



# GUIDE ANIMATION SENIORS SEPTEMBRE 2025 À JANVIER 2026

## Inscriptions

**Sur ClicRdv : mercredi 17 septembre à partir de 10h**  
**A l'Espace Seniors : jeudi 18 septembre à partir de 10h**

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



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

## ACCÈS AUX INSCRIPTIONS

- Pour toutes les activités : être adhérent à l'association Issy Seniors pour l'année en cours, sauf pour les activités organisées par le CCAS.
- Pour les activités numériques : paiement de l'adhésion annuelle obligatoire avant toute inscription.
- L'inscription est obligatoire pour accéder aux activités.



## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Visitez le site <https://www.clicrdv.com/espace-seniors-issy-les-moulineaux>



- La création d'un compte est indispensable.
- L'accueil animation n'a pas accès à votre compte, alors assurez-vous de bien noter vos identifiants et votre mot de passe.
- Le **paiement** de vos activités doit être effectué à l'**accueil** animation, au plus tard 48 heures avant l'activité.



## ANNULATIONS

L'Espace Seniors se réserve le droit d'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.



## REMBOURSEMENTS

Le remboursement est envisageable si l'Espace Seniors est informé de l'annulation au moins 8 jours avant l'activité. Vous disposez d'un mois pour demander votre remboursement; passé ce délai, aucun remboursement ne sera accordé.



## LECTURE THÉÂTRALE : PORTRAITS DE FEMMES AU SOLEIL COUCHANT

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid. Six récits poignants et émouvants de femmes à un moment charnière de leur existence. De Claude-Frédérique. Par Lydia Fabien, Claude Gentholtz et Marie Véronique Raban

**Lundi 6** octobre à 19h • Espace Andrée Chedid

**SEMAINE BLEUE  
GRATUIT**  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



## CONFÉRENCE : VOIX, CERVEAU ET MÉMOIRE

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid, participez à la conférence animée par Hervé Platel (chercheur en neuropsychologie et imagerie de la mémoire humaine à l'INSERM-EPHE-UNICAEN à Caen). Au milieu des années 1990, Hervé Platel a été parmi les premiers chercheurs à utiliser les techniques de neuro-imagerie afin de visualiser l'activité du cerveau durant l'écoute et la pratique de la musique. Ces travaux lui ont permis de mieux comprendre les phénomènes de plasticité cérébrale et leur potentielle utilisation dans la prise en charge de patients victimes d'AVC ou de maladies neurodégénératives.

**Mardi 7** octobre à 14h30 • Espace Andrée Chedid

## BLIND-TEST CHANSONS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Dans le cadre du finissage de l'exposition "Regards croisés : nos grands-parents" et en partenariat avec le CLAVIM. Participez à un blind-test pour toutes les générations avec les enfants des centres de loisirs. Un beau moment de partage autour de la musique.



**Mercredi 8** octobre à 14h30 • Espace Seniors

## GOÛTER MUSICAL

Venez danser ou profiter de la musique au rythme des grands classiques de variété française et des danses en ligne et de salon avec MC Danse.

**Judi 9** octobre à 14h30 • Maison des Hauts d'Issy,  
16 rue de l'Abbé Derry



## PRÉVENTION DES CHUTES

Les ergothérapeutes de l'Hôpital Corentin Celton vous proposent une après-midi autour de la prévention des chutes et vous feront découvrir des aides techniques simples et pratiques pour préserver votre autonomie et sécuriser vos activités de la vie quotidienne.



**Vendredi 10** octobre de 14h à 17h • Marché Mairie  
d'Issy • **Sans inscription**

## MARCHE BLEUE

Participez à la traditionnelle Marche Bleue, un moment convivial d'activité physique adaptée qui vous permet de découvrir ou redécouvrir votre ville et de sortir de ses sentiers les plus battus. Nous clôturerons cette marche avec un pot de l'amitié aux Ateliers d'Issy, Allée Ste Lucie devant les nouveaux Ateliers d'Issy. Venez nombreux !



**Samedi 11** octobre à 9h45 • Départ Parvis de la  
Mairie

# RENCONTRE GRANDS-PARENTS ET PETITS-ENFANTS GRATUIT

## HALLOWEEN PARTY



Un après-midi joyeusement effrayant !

Issy seniors vous propose une variété d'activités et d'animations spécialement conçues pour célébrer Halloween avec vos petits-enfants.

**Jeudi 30 octobre** à 14h30 • Espace Savary



## EXPOSITIONS

### REGARDS CROISÉS : MES GRANDS-PARENTS DU 1ER SEPTEMBRE AU 10 OCTOBRE ESPACE SENIORS

Pour sa quatrième édition, l'exposition intergénérationnelle du Conseil Communal des Aînés et des enfants du CLAVIM sera présentée pendant la Semaine Bleue.

Les enfants des centres de loisirs de Justin Oudin et de l'Abbé Derry guidés par Philippe Chauvet (illustrateur) décrivent les liens affectifs qu'ils tissent avec leurs grands-parents quotidiennement.

Des témoignages écrits accompagnent leurs tableaux pour mieux comprendre l'histoire derrière chaque image. De la tendresse et des rires garantis.



**FINISSAGE  
8 OCTOBRE  
15H30  
(SUR INSCRIPTION)**



**ISABELLE SCHWARTZ “ LES PETITS MOTS D'I”**  
**DU 15 OCTOBRE AU 24 NOVEMBRE**  
**ESPACE SENIORS**

**VERNISSAGE LE JEUDI 16 OCTOBRE À 16H30**  
 (SUR INSCRIPTION)

Les petits mots d'i : un peu d'astuce, un brin de malice et beaucoup de poésie ! Isabelle Schwartz vous emmène dans un univers plein de magie et de fantaisie.

Née en 1963 en Moselle, Isabelle Schwartz vit à Issy-les-moulineaux depuis plus de 30 ans.

Passionnée de brocante, elle dénicher des petits trésors inspirants et surtout des photos vintage en noir & blanc.

Elle les découpe, les brode, les colle pour en faire de la papeterie, cartes, carnets ou des cadres aux allures nostalgiques.

Un univers poétique où les choses oubliées reprennent vie.

Sa marque de fabrique est reconnaissable, il y a toujours des mots découpés dans des vieux livres qui signent sa création et nous racontent ainsi une histoire ...

*Instagram : lespetitsmots\_d.i*



**FLORENCE BERTHET « COULEURS LOTUS »**  
**DU 26 NOVEMBRE 2025 AU 26 JANVIER 2026**  
**ESPACE SENIORS**

**VERNISSAGE LE JEUDI 11 DÉCEMBRE À 16H30**  
 (SUR INSCRIPTION)

Lors d'une expatriation en Thaïlande, il y a 10 ans, j'ai rencontré un couple franco-thaï qui venait tout juste de créer et de lancer une activité artistique totalement inédite de peinture sur feuille de lotus, cette plante si symbolique de l'Asie. Comme j'ai toujours été intéressée par l'art et la peinture, j'ai appris avec eux à créer et conduire des ateliers sur ce support si spécifique. Puis j'ai saisi l'opportunité d'exporter cette magnifique activité à Singapour où j'ai, pendant 3 ans, proposé des ateliers aux expatriés. Maintenant, de retour en France, je suis extrêmement heureuse de pouvoir vous montrer mes propres œuvres, pleines de couleurs et de rondeurs et aussi de vous proposer un atelier au sein de l'Espace Seniors.

La peinture pour moi est bien plus qu'une simple activité artistique, elle a des effets profonds sur notre bien-être mental et émotionnel.

<https://ateliercouleurslotus.com>

Instagram : atelier.couleurs.lotus

Facebook : Atelier couleurs Lotus

## OP 'ART, L'ART OPTIQUE

L'Op Art est l'art de créer des œuvres figées en 2 dimensions, perçues par l'œil humain comme étant en relief . Une mise en pratique simple pour des résultats surprenants qui offre de nombreuses possibilités !

**Jeudi 2** octobre de 14h30 à 17h00 • 5 €



## ATELIERS HORS LES MURS RECYCLAGE CRÉATIF À LA FABRIQUE D'ISSY

La Fabrique d'Issy, située dans le quartier des Epinettes, est un lieu de rencontres conviviales entre habitants qui participe à la cohésion sociale de son territoire.

Avec son café solidaire et ses activités, il promeut la démarche zéro déchet et la sobriété afin de participer à la construction d'un monde solidaire et durable.



Sensible et désireux d'être acteur dans cette démarche, L'Espace Seniors s'est proposé de délocaliser des ateliers autour de l'art de la récupération au sein de ce tiers-lieu innovant.

Apprenez à redonner une seconde vie à des matériaux destinés à être jetés !

### Valorisation du plastique par la confection d'un collier

**Jeudi 9** octobre de 14h30 à 16h30

### Valorisation de la chambre à air par la confection de bijoux, accessoires

**Jeudi 22** janvier de 14h30 à 16h30



**GRATUIT**

**RDV sur place La Fabrique d'Issy au 54, rue d'Erevan.**



**Découvrez une activité artistique exclusive, animée par les artistes exposants**

## **BOITE A SOUVENIRS avec Isabelle Schwartz**

Cet atelier mixed média vous propose de faire une création originale à la manière d'Isabelle. A partir d'une photo en noir & blanc (choisie dans ses archives), vous pourrez faire une création avec les tissus très colorés d'Odile Bailloeuil. Broder, découper, coller, ajouter des petites médailles porte-bonheur, des fleurs... laissez libre cours à votre imagination le temps d'un atelier très créatif !



**Lundi 3** novembre de 14h30 à 17h00 • **15 €**

## **TABLEAU LOTUS avec Florence Berthet**

Ce temps vous permettra de vous exprimer lors d'un atelier de peinture à l'huile, sur un support unique : la feuille de lotus. Originnaire d'Asie du Sud Est, cette technique de peinture offre un choix multiple de personnalisation. Vous appliquez les couleurs et les effets qui vous correspondent, sur un tableau habillé de ces magnifiques feuilles de lotus. Cet atelier va vous permettre de réaliser un magnifique tableau taille 40x40 cm.



**Mercredi 3** décembre de 14h30 à 17h00 • **20€**

**A l'Espace Seniors**

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

## STAGE COLLAGE PATCHWORK

Tout savoir sur les bienfaits du collage papier pour libérer sa créativité, se couper du temps et créer un patchwork à votre image.

Le collage est une technique artistique qui consiste à réaliser une création plastique par la combinaison d'éléments de diverses natures en laissant libre cours à votre imagination .

### Stage sur une journée et demie

**Mercredi 5** novembre de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30 et **Jeudi 6** novembre de 14h30 à 17h • **15 €**



## STAGE MOSAÏQUE

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

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

### Stage sur deux après-midi

**Jeudi 8 et 15** janvier de 14h30 à 17h00 • **15 €**



A l'Espace Seniors

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

## UNE CORBEILLE TISSÉE

Tisser méticuleusement autour d'un panier, pour emplir un moment d'automne d'un peu de calme et de sérénité.

**Atelier sur la journée**

**Mardi 21** octobre

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



## CARTERIE EN IRIS FOLDING

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

**Jeudi 13** novembre de 14h30 à 17h00 • **5 €**



## MOBILE D'HIVER EN MÉTAL À REPOUSSER

Confection de médaillons pour réaliser un mobile étincelant.

Le métal repoussé est un processus d'estampe qui permet de produire des dessins en relief ou en creux sur des surfaces en métal.

**Jeudi 27** novembre de 14h30 à 17h00 • **10 €**



**A l'Espace Seniors**

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

## BOITES CADEAUX

Françoise, bénévole, vous propose un atelier scrapbooking autour de la réalisation de petites boîtes. Elles seront réalisées en papier pour ranger ou emballer un cadeau.

**Mercredi 10** décembre de 14h30 à 17h00 • **5 €**



## LUTIN EN QUILLING

François, bénévole, vous propose de réaliser ce petit lutin tout en papier. Le quilling, également appelé paperolle ou papier roulé, peut se décrire comme un artisanat. Cet art très ancien consiste à réaliser des décors confectionnés à l'aide d'étroites bandelettes de papiers, enroulées sur elles-mêmes.

**Cet atelier nécessite une certaine pratique créative.**

**Atelier sur la journée • Mardi 16** décembre de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h00 • **10 €**



## KIRIGAMI NOËL

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

Beaucoup de choix de cartes s'offriront à vous autour de cette belle technique créative.

**Judi 18** décembre de 14h30 à 17h00 • **5 €**



**A l'Espace Seniors**

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

## BIJOUX- BROCHE BRELOQUE

Explorez la magie du bijou en confectionnant votre broche fantaisie personnalisée ! Une pièce délicate et charmante ornée de breloques que vous pourrez choisir avec soin.

**Lundi 22** décembre de 14h30 à 17h00 • **10 €**



## CARTERIE EN BRODERIE THÈME ASIE

François, bénévole, vous propose de détourner la technique de la broderie pour réaliser votre carte en relief.

la thématique retenue pour cet atelier est l'Asie et vous aurez de nombreux motifs proposés .

**Mardi 13** janvier de 14h30 à 17h00 • **5 €**



## POCHOIR SUR TEXTILE

Venez apprendre la technique du pochoir sur textile avec laquelle vous pourrez personnaliser un sac cabas à votre guise . Les possibilités dans cette pratique créative sont multiples .

**Mardi 20** janvier de 14h30 à 17h00 • **10 €**



**A l'Espace Seniors**

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

## CONCOURS

### DE LA PLUS BELLE CRÉATION SUR LE THÈME : « MAISON DE NOËL »

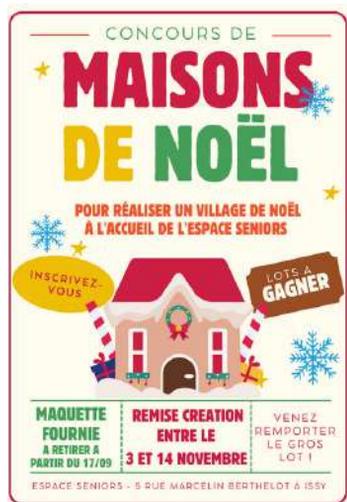
Afin de réaliser un Village de Noël exposé à l'accueil de l'Espace Seniors

Seniors Isséens, exprimez tout votre amour, à partir du kit maison fourni.

Vous pouvez utiliser tous les matériaux que vous souhaitez, en collage, peinture, modelage (bois, métal, tissus, laine,...).

Une seule contrainte, les couleurs: Seuls le **vert**, **rouge**, **marron**, **jaune d'or**, **noir**, blanc et **bleu glacial** sont autorisés.

Pas de connotation religieuse.



## DÉROULÉ DU CONCOURS

- Retrait du Kit à partir du 18/09 à l'accueil de l'Espace Seniors
- Remise de votre Création entre le 3 et le 14 novembre
- Les votes du jury permettront d'élire les 3 créations gagnantes.
- Remise des prix le jeudi 4 décembre à 16h à l'Espace Seniors pendant la vente de Noël de l'association.

**MARDI 18 NOVEMBRE de 14h30 à 17h - Espace Seniors**

**APRÈS-MIDI SOLIDARITÉ TÉLÉTHON**



**Téléthon**

Depuis plusieurs années, l'association Issy Seniors se mobilise pour le Téléthon.

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 de la Ville.

**JEUDI 11 DECEMBRE à 14h - Espace Savary**

**QUIZ MUSICAL SPÉCIAL NOËL**

• Gratuit



**JEUDI 4 DECEMBRE de 10h à 17h - Espace Seniors**

**VENTE DE NOËL**



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



## MARCHES ET BALADES • 2 €

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

### Saint Germain en Laye

**Judi 25 septembre** de 10h00 à 17h30

Départ : Issy-Val-de-Seine (entre la fontaine et l'arrêt de bus) • Niveau moyen (12 km) • T2 + RER A



### Parvis de la Défense et jardins alentours

**Judi 13 novembre** de 13h30 à 17h30

Départ : Issy-Val-de-Seine (entre la fontaine et l'arrêt de bus) • Niveau facile (8km) • T2

### Jardins du Luxembourg et des Tuileries par l'île de la Cité

**Judi 11 décembre** de 13h30 à 17h30

Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy • Niveau facile (8km) • Métro



### Parc de Bercy et Jardins des plantes « Lumière en Seine »

**Judi 22 janvier** de 13h30 à 17h30

Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy • Niveau facile (8km) • Métro

## MARCHE ADAPTÉE

### Promenade des Berges au Plessis Robinson

**Judi 2 octobre** de 14h00 à 17h30

Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy • Niveau Facile (8 km) • Gratuit



**Profitez de vos randonnées !**

**Nos randonnées doivent être des moments de plaisir. Évitez de vouloir dépasser vos limites. Adaptez votre tenue en fonction des saisons : n'oubliez pas de porter des chaussures de marche fermées et d'emporter votre pique-nique.**

**Prévoir vos titres de transport.**

## **SORTIE BOTANIQUE • 8 €**

**Recherche de châtaignes et champignons**

**Bois de Clamart**

**Jeudi 16 octobre** de 9h00 à 17h30

Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy .



## **INITIATION MARCHE NORDIQUE • 6 €**

**Parc de l'île Saint Germain**

**Lundi 6 octobre** de 9h30 à 11h00

Les bâtons sont inclus.

Départ : Passerelle quai Stalingrad devant le restaurant de l'île.



## **URBAN TRAINING • 2 €**

**Parvis du Palais des Sports**

de 10h30 à 11h30

**Mercredis 22 octobre • 5 novembre**



## **ATELIER EVEIL MUSCULAIRE • 2 €**

**Espace Savary**

de 9h30 à 10h15

**Jeudi 23 octobre**



**Profitez de vos randonnées !**

**Nos randonnées doivent être des moments de plaisir. Évitez de vouloir dépasser vos limites.**

**Adaptez votre tenue en fonction des saisons : n'oubliez pas de porter des chaussures de marche fermées et d'emporter votre pique-nique.**

**Prévoir vos titres de transport.**

## ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE • 2 €

### Espace Savary

de 10h30 à 11h30

Jeudi 23 octobre



## GYM DE PLEIN AIR • 2 €

### Parc Saint Jean-Paul II

de 10h30 à 11h30

Entrée rue Minard

Lundi 20 octobre



## KARATÉ SANTÉ • 5 €

Découvrez les bienfaits du Karaté Santé, une discipline spécialement conçue pour les séniors désireux d'améliorer leur condition physique et leur santé.

À travers des exercices variés et adaptés, vous travaillerez votre souplesse, votre coordination et votre équilibre, tout en renforçant vos muscles et en améliorant votre endurance.



### Espace Savary

de 15h30 à 16H30

Vendredis 24 octobre • 28 novembre

Jeudis 27 novembre • 4 décembre

## GYM DOUCE • GRATUIT

### Résidence Guynemer

de 10h30 à 11h30

Les lundis 22 septembre • 6 octobre • 3 novembre •  
1 décembre • 12 janvier



### Résidence Chénier

de 10h30 à 11h30

Les lundis 29 septembre • 13 octobre • 17 novembre •  
8 décembre • 19 janvier



### Résidence La Ferme

de 15h à 16h

Les mardis 23 septembre • 4 novembre et 25 novembre  
• 9 décembre • 13 janvier

### Restaurant Club les Coteaux

de 15h à 16h

Les mardis 30 septembre • 7 octobre • 18 novembre •  
2 décembre • 20 janvier



La gymnastique douce est recommandée pour ceux qui désirent maintenir leur mobilité. Si vous recherchez une activité physique plus dynamique, optez plutôt pour des activités en plein air.

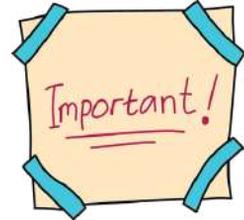
# ATELIERS NUMÉRIQUES

Animés par Eve-Eloïse

Avant de vous inscrire, merci de régler votre **adhésion numérique annuelle** de 20 € à l'accueil de l'Espace Seniors.

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

\* = ordinateur optionnel.



## 2 DIFFERENTS LIEUX POUR NOS ATELIERS

### LUNDI ET VENDREDI



#### Espace Seniors

5 rue Marcelin  
Berthelot

### MARDI ET JEUDI



#### Cyber Seniors

1 Bd Garibaldi  
en bas de l'immeuble

Arrêt de bus 123 : Roger Salengro

## STAGE

### INSTAGRAM\* Cyber seniors

**Mardi 18** novembre et **jeudi 20** novembre  
de 14h30 à 16h00

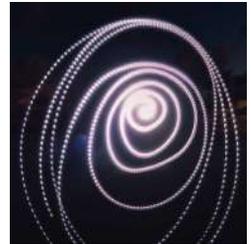
Présence obligatoire **aux deux dates**



## ATELIER PHOTO

### LIGHT PAINTING\* Cyber seniors

Peindre avec la lune... c'est possible !  
Dans l'obscurité, peignez avec une source lumineuse en la photographiant avec un long temps de pose. Des mots et des formes apparaîtront alors sur votre photo. Vous serez accompagné de Michel, bénévole et membre du club photo ayant pratiqué le light painting.



**Mardi 13** janvier à 14h30

## MINI-CONFÉRENCES

### Rencontre autour du thème de l'Intelligence Artificielle \* Cyber seniors

**Mardi 9** décembre  
de 14h30 à 16h30

### Évitez les arnaques et contrôle parental \* Cyber seniors

**Jeudi 10** novembre  
de 14h30 à 16h30



## ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

*Tous les ateliers collectifs durent 1h30.*

### LES LUNDIS À 10H30 - ESPACE SENIORS

*Avec Eve-Eloïse*

**Répertoire de contacts numérique et fonctions d'appels\*** • 20 octobre

**Créer une playlist sur son smartphone\*** • 17 novembre

### LES MARDIS À 10H30 - CYBER SENIORS

*Avec Jean-Marc*

**France Connect et identité numérique** • 23 septembre, 13 janvier

**Environnement Google et QR code\*** • 30 septembre

**Recherche Google et recherche IA** • 20 janvier

**Communiquer à distance : WhatsApp, Skype** • 7 octobre, 27 janvier

**Photos : les stocker sur Google photos\*** • 21 octobre

**Sécurité : protection contre les virus, hameçonnage** • 18 novembre

**Applications essentielles sur Smartphone\*** • 2 décembre

**Comptes essentiels à sécuriser : Google, Microsoft** • 23 décembre

**Paievements en ligne : réservations, billets, achats...** • 6 janvier



## ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

### LES MARDIS À 14H30 - CYBER SENIORS

*Avec Eve-Eloïse*

**Agenda numérique sur smartphone\*** • 23 septembre

**Faire un diaporama photo à partager** • 30 septembre, 6 janvier

**Ecrire un texte sur ordinateur** • 4 novembre

### LES JEUDIS À 10H30 - CYBER SENIORS

*Avec Patrice*

**Ranger ses fichiers et photos** • 25 septembre, 30 octobre, 11 décembre

**Mail : les envoyer, les classer,...\*** • 2 octobre, 6 novembre, 8 janvier

**Mots de passe : les créer et les conserver** • 9 octobre, 18 décembre

**Sauvegarder ses données : USB, Cloud, ... \*** • 23 octobre, 29 janvier

**Achats et réservations en ligne\*** • 16 octobre

**Internet : gérer ses onglets, créer un compte...** • 4 décembre, 15 janvier

**Doctolib – MAIIA : prendre un rendez-vous médical\*** • 27 novembre

**GPS : itinéraire, partage de position...\*** • 20 novembre, 22 janvier

**Excel : questions réponses pour ceux qui pratiquent** • 13 novembre



## ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

### LES JEUDIS À 14H30 - CYBER SENIORS

Avec Eve-Eloïse



**Remplir et envoyer des documents** • 25 septembre

**Naviguer sur WhatsApp\*** • 23 octobre

**Naviguer sur Youtube** • 6 novembre

**Réseau social : Lequel choisir ?\*** • 13 novembre

**Créer votre carte animée de Noël sur CANVA** • 11 décembre

## SÉANCES INDIVIDUELLES NUMÉRIQUES

### LES LUNDIS DE 10H À 12H - ESPACE SENIORS

Avec Eve-Eloïse



## NUMERIQUE - sans réservation\*

Permanence pour des séances individuelles numériques **gratuites et sans réservation** avec vos questions personnelles urgentes à l'Espace Seniors.

*30 min. par personne, sous réserve de l'affluence sur place*

**29 septembre • 13 octobre • 3 novembre • 24 novembre •  
1 décembre • 15 décembre**

## SÉANCES INDIVIDUELLES NUMÉRIQUES

### LES VENDREDIS DE 10H À 12H15 - ESPACE SENIORS

*Avec Jean-Marc, Patrice et Eve-Eloïse*



- avec réservation\*

Séances individuelles numériques à l'Espace Seniors.

Les animateurs numériques répondront à vos questions. Apportez vos outils numériques (smartphone, tablette, ordinateur). **Réservation obligatoire.**

*45 min. par personne*

**Horaire au choix : 10h, 10h45, 11h30**

**Septembre : 26 septembre**

**Octobre : 3 octobre • 10 octobre • 17 octobre • 24 octobre**

**Novembre : 7 novembre • 14 novembre • 21 novembre • 28 novembre**

**Décembre : 5 décembre • 12 décembre • 19 décembre**

**Janvier : 9 janvier • 16 janvier • 23 janvier • 30 janvier**

## SÉANCES INDIVIDUELLES NUMÉRIQUES

### LES VENDREDIS DE 14H15 À 17H15 - RÉSIDENCES

*Avec Eve-Eloïse*

## **RÉSIDENCES** - avec réservation\*

Séances individuelles numériques **dans les résidences seniors la Ferme et l'Espace Savary** selon vos besoins.

Apportez vos outils numériques (smartphone, tablette, ordinateur).  
**Réservation obligatoire.**

*45 min. par personne*

**Horaire au choix : 14h15, 15h00, 15h45, 16h30**

#### **À L'ESPACE SAVARY**

4 rue du Général Leclerc

**10 octobre • 7 novembre • 5 décembre • 9 janvier**

#### **À LA RÉSIDENCE LA FERME**

186 avenue de Verdun

**17 octobre • 14 novembre • 12 décembre • 16 janvier**

### GRAND LOTO DE NOËL

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

**Mardi 30** décembre à 14h30 • **Espace Savary**  
• **Gratuit**



### LOISIRS

### DÉCOUVERTE DE LA GÉNÉALOGIE

Pendant ce stage d'initiation pour débutants, rejoignez Virginie, une passionnée de généalogie.

À travers son travail personnel, vous découvrirez les méthodes et les outils de recherche essentiels pour débiter votre enquête en toute autonomie.

Au programme :

- Vendredi 7/11 : qu'est-ce que la généalogie ?
- Vendredi 14/11: Outils indispensables à connaître.

**Vendredis 7 et 14** novembre • 14h30 • **Espace Seniors**  
• **Gratuit**



### DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante avec Jean-Marc. Ce moment s'annonce inspirant, alors n'hésitez pas à vous joindre à nous pour découvrir ensemble les merveilles de l'univers.

**Mardi • 14** octobre • **18** novembre • **16** décembre  
• **13** janvier de 10h à 12h • **Espace Seniors**  
• **Gratuit**



## REPAS SPÉCIAL FÊTE FIN D'ANNÉE

À l'occasion des festivités de fin d'année, nous vous invitons à partager un déjeuner proposé par un traiteur à la Maison de Quartier des Hauts d'Issy. **En décembre (date à confirmer)**

**Inscription :** À l'Espace Seniors, **à partir du mardi 2** décembre à 10h

- Une inscription par personne maximum (sauf pour les couples)
- Paiement : Par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public. **Montant : 12 €**



## GALETTE DES ROIS DANSANTE

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

**Jeudi 29** janvier à 14h30 • Maison de Quartier des Hauts d'Issy, 16 rue de l'Abbé Derry • **4 euros**



## CONTES POUR LES GRANDES Z'OREILLES

Le conte pour adultes a retrouvé toute son importance après avoir été longtemps considéré comme un domaine réservé aux enfants. Ces histoires sont animées par Anne-Lise, conteuse bénévole.



**Judis 9** octobre et **11** décembre à 10h • **Espace Seniors • Gratuit**

## BRIDGEZ-VOUS BIEN !

Dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2025 : la Santé Mentale, le Club de Bridge d'Issy-les-Moulineaux vous invite à participer au programme « Bridgez-vous bien ». Venez découvrir le plaisir de jouer au bridge tout en profitant de ses bienfaits : stimulation de l'esprit grâce à la réflexion et création de lien social dans une ambiance conviviale.



Ce cycle d'initiation de 4 séances vous permettra d'explorer ces atouts à votre rythme. À l'issue de cette initiation, vous aurez la possibilité de poursuivre la pratique au sein du club isséen.

**Jeudis 2, 9 et 16** octobre de 14h30 à 16h30 • **Espace Seniors**

**Jeudi 6** novembre de 14h30 à 16h30 • **Bridge Club Isséen (18, rue de l'Abbé Derry)**

Participation requise à toutes les séances.

**Gratuit**

## ATELIER D'ÉCRITURE MÉMOIRE D'ENCRE

Cet atelier vise à offrir une activité ludique en dehors des sentiers battus de l'écriture, afin de libérer la parole et d'encourager l'expression personnelle. Il sera animé par Martine, professeure de français et facilitatrice d'ateliers d'écriture.



*Priorité aux personnes n'ayant pas encore participé à cette activité.  
Participation requise à toutes les séances.*

**Mardi 23** septembre • **14** octobre • **4** novembre • **9** décembre • **6** janvier à 14h30 • **Espace Seniors** • **20 euros** (pour l'ensemble de séances)

### VISITES PRIVILÈGES : « LE VERSAILLES DE LA RÉPUBLIQUE »

Dans le cadre des Journées du Patrimoine, l'Institut des Hauts-de-Seine, vous invite à explorer le rôle du Château de Versailles dans le système républicain français. Vous aurez l'occasion de découvrir les Salles Empire, l'Appartement du Président du Congrès, ainsi que l'ouverture exclusive de la Salle du Congrès.

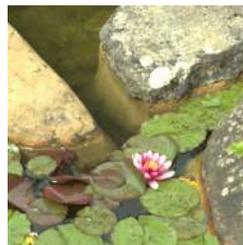


**Lundi 29** septembre • **Gratuit**

**Départ à 10h45** : Palais des Sports Robert Charpentier  
Déplacement en car • **Niveau de marche moyen**

### JARDIN ALBERT KAHN

Venez explorer le jardin Albert Kahn selon votre préférence : que ce soit avec des passionnés de photographie ou accompagné d'une guide conférencière. Vous aurez l'opportunité d'en apprendre davantage sur l'histoire de ce lieu ou d'acquérir des techniques photographiques pour capturer toute la beauté de cet endroit exceptionnel.



**Mardi 21** octobre

**Groupe 1** : visite guidée avec conférencière • **12 euros**

**Groupe 2** : Initiation à la photographie avec Françoise, bénévole et membre du club photo (accès aux collections et aux jardins inclus) • **5 euros**

**Départ à 14h**, devant le McDonald's à Corentin Celton.

Déplacement en transport en commun • **Niveau de marche moyen**

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

## CITÉ UNIVERSITAIRE INTERNATIONALE DE PARIS

La Cité internationale est une véritable galerie d'architectures en plein air, conçue par des architectes renommés des XXe et XXIe siècles. Chaque bâtiment incarne une culture au travers de ses murs. Lors de la visite, plus de 25 maisons de pays seront présentées. Parmi les incontournables, cinq chefs-d'œuvre protégés en tant que Monuments historiques, dont la célèbre Fondation Suisse de Le Corbusier, classée en 1986. C'est un parcours architectural exceptionnel à Paris.



**Vendredi 17** octobre • **12 euros**

**Départ 13h**, Parvis de la Mairie • Déplacement en transport en commun • **Niveau de marche moyen**

## MUSÉE DES ARTS ET MÉTIERS

En plein cœur de Paris, dans l'ancienne abbaye de Saint-Martin-des-Champs, partez sur les traces des inventeurs et des aventuriers de l'histoire des techniques. Découvrez un patrimoine unique au monde depuis le XVIe siècle à nos jours. Vous découvrirez des progrès techniques comme la Joueuse de tympanon, l'incontournable Pendule de Foucault (1851) ou encore un avion de 1897.



**Mardi 18** novembre • **12 euros**

**Départ 13h**, Parvis de la Mairie • Déplacement en transport en commun • **Niveau de marche moyen**

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

## LE CHÂTEAU D'ÉCOUEN : UN VOYAGE AU CŒUR DE LA RENAISSANCE

Le château d'Écouen, situé à seulement vingt kilomètres au nord de Paris, abrite aujourd'hui les remarquables collections du Musée National de la Renaissance. Édifié à partir de 1538 par Anne de Montmorency, qui a servi François Ier puis Henri II, ce site expose les trésors artistiques français de l'époque Renaissance dans divers domaines : tapisseries, armes, vitraux, céramiques, mobilier, orfèvrerie, peintures.



En France, c'est le seul musée entièrement dédié à la Renaissance. Terminez votre visite par un déjeuner dans une somptueuse salle attenante au château.

**Judi 13 novembre • 45 euros • Menu unique**

**Départ à 9h** : Palais des Sports Robert Charpentier • Déplacement en car  
**Niveau de marche moyen**

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

**CULTURE**  
**À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID**  
**GRATUIT**

### CONFÉRENCES PHILOSOPHIQUES

Cycle : Prendre soin

En partenariat avec le CNRS, l'Espace Andrée Chedid vous propose un cycle autour de notre rapport à autrui et, au-delà, à l'ensemble du vivant. Le cycle se poursuivra jusqu'en juin 2026. Il explore l'altérité dans un contexte contemporain notamment à travers des approches s'inscrivant dans les éthiques du care.

## **LE SOUCI DE L'AUTRE**

**Avec Sandra Laugier -professeure à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne**

Cette conférence s'intéressera à la réflexion développée par la philosophe autour de notre rapport à l'altérité qu'il s'agisse du care, réflexion et position éthique et politique relative à l'ensemble des aides et soins apportés en réponse concrète aux besoins des autres ou de la notion de « liens faibles ».

**Vendredi 26** septembre à 19h30

## **LES ÉTHIQUES DU « CARE » : UNE PERSPECTIVE ÉTHIQUE ET POLITIQUE RADICALE ?**

**Avec Marie Garrau - agrégée de philosophie et maîtresse de conférences en philosophie sociale et politique à l'université Paris 1 Panthéon-Sorbonne**

Les éthiques du « care », émergées aux États-Unis dans les années 80 et en France dans les années 2000, sont souvent vues comme une éthique féminine prônant la bienveillance. Cependant, loin de manquer de portée politique, elles peuvent offrir des outils pour reconsidérer en profondeur les valeurs et l'organisation de nos sociétés. En période de crises sociales et écologiques, ces éthiques proposent une approche radicale et transformative, plaçant le soin des autres et du monde au centre d'une perspective révolutionnaire.

**Vendredi 10** octobre à 19h30

## **D'UNE DIGNITÉ L'AUTRE**

**Avec Éric Fiat, agrégé, docteur en philosophie, Professeur de philosophie et d'éthique médicale à l'Université Gustave Eiffel**

Si tous et toutes vont dans le monde disant qu'il faut "respecter la dignité de la personne humaine", la notion de dignité est cependant rarement définie, étant plus l'objet d'une invocation que d'une définition, d'une instrumentalisation que d'un travail rigoureux. N'est-il pas étonnant qu'elle soit invoquée par les uns en faveur de la légalisation de l'euthanasie, par les autres contre cette euthanasie ?

**Vendredi 14** novembre à 19h30

## LE VIVANT

Avec Frédéric Worms, philosophe, professeur d'histoire et de philosophie moderne et contemporaine, directeur de l'Ecole normale supérieure de Paris

Partant du constat que la vie se rappelle à nous, non quand tout va bien mais quand il y a une situation de danger, Frédéric Worms a élaboré le « vitalisme critique », une théorie du vivant qui "considère la lutte contre la mort comme une boussole prioritaire et vitale qui va nous orienter"

Selon cette théorie, être vivant c'est résister, s'opposer à la mort et lutter contre le négatif comme la haine, la violence, la vieillesse, la souffrance, pour faire l'expérience de la joie, de l'émerveillement dans la création, dans l'amour et dans les relations aux autres.

**Vendredi 12** décembre à 19h30

## DERNIERES NOUVELLES DU COSMOS DIALOGUE AVEC YANN MAMBRINI

Avec Henri de Monvallier directeur de recherches au CNRS

Deux questions ne cessent de hanter l'être humain depuis qu'il a porté son regard vers le ciel : de quoi est fait le cosmos et quelles sont ses lois ? La physique a tenté d'y répondre tout au long du XXe siècle en redéfinissant des notions-clés comme le temps, l'espace et l'atome.

Le séminaire d'Henri de Monvallier propose deux séances intitulées : **Origine, symétrie et gravité : quelques questions cosmologiques.**

**Mardi 4** novembre à 20h30 - Conférence par Henri de Monvallier

**Mardi 2** décembre à 20h30 - Dialogue avec Yann Mambrini

## **BUDAPEST, LA PERLE DU DANUBE**

**Avec Lionel Cariou**

Ville de contrastes et de charme, Budapest vous entraîne au cœur d'une capitale où le Danube relie palais fastueux, quartiers historiques et bains centenaires. À la croisée de l'Orient et de l'Occident, la perle du Danube séduit par son art de vivre, son architecture éclectique et l'atmosphère unique de ses cafés, ponts et marchés. Une ville envoûtante à découvrir au fil de l'eau et du temps.



**Vendredi 14** novembre • à 14h30

**Espace Savary • 8 €**

## **LES TRÉSORS DE LA VILLA BORGHÈSE, UN ÉCRIN D'ART AU CŒUR DE ROME**

**Avec Lionel Cariou**

Nichée au cœur de Rome, la Villa Borghèse fut conçue au XVII<sup>e</sup> siècle comme un véritable palais des arts, reflet du prestige et des ambitions du cardinal Scipione Borghese. Devenue musée, elle abrite aujourd'hui la célèbre Galerie Borghèse, où se déploie une exceptionnelle collection d'œuvres d'art rassemblant des chefs-d'œuvre de Raphaël, Titien, Caravage et du Bernin.



**Vendredi 5** décembre • à 14h30

**Espace Savary • 8 €**

# CULTURE

## THÉÂTRE - DANSE A L'ESPACE ICARE

### LA RECOMPENSE

COMPAGNIE LE LÉZARD BLEU - THÉÂTRE

Martin est historien, il vient de recevoir le Grand Prix International d'Histoire. Il devrait être heureux, il est terrifié ! En effet, tous les lauréats des années précédentes sont tous morts dans l'année qui ont reçu le prix... Martin est convaincu qu'il est le prochain sur la liste!!



**Mercredi 1er** octobre à 14h30 • **gratuit**

### ZWAJ

COMPAGNIE HOB - DANSE

« Zwaj » de l'arabe qui signifie « se mettre à deux » et plus populairement qui veut dire « mariage ». Les deux danseurs de la compagnie abordent cette fois-ci la question « d'être ensemble ». Dans l'union sacrée de deux âmes, un couple se découvre, se comprend, se complète, s'élève.



**Mardi 7** et **Mercredi 8** octobre à 20h • **gratuit**

### ADIEU LES MONSTRES

COMPAGNIE LIMINAL XV - THÉÂTRE

Inspiré par la vie de Kurt Cobain et le mythe d'Icare, "Adieu les monstres" raconte l'histoire de K., un célèbre musicien en crise. Après avoir fui une cure de désintoxication, il se retire dans sa maison pour composer le plus beau morceau du monde.



**Mardi 18** et **mercredi 19** novembre à 20h • **gratuit**

## PERDITA

### COLLECTIF LE SIXIÈME ACTE - THÉÂTRE

Sur une île semblable à la Bretagne ou à l'Irlande, Pierrot et sa sœur Élie vivent paisiblement. Un soir, Pierrot monte sur un escabeau pour contempler le ciel, mais ne redescend plus. Alors que la vie s'organise autour de son absence, Perdita arrive sur l'île après avoir quitté Paris sans prévenir. Sa rencontre avec Pierrot et Élie offre à chacun l'occasion de reprendre leur souffle.

**Mardi 25 et mercredi 26** novembre à 20h • **gratuit**



## AU PAYS DE NANOU

### COMPAGNIE LIGNES ET DÉTOURS- LECTURE THÉÂTRALISÉE

Dans "Au Pays de Nanou", un enfant de 6 ans observe les interactions sociales des adultes lors de vacances à La Baule dans les années 60. Avec l'aide de Yannick, un garçon plus âgé, il découvre une éducation plus permissive que la sienne. Ce séjour lui révèle de nouvelles réalités, des mots inconnus et les contradictions de la vie sociale.

**Mardi 2** décembre à 20h • **gratuit**



## LE PÈRE NOËL EST UNE ORDURE

### COMPAGNIE CCB - THÉÂTRE

Est-il nécessaire de présenter la pièce « le père Noël est une ordure » créée par la troupe du Splendid le 17 octobre 1979 et adaptée au cinéma en 1982 ? Ce monument et chef de file du style Café-Théâtre, a connu un succès considérable qui perdure encore aujourd'hui.

**Mardi 20, mercredi 21, jeudi 22 et vendredi 23** janvier à 20h • **gratuit**



## **THÉ CINÉ**

### **RENCONTRE - PROJECTION À LA HALLE DES EPINETTES**

Deux séances de ciné-club, en semaine, en après-midi, à la découverte des cinématographies du monde ! En partenariat avec le CLAVIM, venez vous délecter de films du patrimoine cinématographique français. En fin de séance, un moment convivial animé par l'équipe de la Halle des Épinettes vous permet d'échanger autour d'un thé ou d'un bon café.

## **LES PARAPLUIES DE CHERBOURG**

### **COMÉDIE MUSICALE DE JACQUES DEMY, 1964, FRANCE, ALLEMAGNE, 91 MIN.**

Madame Emery et sa fille Geneviève tiennent une boutique de parapluies. La jeune femme est amoureuse de Guy, un garagiste. Mais celui-ci part pour la guerre d'Algérie. Enceinte et poussée par sa mère, Geneviève épouse Roland, un riche bijoutier.



**Vendredi 3 octobre à 14h30 • Gratuit**

## **LA SÉPARATION**

### **DE FRANÇOIS HANSS, 2005, FRANCE, 80 MIN.**

Ce téléfilm, servi par un casting prestigieux (Pierre Arditi, Claude Rich, Michael Lonsdale), reconstitue les débats parlementaires de l'époque en éclairant ce moment-clé de l'histoire républicaine : la loi de séparation des Églises et de l'État en 1905 en France.

Projection suivie d'un échange avec Monique Vézinet, représentante de l'association Union des Familles Laïques d'Issy-les-Moulineaux, à l'occasion des 120 ans de la loi du 9 décembre 1905



**Vendredi 5 décembre à 14h30 • Gratuit**

## CINÉ PART-ÂGE

Le cinéma UGC Issy Cœur de Ville, en partenariat avec le NIDA, la Résidence Nohée et l'Espace Seniors, vous convient à la 3ème édition de « Ciné Part-âge » (titre du film à découvrir fin octobre). La séance de cinéma sera suivie d'un goûter gourmand et convivial au NIDA.

**Vendredi 28** novembre à 14h  
**UGC Issy Cœur de Ville**  
**10 euros** (règlement sur place en espèces)



## CONCERT POÉTIQUE : BARBARA, CARTOGAPHE DE L'ÂME

**AVEC ALEXANDRA ISMAÏL (CHANT), LUCIA ZARCONI (PIANO) ET DAVID JACOB (TEXTES)**

Barbara a sublimé une enfance complexe et bafouée. Elle a redessiné cette cartographie faite d'errance et de traumatismes pour nous léguer un itinéraire poétique et musical gravé à jamais dans notre mémoire collective. De Nantes à Göttingen en passant par Vienne, Marienbad, Drouot...



**Mercredi 15** octobre à 19h30 • **gratuit**  
**Espace Andrée Chédid**

**Céline vous propose à 14h • Gratuit**

**Baccalauréat :** **mardis 23** septembre • **7 et 21** octobre  
• **4 et 18** novembre • **16** décembre • **13 et 27** janvier

**Loto :** **mercredis** • **29** octobre • **12** novembre • **10**  
décembre • **21** janvier

**Scrabble et Jeux de cartes :** **tous les vendredis** à partir  
du **19 septembre** et jusqu'au **30 janvier** (sauf le **26/12**  
et **06/01**)

**Chantal vous propose à 14h • Gratuit**

**Atelier tricot :** **mercredis 17** septembre • **8 et 22**  
octobre • **12 et 26** novembre • **10** décembre • **14** janvier

**Loto :** **mercredis 1er** octobre • **19** novembre • **17**  
décembre • **07** janvier

**Jeux de société :** **lundis 15** septembre • **6 et 20**  
octobre • **03 et 24** novembre • **08 et 15** décembre • **12**  
janvier

**Corinne vous propose à 14h • Gratuit**

**Baccalauréat :** **vendredis 24** octobre • **14 et 21**  
novembre • **19** décembre • **19** janvier

**Loto :** **mercredis** • **22** octobre • **26** novembre • **24**  
décembre • **28** janvier

**Jeux de cartes et jeux de société :** **tous les mardis et**  
**jeudis** à partir du **18 septembre** et jusqu'au **29 janvier**

## CHÉNIER



## LA FERME



## LES COTEAUX



Inscription nécessaire. Contactez 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 - Les Coteaux 01 41 08 23 63

## Corinne vous propose

**Atelier cuisine** : **mardis 30** septembre • **14 et 28** octobre • **25** novembre • **9** décembre • **6 et 20** janvier  
**10h30 à 17h • 7€**

**Loto** : **mercredis 8** octobre • **05** novembre • **3** décembre • **14** janvier **de 14h à 17h**

**Atelier gourmand** : **jeudis 16** octobre • **13** novembre • **18** décembre • **22** janvier **de 14h à 17h • 5€**

**Jeux du Triomino** : **3, 20 et 30** octobre **7** novembre  
**5** décembre , **12 et 23** janvier **de 14h à 17h**



## GUYNEMER

**Peggy vous propose à 14h • Gratuit**

**Loto** : **vendredis 17** octobre • **12** décembre • **09** janvier

**Quiz musical** : **jeudis 25** septembre • **16** octobre • **13** novembre • **15** janvier

Faites un voyage musical en retrouvant des succès francophones.

**Quiz culture générale** : **Mardis 21** octobre • **4** novembre • **6** janvier

Venez réviser votre culture générale.

**Dessinez c'est trouvé** : **Jeudi 02** octobre • **18** décembre • **08** janvier

Dans une ambiance conviviale, pour tous les rois et reines de la gribouille, venez vous éclater à faire deviner des mots en dessinant.

## ESPACE SAVARY



**Inscription nécessaire. Contactez 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 - Les Coteaux 01 41 08 23 63**

## DANS NOS RÉSIDENCES ESPACE SAVARY

### **Atelier créatif : Poinsettias • vendredi 19** décembre

En décoration, ces poinsettias en papier sublimeront par exemple vos paquets cadeaux.

**14h à 17h • 2€**



### **Atelier créatif : Cœurs suspendus • vendredi 23** janvier

Des cœurs en laine de couleur au choix à suspendre en décoration ou à offrir à la Saint Valentin !

**14h à 17h • 2€**



### **Atelier créatif : Bracelet Brésilien • vendredi 07** novembre

Venez apprendre la technique, vous pourrez ainsi en refaire chez vous avec vos petits-enfants !

**14h à 17h • 2€**



## BIEN-ÊTRE ESPACE SAVARY

### **QI GONG • 6 €**

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.

**Lundis 22** septembre • **6** octobre **3 et 17** novembre • **01 et 15** décembre • **05 et 19** janvier  
**10h**



Séance collective de 1h

## **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE • 27 €**

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

**Mercredis 24** septembre • **08** octobre • **19** novembre  
• **10** décembre • **07** janvier

A partir de 9h30 jusqu'à 12h30 • Séance individuelle de 25 minutes



## **MASSAGES «TUINA» • 30 €**

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

**Vendredis 26** septembre • **10** octobre  
**21** novembre • **05** décembre • **12** décembre  
**09** janvier • **16** janvier • **30** janvier

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00 • Séance individuelle de 45 minutes



## **AUTOMASSAGES • 10 €**

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

**Vendredis 3** octobre • **28** novembre • **19** décembre  
• **23** janvier - 9h30

Séance collective de 2h



## **MASSAGES DU VISAGE • 30 €**

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

*Apporter une grande serviette. Venir si possible sans bijoux.*



**Mardis 23 et 30** septembre • **28** octobre • **18 et 25** novembre • **09 et 23** décembre • **13 et 20** janvier

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00 • Séance individuelle de 45 minutes

## **SHIATSU • 30 €**

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** septembre • **09** octobre • **6** novembre • **4** décembre • **08 et 22** janvier

Trois séances : 14h15, 15h15 et 16h15 • Séance individuelle de 45 minutes



## **SOPHROLOGIE • 9 €**

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

**Mercredis 24** septembre • **15** octobre • **19** novembre • **17** décembre • **21** janvier  
**14h30**

Séance collective de 1h



## RÉUNION D'INFORMATION : MIEUX SE DÉPLACER

Participez à un temps d'échange animé par les Conseillères en Economie Sociale Familiale de l'Espace Seniors sur la thématique des transports : présentation des dispositifs existants, comprenant les transports médicalisés et non médicalisés et leurs modalités d'accès.

**Jeudi 6 novembre • 14h30 • Espace Savary • gratuit**



## GROUPES DE PAROLE

Animés par une psychologue, les groupes de parole pour aidants apportent un espace d'écoute et de soutien. Ils permettent de rencontrer et échanger dans un cadre bienveillant avec des personnes qui peuvent vivre des problématiques similaires. Chacun sera libre de s'exprimer s'il le souhaite et de partager son vécu, ses expériences et émotions.



**Vendredi 26 septembre • 14 novembre • 23 janvier  
14h30 • Espace Seniors • gratuit**

## CONFÉRENCES

### QUELS ACCÈS À LA CULTURE QUAND ON ENTEND MOINS BIEN ?

Organisée par l'ARDDS-idF (Association pour la Réadaptation et la Défense des Devenus Sourds et Malentendants), en collaboration avec Accès Culture.

Au cours de cette conférence, vous aurez des réponses et des informations sur les techniques, les équipements, ainsi que sur le rôle des associations qui soutiennent l'accessibilité culturelle.

**Samedi 22** novembre • 15h • **Espace Savary • gratuit**



### ACTIVITÉ SPORTIVE APRÈS 60 ANS ET ALIMENTATION

Travailler le maintien musculaire est possible par le sport mais aussi par l'alimentation. Participez à un atelier sport animé par Christophe suivi d'un atelier cuisine animé par une diététicienne de l'association Les Insatiables, qui vous montrera comment adapter votre alimentation après un effort physique.



**Mardi 14** octobre • **Résidence Chénier • gratuit**

### ATELIERS CUISINE ET SANTÉ

L'association les Insatiables vous propose des ateliers cuisine animés par des diététiciennes qui vous apporteront des conseils pour améliorer votre santé par l'alimentation.



### Prévenir les maladies cardiovasculaires

**Vendredi 21** novembre • 14h30 • **Espace Savary •**



### Améliorer son microbiote

**Mardi 2** décembre • 14h30 • **Résidence Chénier gratuit**



# TEMPS FORTS DE L'ESPACE SENIORS

*Printemps - été 2025*



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