiste, et la beauté sensuelle de ses vers font d'elle une poète de premier plan en Iran.

Spectacle suivi d'une séance de dédicaces.

Espace Andrée Chedid • Vendredi 8 mars à 19h30



UN CRI TERRIBLE DÉCHIRE LE CIEL*

Dans un lieu qui n'est pas nommé, qui n'est ni terre ni cieus, une ombre brisée se tient.

Celle d'un homme ? D'une créature céleste ?
Il est tombé en disgrâce.

Seul face à sa punition il tentera de renouer le dialogue avec son créateur.

Lui arracher un regard, un mot, une seule réponse parmi un océan de questions.

Espace Icare • Gratuit

Mardi 23 et Mercredi 24 avril à 20h00



CULTURE - DIALOGUE CULTUREL *

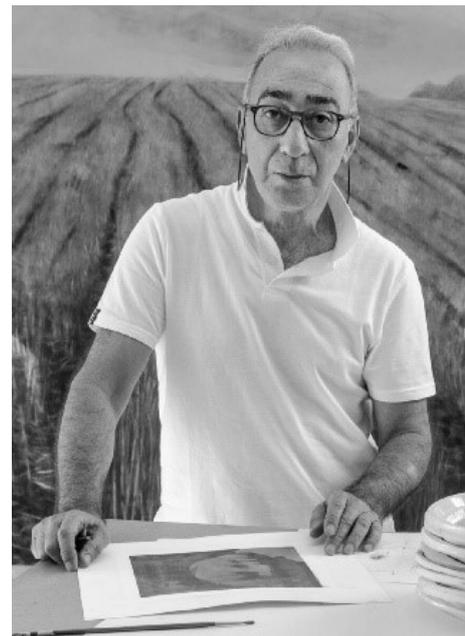
RENCONTRE : FARHAD OSTOVANI AU JARDIN D'ALIOFF

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid, et dans le cadre du cycle « La part de l'Autre », participez à un temps privilégié en clôture de l'exposition du peintre Farhad Ostovani pour mieux connaître l'œuvre et l'univers de cet artiste, son parcours, ses relations avec les grands poètes, de Dante à Yves Bonnefoy en passant par Emily Dickinson.

Suivie d'une séance de dédicaces.

Espace Andrée Chedid • Gratuit

Mercredi 27 mars à 19h30



THÉ CINÉ

En partenariat avec le Clavim
Lieu à venir • Vendredi 26 avril à 14h30 • Gratuit

LA PETITE VENDEUSE DE SOLEIL

de Djibril Diop Mambety, Sénégal, 1999, 43 min

Sili, une fillette de 13 ans, est handicapée et doit se déplacer à l'aide de béquilles.

Elle mendie pour survivre et aider sa grand-mère aveugle. Voyant les garçons vendre des journaux dans la rue, elle décide de faire de même mais les garçons la bousculent.

Peu à peu, elle se fait respecter, grâce à l'amitié partagée entre petites gens.

LE FRANC

de Djibril Diop Mambety, Sénégal, 1994, 45 min

Le musicien Marigo rêve de son instrument, un congoma, que lui a confisqué sa logeuse car il lui doit six mois de loyer.

Un ami lui confie un billet de la loterie nationale, qu'il décide de mettre en sécurité en attendant le tirage : il le colle sur sa porte et le recouvre de l'affiche d'un héros de son enfance.

C'est le numéro gagnant mais pour retirer l'argent, il faudrait décoller le billet.



FESTIVAL DU THÉÂTRE AMATEUR

du 26 février au 5 avril 2024

A partir du mardi 20 février découvrez à l'accueil de l'Espace Seniors le programme de la 17^{ème} édition des rencontres de théâtre amateur d'Issy et réservez vos places.



DANS NOS RÉSIDENCES * GRATUIT

JEU DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Venez vous amuser !

Résidence Chénier

Concours Scrabble

Vendredis 26 janvier • 16 - 23 février • 15 - 29 mars • 12 - 26 avril

Baccalauréat

Mardis 23 janvier • 13 - 20 février • 5 - 26 mars • 9 - 23 avril

Restaurant Club Les Coteaux

Scrabble et Jeux de Société
Tous les lundis et vendredis

Jeux de Cartes • Tous les mardis et jeudis

ATELIER TRICOT

Résidence La Ferme

Deuxième et quatrième mercredi du mois

ATELIER GOURMAND

Résidence Guynemer

Jeudi 18 janvier • 15 février • 14 mars • 11 avril

4 € par atelier

de 14h00 à 16h00

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 Les Coteaux : 01 41 08 26 63



DANS NOS RÉSIDENCES

LOTO

de 14h00 à 16h00

Résidence La Ferme

**Mercredis 10 janvier • 7 février •
6 mars • 3 avril**

Résidence Guynemer

**Mercredis 17 janvier • 14 février •
13 mars • 10 avril**

Résidence Chénier

**Mercredis 31 janvier • 28 février •
20 mars • 17 avril**

Restaurant Club Les Coteaux

**Mercredis 24 janvier • 21 février •
27 mars • 24 avril**

**5 € à l'année pour un loto par mois
20 € à l'année plusieurs lotos par mois**

ATELIER CUISINE

de 10h30 à 14h30

Résidence Guynemer

**Mardis 23 janvier • 6 - 20 février •
5 - 19 mars • 2 - 16 - 30 avril**

5 € par atelier



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 Les Coteaux : 01 41 08 26 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 28 février • 20 mars • 3 avril
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.

Lundis 22 janvier • 26 février
11 et 18 mars • 29 avril
A partir de 9h30 jusqu'à 12h30

25 € • 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 25 janvier • 8 février • 14 et 28 mars •
25 avril
De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

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



à l'Espace Seniors

MASSAGES «TUINA»

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

Vendredis 26 janvier • **2** février
1^{er} • 8 • 22 • 29 mars • **5** avril

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00
30 € • Séance individuelle de 45 minutes
Une séance par personne puis inscription sur liste d'attente.



AUTOMASSAGES

Apprentissage d'auto massages simples, dans un but de relaxation et de bien-être.

Vendredis 9 février • **15** mars • **26** avril
de 9h30 à 11h30

10 € la séance de 8 personnes

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

REIKI

Il s'agit d'une méthode de soin holistique japonaise, appartenant à l'approche énergétique. Elle a été mise au point au Japon au début du XXe siècle par Mikao Usui, le fondateur, un moine bouddhiste.

En japonais, "Rei" veut dire "universel" et inclut la matière, l'âme et l'esprit.

"Ki" renvoie à l'énergie vitale qui circule en nous (comme pour la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurveda).

Pour ce qui est du toucher, la pratique du Reiki n'a pas pour but d'exercer une pression sur le corps mais simplement d'approcher et d'entrer en contact énergétique avec le receveur.

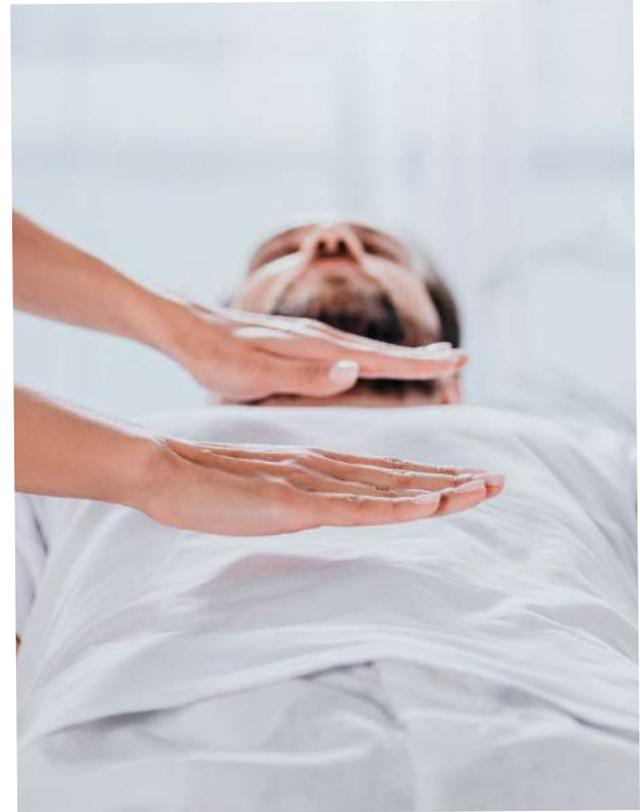
Port de vêtements clairs conseillés.

Espace Seniors

Mercredi 28 février

De 9h15 à 12h00

20 € (Séance individuelle de 50 minutes)



QI GONG

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

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

Espace Savary

Lundis 29 janvier • **5 et 26** février

11 et 25 mars • **29** avril

De 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)

6 € la séance



ATELIERS PRÉVENTION

Vous accompagnez de près ou de loin un proche en perte d'autonomie ?

Vous vous posez des questions sur comment mieux l'accompagner pour assurer une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins ?

Comment retrouver le plaisir de cuisiner et de manger ensemble ?

Pour vous guider, l'association «les Insatiables» vous propose :

Une conférence en ligne

Mieux comprendre l'alimentation et les troubles liés à l'âge

animé par une diététicienne et une orthophoniste

Mardi 30 janvier de 11h00 à 12h00 **sur Happy Visio.**

Deux ateliers cuisine (animés par une diététicienne et un ergothérapeute)

Bien s'organiser en cuisine

Mercredi 7 février de 9h30 à 11h30

Dénutrition, enrichissement et environnement du repas

Mardi 5 mars de 14h00 à 16h00

Espace Savary • Gratuit • inscription obligatoire



LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE

ATELIER CONSEIL EN IMAGE PERSONNELLE

Prendre de l'âge ne veut pas dire perdre son charme !

Participez à cet atelier animé par Mariama Diallo (conseillère en image).

Lors d'un après-midi, elle vous accompagnera pour repérer et valoriser vos atouts, acquérir des notions de colorimétrie et pouvoir composer vos tenues du quotidien.

Espace Seniors • 10 €
Mercredi 6 mars de 14h30 à 17h30



LES HEBERGEMENTS TEMPORAIRES ET PERMANENTS POUR LES PERSONNES AGEES *

RÉUNION D'INFORMATION

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

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

Espace Savary • Gratuit
Jedi 14 mars à 15h00 • **Sur inscription**





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 7 février de 14h30 à 16h30: Thème libre, rencontres d'aидants

Mercredi 13 mars de 14h30 à 16h30 : Épuisement de l'aидant

Mercredi 24 avril de 14h30 à 16h30 : Aidant et notion d'enfant désigné

INFORMATIONS UTILES

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

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 Les Coteaux : 133, avenue de Verdun

Espace Icare : 31, boulevard Gambetta • Tél. : 01 40 93 44 50

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 • **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



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^{er} et 3^{ème} 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^{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/>

