



GUIDE ANIM'ÉTÉ SENIORS JUILLET À AOÛT 2025

Inscription : mercredi 25 juin et jeudi 26 juin
de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h30

à l'Espace Seniors

Ludovic GUILCHER
Vice-Président du CCAS
Président d'ISSY SENIORS



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

LE NICOIR À OISEAUX

Vous cherchez à passer un moment privilégié avec votre petit-enfant autour d'une activité originale ?

Venez pour un atelier bricolage et créatif de construction d'un nichoir à oiseaux en bois.



Mardi 8 juillet à 14h30 • Espace Savary

GRAND LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL DE L'ÉTÉ

Des petits lots et des grands lots, des friandises, des sourires et surtout un moment de partage avec les enfants des centres de loisirs du Clavim. En partenariat avec le Clavim



Mardi 22 juillet à 14h30 • Espace Savary

UNE CARTE POSTALE QUI FAIT DU BIEN

Dans le cadre du programme « L'école de la philanthropie » du CLAVIM, les enfants des accueils de loisirs vous adressent des cartes postales.

Avez-vous envie de recevoir de jolis mots pendant cette période estivale ?

C'est toujours bon pour le moral !
Vous pouvez correspondre avec les enfants ou simplement profiter de leurs messages.

Inscription à l'accueil.



EXPOSITION PHOTOGRAPHIE FLO « DES OBJETS ET DES LIEUX »

Dans cette série « Des Objets et des Lieux », les photographies de FLO nous donnent à imaginer qu'un objet aimé se brise, et son amour s'immortalise.

Jusqu'à fin août



RENCONTRE AVEC L'ARTISTE



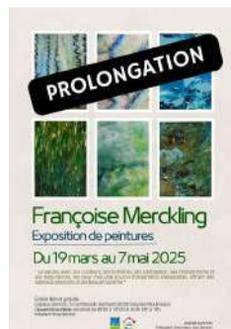
Comment l'idée de création de cette série photographique « Des Objets et des Lieux » est venue à l'esprit de l'artiste ?

Quel a été son processus de création et son mode de réalisation ?

Mercredi 6 août • Gratuit

LA NATURE ET SES ÉMOTIONS POUR INSPIRATION DE FRANÇOISE MECKLING

L'exposition est toujours visible jusqu'à fin août au rez-de-chaussée de l'Espace Seniors.



ATELIERS CRÉATIFS

CARTERIE 3D

Françoise, bénévole, vous initiera à la confection d'une carte en volume mêlant la technique du kirigami et du pop-up.

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



Mardi 1 juillet de 14h30 à 17h00 • 5 €

PENDENTIF ARBRE DE VIE

Découvrez comment fabriquer un arbre de vie en fil de fer, symbole d'éternité, à travers des techniques créatives et des idées inspirantes.

Mardi 12 août de 14h30 à 17h00 • **10 €**



BIJOUX FANTAISIE EN FIL D'ALUMINIUM

Le fil d'aluminium est un métal léger et malléable.

Cet atelier d'initiation vous permettra de découvrir de nombreuses possibilités d'utilisation.

Mardi 5 août de 14h30 à 17h00 • **10 €**



PICS FLEUR EN MÉTAL À REPOUSSER

Apportez une touche unique et élégante à vos décors grâce au métal à repousser.

Le métal à repousser est un matériau qui vous permettra d'apporter lumière, texture et contraste à vos décorations de maison. Dans cet atelier, nous vous proposons de créer des pics fleur qui embelliront vos plantes .

Mardi 2 septembre de 14h30 à 17h00 • **10 €**



à l'Espace Seniors • 2 ateliers maximum (créatif ou lâcher prise), au delà, inscription sur liste d'attente

CRÉER DES FLEURS EN CRÊPES DE PAPIER

Laissez votre créativité fleurir avec le papier crêpe.

Un stage pour vous permettre de créer vos fleurs imaginaires !

Personnalisez chaque pétale, feuille ou tige pour un effet spectaculaire ou délicat ; imitez la nature ou façonnez vos fleurs dans toutes les couleurs de votre choix pour créer un objet unique et personnel.



Mercredi 20 et jeudi 21 août de 14h30 à 17h00
15 € • Stage sur 2 demi-journées

ATELIERS NUMÉRIQUES Animés par Eve-Eloïse

Pour s'inscrire, merci de régler votre forfait numérique à l'accueil de l'Espace Seniors.

Merci de ramener votre ordinateur ou votre smartphone pour tous les ateliers. Si vous n'avez pas d'ordinateur, merci de vous référer aux astérisques.

*** = ordinateur optionnel.**

MINI CONFÉRENCE

Rencontre autour du thème de l'Intelligence Artificielle

Jeudi 10 juillet à 14h30

Cyber seniors, 1 bd Garibaldi (en bas de l'immeuble)

STAGE

Instagram

Mardi 12 août **ET jeudi 14** août de 14h30 à 16h00

Présence obligatoire aux deux dates

Cyber seniors, 1 bd Garibaldi (bas de l'immeuble)

ATELIERS THÉMATIQUES

Remplir et envoyer des documents • Vendredi 18 juillet à 14h30

Espace seniors, 5 rue Marcelin Berthelot

Youtube* • Lundi 18 août à 10h30

Espace seniors, 5 rue Marcelin Berthelot



NUMÉRIQUE

Permanence pour des séances individuelles **gratuites et sans réservation** avec vos questions personnelles urgentes.

Lundi 11 août de 10h00 à 12h00

30 min. par personne, sous réserve du monde sur place.

Espace seniors, 5 rue Marcelin Berthelot

SÉANCES INDIVIDUELLES

Apportez ce avec quoi vous avez un problème (smartphone, ordinateur, tablette).

Vendredis 4 -11 juillet - **22** août : 10h00, 10h45, 11h30

Espace seniors, 5 rue Marcelin Berthelot

MARCHES ET BALADES • 2 €

Profitez des promenades en groupe pour vous aérer et explorer les sentiers et espaces verts de la région parisienne.

Départ Issy-Val-de-Seine (entre la fontaine et l'arrêt de bus)

Saint Germain en Laye

Judi 24 juillet de 10h00 à 17h30

T2 + RER • Niveau moyen (12 kms)

Forêt de Meudon de Viroflay à Chaville

Judi 28 août de 10h00 à 17h30

RER • Niveau difficile avec dénivelés (13-14 kms)



MARCHE ADAPTÉE

Parc forestier - Clamart

Lundi 28 juillet de 9h00 à 12h00

Départ Mairie d'Issy
(devant la boulangerie)

BUS • Niveau Facile (7 kms) • Gratuit



Nos randonnées doivent être un moment de plaisir. Evitez de vouloir dépasser vos limites. Adaptez votre tenue selon les saisons : pensez à porter des chaussures de marche fermées et votre pique-nique. N'oubliez pas de prévoir vos titres de transport.

INITIATION MARCHE NORDIQUE • 6 €

Parc de l'île Saint Germain

de 9h30 à 11h00

Passerelle quai Stalingrad
devant le restaurant de l'île

Judi 3 juillet



MARCHES ACTIVES • GRATUIT

Parc Henri Barbusse

Entrée rue Lasserre
de 9h30 à 10h30

Vendredis 25 juillet • **1 - 8** août



URBAN TRAINING • 2 €

Parvis du Palais des Sports

de 10h00 à 11h00

Mercredis 2 juillet • **30** juillet
Mercredi 27 août



GYM DE PLEIN AIR • 2 €

Parc Saint Jean-Paul II

de 10h00 à 11h00

Entrée rue Minard

Mardis 1 - 29 juillet • **26** août

Parc de l'île Saint Germain

de 10h00 à 11h00

Passerelle quai Stalingrad
devant le restaurant de l'île

Mardis 22 juillet • **5** août



L'HISTOIRE DU TOUR DE FRANCE

Dialogue avec Alain Vernon, journaliste sportif à Radio Millésime, faites le tour du Tour de France. Entre histoires et anecdotes, revivez les moments historiques de la course. Séance suivie d'un pot.



Espace Seniors

Vendredi 4 juillet de 10h30 à 12h30

Gratuit

CONFÉRENCE

LES CHEFS-D'ŒUVRE DU RIJKSMUSEUM D'AMSTERDAM

Avec Lionel Cariou

Joyau culturel d'Amsterdam, le Rijksmuseum abrite les plus grands chefs-d'œuvre du Siècle d'or néerlandais.

De « La Ronde de Nuit » de Rembrandt à « La Laitière » de Vermeer, en passant par « La Joyeuse Famille » de Jan Steen et les portraits de Frans Hals, le Rijksmuseum raconte l'histoire fascinante d'un pays à son apogée artistique.

Espace Savary

Vendredi 11 juillet à 14h30

7 €



SORTIES CULTURELLES ADAPTÉES

Dans le cadre du programme « Bien Vieillir » préfinancé par la CFPPA 92, la société Talivera organise deux visites guidées adaptées.

LA BNF RICHELIEU, LA GALERIE VIVIENNE ET LA GALERIE COLBERT

Le site Richelieu est le berceau historique de la Bibliothèque nationale de France. Il se situe au cœur de Paris à deux pas du Palais Royal et de l'ancienne Bourse.

La BnF Richelieu rassemble les salles de recherche de la BnF des départements spécialisés. Admirez la majestueuse Salle Ovale, la salle de lecture et de détente et finalisez votre visite avec un goûter convivial.



Vendredi 18 juillet

LE MUSEE RODIN A PARIS

Lors de cette visite guidée, découvrez le plus grand des sculpteurs français, Auguste Rodin et admirez ses œuvres emblématiques comme Le Penseur, Le Baiser et Les Bourgeois de Calais.

Le musée est également un magnifique hôtel particulier du XVIII^e siècle avec un splendide jardin de sculptures.

La visite sera prolongée d'un instant convivial et ludique au sein du salon de thé situé dans le jardin du Musée.



Vendredi 29 août

Départ à 13h30, devant l'Espace Seniors (déplacement en navette)

13 € (uniquement par chèque à l'ordre du Trésor Public) • Pré-inscription.

La confirmation vous sera communiquée dans un second temps

Niveau de marche : facile. Priorité aux personnes à mobilité réduite

Une sortie une par personne , au-delà inscription sur liste d'attente.

JOURNÉE CHAMPÊTRE DÉJEUNER DANSANT AU CHALET DU MOULIN À FONTAINEBLEAU

Venez profiter d'un après-midi gourmand et festif en présence d'un accordéoniste au Chalet du Moulin au cœur de la forêt de Fontainebleau (menu unique).

Judi 10 juillet

1er départ à 10h45 : Parvis Palais des Sports Robert Charpentier

2ème départ à 11h00 : Restaurant Club Les Coteaux

13 € uniquement par chèque à l'ordre du Trésor Public

DÉJEUNER ESTIVAL

Dans le cadre de la Campagne Sourire d'été 2025 de l'Institut des Hauts-de-Seine, pour lutter contre la solitude des personnes seniors, nous vous proposons de profiter d'un déjeuner estival festif aux Roseaux du Hangar Y.

Ce restaurant est situé dans un parc au bord d'un lac près de la forêt de Meudon (menu unique).

Mardi 29 juillet à 11h00 : Parvis Palais des Sports Robert Charpentier
Gratuit



Pré-inscription.

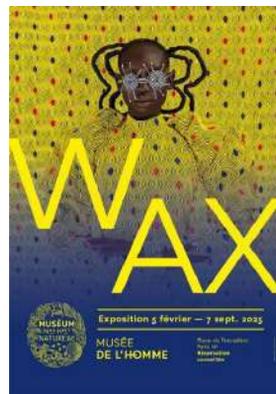
La confirmation vous sera communiquée dans un second temps
Niveau de marche : facile. Priorité aux personnes à mobilité réduite
Une sortie une par personne, au-delà inscription sur liste d'attente.

Dans le cadre des opérations estivales des musées parisiens, deux expositions vous sont proposées gratuitement.

WAX

D'hier à aujourd'hui, découvrez le wax sous toutes ses coutures à travers cette exposition !

Ce tissu, généralement perçu comme « africain », a traversé le temps, dépassé les frontières. Depuis plus d'une décennie, sa popularité est sans précédent dans les sociétés occidentales : vêtements, accessoires, objets...



Jeudi 3 juillet à 13h45

Musée de l'Homme • Cette sortie n'inclue pas de visite guidée

LE PARIS D'AGNÈS VARDA DE-CI, DE-LÀ

Exposition consacrée à la photographe et cinéaste féministe Agnès Varda.

Elle propose un ensemble de photographies qui soulignent le regard décalé, teinté d'humour et d'étrangeté que l'artiste porte sur les gens et les rues de la capitale.



Mardi 8 juillet à 9h00

Musée Carnavalet • Cette sortie inclue une visite guidée

Titres de transports à prévoir • Niveau de marche moyen • Départ Métro Mairie d'Issy

DANS NOS RÉSIDENCES CHÉNIER

Céline vous propose à 14h00 • Gratuit

Baccalauréat : Mercredis 16 - 30 juillet • Mardi 19 août

Loto : Mercredis 23 juillet • 20 août

Corinne vous propose à 14h00

Loto : Mercredi 2 juillet

Atelier cuisine : 7 € • Mardis 8 et 22 juillet

Thé Dansant : 5 € • Jeudi 17 juillet

**Triominos - Scrabble - Rummy : Gratuit
Jeudis 10 et 31 juillet • Vendredi 25 juillet**

Jeu de Glace : 5 € • Mardi 5 août



GUYNEMER

Chantal vous propose à 14h00 • Gratuit

Atelier tricot : Mercredis 2 - 16 juillet • 27 août

Jeux de société : Lundis 7 - 28 juillet • jeudi 10 juillet • mardi 15 juillet

Loto : Mercredi 9 juillet



LA FERME

Peggy vous propose à 14h00 :

Fleurs Lavandes : 5 € • Mardi 15 juillet

Blind Test : Gratuit • Jeudi 24 juillet

Répliques de films : Gratuit • Vendredi 18 juillet



ESPACE SAVARY

Inscription nécessaire à contacter directement :

Résidence Chénier 01 41 90 92 51 - Résidence Guynemer 01 46 45 37 90

Résidence La Ferme 01 46 45 16 48 - Espace Savary 01 41 23 89 80

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire consiste en un massage délicat et sans douleur, effectué avec des mouvements doux sur les pieds.

Mercredis 9 juillet • 27 août

A partir de 9h30 jusqu'à 12h30

27 € • Séance individuelle de 25 minutes



MASSAGES «TUINA»

Venez découvrir le massage TUINA, une pratique fondamentale de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Vendredis 4 - 11 juillet • 29 août

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00

30 € • Séance individuelle de 45 minutes



MASSAGES DU VISAGE

Offrez-vous un moment de bien-être dans une atmosphère apaisante avec un massage du visage à base d'huile végétale.

Apporter une serviette de bain pour le massage du visage. Venir si possible sans bijoux.

Mardis 22 juillet • 26 août

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00

30 € • Séance individuelle de 45 minutes



Une séance par personne puis inscription sur liste d'attente.

INFORMATIONS UTILES

Les remboursements sont possibles si l'Espace Seniors est informé de l'annulation au moins 8 jours avant l'activité, permettant ainsi de prévenir les personnes sur liste d'attente.

Vous avez un mois pour récupérer votre remboursement à l'accueil du pôle animation ; passé ce délai, aucun remboursement ne sera accordé.

L'Espace Seniors peut annuler une sortie ou une activité pour les raisons suivantes :

- Nombre de participants insuffisant (remboursement effectué).
- Conditions météorologiques défavorables (canicule, orage, etc.).
- Non-paiement 48 heures avant la date prévue.
- Absence d'intervenant.

Les activités sportives reprendront le lundi 15 septembre.

PRÉVENTION

CANICULE

PENSER À SE FAIRE RECENSER

Chaque année, la Mairie recense pour un plan d'alerte en cas de canicule, les personnes vulnérables à domicile.

Les inscriptions concernent :

- Les personnes de plus de 65 ans
- Les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail
- Les personnes de moins de 60 ans avec une reconnaissance de handicap

Ce registre permet à l'Espace Seniors et aux services partenaires d'assurer un suivi des personnes fragilisées en cas de fortes chaleurs.

Inscrivez-vous sur www.issy.com/canicule ou au 01 41 23 86 73 - 86 31.



ESPACE SENIORS - ISSY SENIORS

5, rue Marcelin Berthelot 92130 Issy-les-Moulineaux

Du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

Téléphone : 01 41 23 86 31 - 86 30

Contact : www.issy.com/contact

Résidence de la Ferme : 186, avenue de Verdun • 09 63 66 16 48

Résidence Chénier : 24-26, rue André Chénier • 01 41 90 92 51

Résidence Guynemer : 1, rue Courteline • 01 46 45 37 90

Restaurant Club Les Coteaux : 133, avenue de Verdun • 01 41 08 23 63

Cyber Seniors : 1, boulevard Garibaldi

Espace Savary : 4, rue du Général Leclerc • 01 41 23 89 80

PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES 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 38



• DMLA (Dégénérescence Maculaire liée à l'Age)

vous accueille le 1er et 3ème jeudi 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 2ème 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/>