



# GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS PONCTUELLES

## Février à Juin 2026

### Inscriptions

- **En ligne sur ClicRDV**  
Le mercredi 4 février à partir de 10h
- **A l'Espace Seniors**  
Le jeudi 5 février 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

# Sommaire

## Modalités d'inscriptions ..... p. 4



## Expositions ..... p. 5

Ateliers avec les exposants



## Ateliers créatifs ..... p. 9

Ateliers d'expression : lâcher prise



## Activités physiques ..... p. 14

Marches et balades, éveil musculaire,  
gym de plein air et douce...



## Ateliers numériques ..... p. 19

Ateliers thématiques collectifs  
Séances individuelles



## Festivités ..... p. 26

Vente de printemps - été  
Rencontres intergénérationnelles



## Loisirs ..... p. 27

Ateliers : écriture, mémoire. Jeux  
musicaux, café univers, contes.

# Sommaire



## **Sorties** ..... **p. 32**

Expositions et visites



## **Culture** ..... **p. 34**

Conférences, spectacles et cinéma



## **Dans nos résidences** ..... **p. 43**

Ateliers cuisine, lotos, jeux de société, baccalauréat...



## **Bien-être** ..... **p. 47**

Massages, réflexologie, sophrologie, Qi Gong...



## **Prévention** ..... **p. 49**

Réunions d'information : solidarité, sécurité. Séance de relaxation, groupes de parole..



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## 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.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Visitez notre site [CLIC RDV](https://www.clicrdv.com/espace-seniors-issy-les-moulineaux)

<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.



**CLUB PHOTO D'ISSY SENIORS "MOUVEMENT"**  
**DU 28 JANVIER AU 10 MARS 2026**  
**ESPACE SENIORS**

**FINISSAGE LE MARDI 10 MARS À 16H30**  
**(SUR INSCRIPTION)**

Les membres du club photo d'Issy Seniors présentent leurs photographies autour du thème mouvement.

Le mouvement est partout. Il a toujours fasciné les photographes. C'est donc tout naturellement que les membres du club photo ont eu envie d'aller vers cette thématique, après une année de jeux olympiques placée sous le signe de la perfection du mouvement.

Différentes techniques ont été utilisées. Elles reposent la plupart du temps sur la vitesse de prise de vue. Pour capturer le sujet mobile et percevoir avec précision un certain mouvement, la prise de vue devra être rapide. Au contraire, si le photographe souhaite capturer la traînée du mouvement afin d'en afficher sa trajectoire, la prise de vue devra être plus lente. De nombreuses techniques vont permettre de jouer à la fois sur le flou et sur la netteté.





### «COLLAGES D'ISSY MARIE »

**DU 17 MARS AU 26 MAI 2026  
ESPACE SENIORS**

**VERNISSAGE LE JEUDI 19 MARS À 16H30  
(SUR INSCRIPTION)**

Marie aime sortir du cadre et composer avec les éléments chinois pour mieux les détourner.

Elle est née dans un petit village au nom peu commun, Bossangoa, au cœur de la Centrafrique. Elle commence ses rêveries offertes par des lumières et des sons qu'elle recherchera toute sa vie, écrivant des poèmes, dessinant des contours, collant et assemblant. Elle s'amuse à récupérer dans les poubelles telle une sauveteuse d'une planète oubliée. Elle trie, classe et organise tous ses trésors : du petit bout de ficelle à la vieille dentelle ou aux canettes impitoyablement aplaties sur la chaussée, elle devient gardienne de l'empreinte du temps.

Exploitant diverses techniques, elle redonne vie aux objets délaissés. Le collage est une de ses pratiques qui lui permet d'offrir à votre regard un voyage inédit.

### **EXPOSITION DES ATELIERS "COLLAGE" RÉALISÉS À L'ESPACE SENIORS**

**Simultanément sur le rez-de-chaussée, vous pourrez découvrir les créations réalisées lors des ateliers "collage" menés à l'Espace Seniors.**



**HERVÉ VIEILLARD-BARON**  
**DU 29 MAI À FIN JUILLET 2026**  
**ESPACE SENIORS**

**VERNISSAGE LE MERCREDI 3 JUIN À 16H30**  
**(SUR INSCRIPTION)**

Hervé Vieillard-Baron a eu l'occasion d'exposer plusieurs fois en région parisienne, notamment à l'académie d'Art de Meudon, au musée de la Carte à jouer et aux Salons « Sud 92 ».

Après avoir travaillé le bois, la pierre et la terre, il se consacre aujourd'hui à la gravure et aux monotypes en estampe qui résultent d'un tirage unique après plusieurs passages sous presse.

En sculpture et en modelage, Hervé Vieillard-Baron a privilégié l'adaptation des formes à certaines expressions poétiques contemporaines. Dans le domaine de la gravure et de l'estampe, il s'est orienté vers l'abstraction en privilégiant la luminosité et les rapports de couleur.

Ses dernières expositions ont eu lieu en septembre 2022 et en novembre 2024 au musée de la Carte à Jouer à Issy-les-Moulineaux et au Moulin de Chazeu, à Laizy en Bourgogne pendant les étés 2020 et 2023 avec l'association « Tourismes, Rencontres artistiques et culturelles » (TRAC).

## ATELIERS AVEC LES EXPOSANTS

DÉCOUVREZ UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE EXCLUSIVE, ANIMÉE PAR LES ARTISTES EXPOSANTS

### DECOUVERTE LIGHTPAINTING avec Michel Duthie

Avec un éclairage différent, utiliser la lumière pour capturer son mouvement et créer des formes ou du texte. Cet atelier est animé par Michel Duthie, membre du club photo d'Issy Seniors. Il s'inscrit dans le cadre de l'exposition « mouvement ».



**Mercredi 25 février** • à 15h • Cyber seniors • **Gratuit**

### COLLAGE D'ISSY avec Marie Depeyre

Au cours de cet atelier, revisitez un espace urbain de notre cité Isséenne, à partir d'une photographie. Tel un puzzle imaginaire et poétique vous reconstituerez le lieu proposé.

Cet atelier se réalise sur un format 32 cm par 24 cm, avec papier et/ou tissus de récupération. Imagination, ciseaux et colle seront vos alliés.



**Mardi 31 mars** • 14h30-17h • Espace Seniors • **Gratuit**

### L'ART EN ÉCLAT – MORCEAUX CHOISIS – CHEFS D'ŒUVRE EN LIBERTÉ avec Isabelle Schwartz

Isabelle Schwartz revient après son exposition “Les petits Mots d'I” pour animer un atelier où vous sélectionnez une dizaine de cartes postales reproduisant des tableaux de grands musées du monde. Vous créez ensuite un pêle-mêle harmonieux, présenté dans une boîte précieuse.



**Lundi 13 avril** • 14h30-17h • Espace Seniors • **15€**



## 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 !



**Mardi 17 février • 14h30-17h • Espace seniors • 5 €**

## BOUCLES D'OREILLES EN QUILLING

Ajoutez une touche d'originalité à votre tenue en portant ces boucles d'oreilles en papier . Elles sont fabriquées avec la technique du quilling, qui consiste à travailler et enrouler des bandes de papier pour former des volutes complexes.

Légères et uniques en leur genre, ces boucles d'oreilles ne manqueront pas d'intriguer vos amies et amis!



**Jeudi 19 février • 14h30-17h • Espace seniors • 5 €**

## L'ART DU POP-UP

Des illustrations qui sortent des pages, qui se dressent en relief du livre et qui s'animent lors du mouvement de la page, c'est ça le pop-up ! Venez découvrir l'art du pop up à l'aide du pliage et du découpage, laissez vos cartes prendre vie.



**Lundi 23 mars • 14h30-17h • Espace seniors • 5 €**

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

## ATELIERS CRÉATIFS



### CREATION DE PARFUM Avec l'association Nérolia

Vous êtes invités à vivre une expérience créative unique en participant à la création d'un parfum, mêlant notes de tête pétillantes, notes de cœur délicates et notes de fond envoûtantes, pour une création personnelle.

**Mardi 24 mars** • 14h30-16h • Espace seniors • **15 €**



### PRINTEMPS EN KIRIGAMI

Le kirigami (composé de “kiru”, couper et de “kami”, papier), est le nom japonais de l'art du découpage de papier. Cette pratique a la vertu d'apaiser et de recentrer ceux qui la pratiquent. Pour cet atelier, nous vous proposerons des **cartes sur la thématique du printemps**.

**Jeudi 9 avril** • 14h30-17h • Espace seniors • **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, elle 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 objets destinés à être jetés !

### **ROSE DE PAPIER**

Apprenez à confectionner de jolies fleurs à partir de simples ronds réalisés en papier toilette, d'un peu d'eau et d'un peu de créativité. Une idée pleine de douceur pour décorer votre maison.



**Jeudi 26 mars • 14h30 • Gratuit**

### **ATTRAPE-RÊVE TISSÉ À PARTIR D'UN CD**

Transformez vos vieux CD en objets décoratifs uniques en utilisant la technique du tissage .



**Jeudi 4 juin • 14h30 • Gratuit**

**Rendez-vous sur place  
La Fabrique d'Issy, 54 rue d'Erevan**

### BRACELET EN KUMIHIMO

Le kumihimo est une technique traditionnelle de tressage. Cette technique relie aspects pratiques et symboliques puisque le terme “kumi himo” (組紐) signifie en japonais « fils réunis ».

Dans cet atelier, vous pourrez réaliser un bracelet avec une technique de base en tressant sur un disque en mousse.



**Mercredi 15 avril • 14h30-17h • Espace seniors • 10 €**

### ATTRAPE SOLEIL EN PAPIER EFFET VITRAIL

Pour illuminer votre déco, créez un “attrape-soleil” flamboyant illustré d'un oiseau, d'une fleur ou d'un papillon ! Suspendu à la fenêtre, il laissera la lumière jouer avec ses couleurs tout en transparence !



**Mercredi 6 mai • 14h30-17h • Espace seniors • 5 €**

### COEUR EX-VOTO EN MÉTAL À REPOUSSER

L'ex-voto, le cœur sacré est un objet en métal gravé, à placer dans un lieu vénéré, en accomplissement d'un vœu ou en signe de reconnaissance. Durant cet atelier, vous découvrirez la technique de l'embossage sur plaque de métal afin de réaliser un cœur ex-voto décoratif.



**Mardi 12 mai • 14h30-17h • Espace seniors • 10 €**

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



### STAGE COLLAGE THÉMATHIQUE OISEAU

Vous êtes invités à créer l'oiseau de vos rêves en assemblant différentes pièces de papiers découpées et colorées !

Le tableau deviendra riche en textures, reliefs et couleurs.

**Stage sur 2 jours • Espace Seniors • 15 €**

**Mardi 10 mars • 10h-12h30 et 14h30-16h30**

**Mercredi 11 mars • 10h-12h30**



### 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 2 avril • 14h30-17h • Espace seniors • 5 €**



### INITIATION AU CYANOTYPE

Le cyanotype est une technique photographique alternative qui produit des images cyan-blanc sur du papier. Dans cet atelier, nous explorerons les bases du cyanotype tout en intégrant des éléments botaniques pour créer des impressions artistiques inspirées par la nature.

**Mardi 30 juin • 11h-17h • RDV à 11h à l'entrée du parc Jean-Paul II, poursuite de l'activité à l'espace Savary.**

**• 15 € (Prévoir son pique-nique)**



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



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### MARCHES ET BALADES • 2 €

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

#### Tour de la base de loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines

**Jeudi 26 mars** • 13h30-17h30

**Départ** : Issy-Val-de-Seine (entre la fontaine et l'arrêt de bus) • Niveau moyen (8km) • RER C

#### Parc des Chanteraines

**Jeudi 28 mai** • 10h-17h30

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

#### Parc Floral de Vincennes

**Jeudi 11 juin** • 10h-17h30

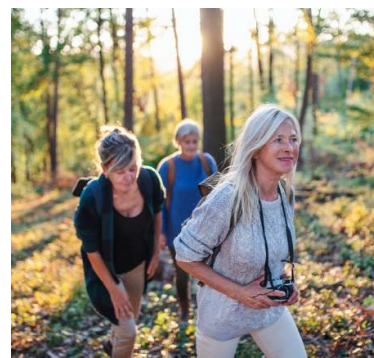
**Départ** : Parvis du Tramway Porte de Versailles • Niveau facile (12km) • T2

### MARCHE ADAPTÉE • GRATUIT

#### Jardins des Serres d'Auteuil et Square des Poètes

**Jeudi 19 février** • 14h-17h30 • Niveau Facile (6 km)

**Départ** : Parvis du métro Mairie d'Issy • Bus 123



### 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. Prévoyez vos titres de transport.**

## URBAN TRAINING

**Mardis 24 février et 28 avril • 10h30-11h30 • 2 €**

**Départ :** Parvis du Palais des Sports

## ATELIER ÉVEIL MUSCULAIRE

**Jeudi 26 février • 9h30-10h15**

**Espace Savary • 2 €**

## ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Jeudi 26 février • 10h30-11h30 • Espace Savary • 2 €**

## VO DAN TOC - ART MARTIAL SANTÉ

Le Vo Dan Toc est un art martial sino-vietnamien qui favorise le développement de la confiance en soi, de la santé et de la maîtrise de soi.

Cet art améliore les capacités physiques et psychomotrices en recherchant un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit.

Une attention particulière est accordée au travail respiratoire pour gérer les émotions, au relâchement musculaire en profondeur pour atteindre un calme intérieur et apaiser le cœur.

**Mercredis 11 et 25 mars, 8 et 15 avril, 6 et 20 mai et 3 et 17 juin • 10h00-11h00 • Espace Savary • 6€**

## GYM DE PLEIN AIR

**Jeudis 30 avril et 7 mai • 10h30-11h30**

**Parc Saint Jean-Paul II - Entrée rue Minard • 2€**



## **GYM DOUCE SUR CHAISE • GRATUIT**

### **Résidence Guynemer**

**Lundis 9 février, 9 mars, 30 mars, 4 mai et 8 juin • 10h30-11h30**



### **Résidence Chénier**

**Lundis 16 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai et 1 juin • 10h30-11h30**



### **Résidence La Ferme**

**Mardis 17 février, 17 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin • 15h-16h**



### **Restaurant Club les Coteaux**

**Mardis 10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai, 9 juin • 15h-16h**



**La gymnastique douce est recommandée si vous désirez maintenir votre tonus et votre mobilité. Venez retrouver goût à une pratique physique en toute sécurité et sans passage au sol.**

Gigafit Issy-les-Moulineaux, ouvre ses portes aux seniors et vous propose deux programmes spécialement conçus pour préserver votre forme, améliorer votre mobilité et pratiquer une activité physique en toute sécurité.

Une équipe passionnée, diplômée en sport-santé, un lieu chaleureux. Venez partager des moments sportifs adaptés, dans un cadre sécurisé et bienveillant.

### BILAN DE FORME

**Objectif** : Évaluer vos capacités physiques et orienter vos entraînements.

**Jeudi 12 mars, 9 avril, 7 mai et 4 juin • 15h-16h • 12€**

### STAGE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SENIORS

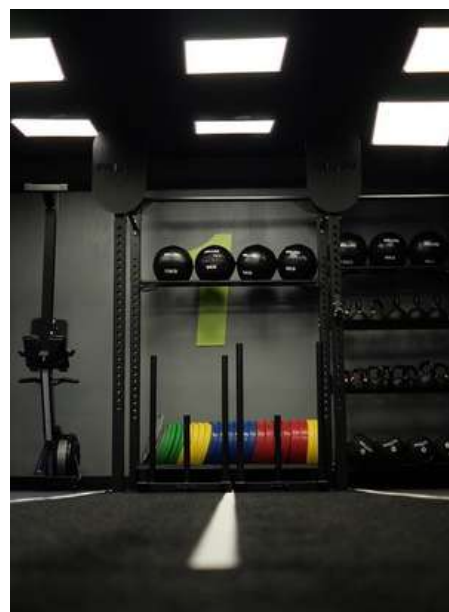
**Objectif** : Conserver autonomie et vitalité grâce à des ateliers ludiques et sécurisés.

**Jeudis 12, 19, 26 mars, 2, 9, 16, 23, 30 avril, 7 et 21 mai 10h30-11h30 • 10 séances • 60 €**

### STAGE PILATES SENIORS

**Objectif** : Améliorer posture, équilibre et mobilité.

**Mardis 10, 17, 24, 31 mars, 7, 14, 21, 28 avril, 5 et 12 mai • 15h-16h • 10 séances • 60€**





# ATELIER D-MARCHE

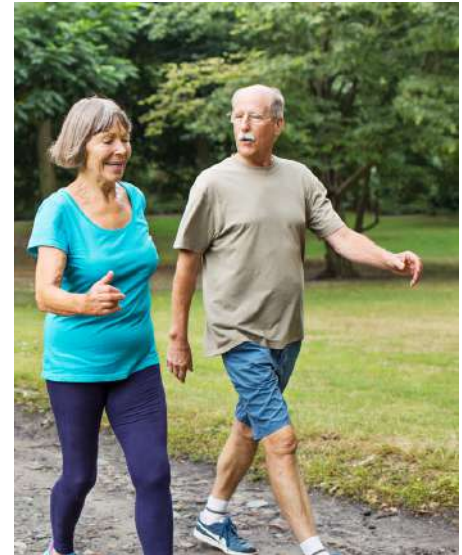
Depuis 2011 l'association ADAL développe le programme D-marche. Ce programme vous permet de lutter contre la sédentarité et l'isolement social en faisant de la marche du quotidien un moyen d'œuvrer pour sa santé globale.

Le programme D-marche est une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien. 32 000 personnes y participe déjà.

## 1 - Session Initiale

Sensibilisation à l'intérêt de l'activité physique plus remise des outils (podomètre + livret pédagogique).

**Mercredi 11 mars • 14h30 • Espace Seniors**  
**Durée : 2h30**



## 2 - Création d'un espace personnel

Ce temps permet de vous aider à maîtriser le site internet D-marche et à créer votre espace personnel. C'est aussi l'opportunité de se mettre en mouvement au cours d'une balade.

**Mercredi 25 Mars • 14h30 • Espace Seniors**  
**Durée : 1h30**

## 3 - Mise en mouvement

Temps de marche active et renforcement musculaire doux en extérieur.

**Lundi 27 avril • 10h • Parc Henri Barbusse**  
**Durée : 1h15**



## 4 - Marche et bilan

Marche collective suivie d'un temps de bilan et de perspectives pour les participants

**Mercredi 20 mai • 14h30 • Espace Seniors**  
**Durée : 1h30**

**Sauf en cas de force majeure l'inscription vaut pour l'intégralité du programme. La présence aux 4 ateliers est donc obligatoire.**





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 lieux différents pour nos ateliers

### LUNDI ET VENDREDI



#### Espace Seniors

5 rue Marcelin  
Berthelot

### MARDI ET JEUDI



#### Cyber Seniors

1 boulevard Garibaldi  
en bas de l'immeuble  
Arrêt de bus 123 : Roger Salengro

## SESSION LONGUE

### Héritage numérique

Gérer les comptes d'un défunt peut être très compliqué pour la famille et les proches. Cette session abordera les précautions à prendre en compte à partir d'un exemple et une mise en pratique.

**Lundi 9 mars • 10h-12h**  
**Espace seniors**

## STAGE

*Avec Eve-Eloïse*

*Stage de 2 après-midi : mardi et jeudi. 1 stage au choix.*

### Initiation à l'utilisation d'Instagram\* Cyber seniors

**Sessions • 14h30-16h00**

- **Mardi 10 février et jeudi 12 février**
- **Mardi 14 avril et jeudi 16 avril**
- **Mardi 19 mai et jeudi 21 mai**
- **Mardi 16 juin et jeudi 18 juin**

### Créer sa BD sur CANVA\* Cyber seniors

**Mardi 7 avril et jeudi 9 avril • 14h30-16h00**



## SWITCH

*Avec Flavie et Eve-Eloïse*

### Réviser votre code de la route avec des mini jeux\* (Sans adhésion annuelle au numérique préalable)

**Lundi 11 mai • 10h30-12h**  
**Espace seniors**



## ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

Tous les ateliers collectifs durent 1h30.

## LES LUNDIS À 10H30 - ESPACE SENIORS

Avec Eve-Eloïse

**Diaporama photo à créer sur CANVA**

30 mars

**Répertoire de contacts numérique et fonctions d'appels\***

13 avril

**Créer une playlist sur son smartphone \***

22 juin

## LES MARDIS À 10H30 - CYBER SENIORS

Avec Patrice

**Ranger ses fichiers et photos**

10 février, 24 mars, 12 mai, 23 juin

**Mail : les envoyer, les classer,... \***

17 février, 7 avril, 19 mai

**Mots de passe : les créer et les conserver**

24 février, 28 avril

**Sauvegarder ses données : USB, Cloud, ... \***

3 mars, 5 mai, 2 juin

**Achats et réservations en ligne \***

10 mars

**Internet : gérer ses onglets, créer un compte...**

17 mars, 9 juin

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

31 mars

**GPS : itinéraire, partage de position...\***

14 avril, 26 mai

**Excel : questions réponses pour ceux qui pratiquent**

21 avril, 16 juin



## ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

*Tous les ateliers collectifs durent 1h30.*

### LES MARDIS À 14H30 - CYBER SENIORS

*Avec Eve-Eloïse*

#### **Agenda numérique sur smartphone \***

3 mars

#### **Ecrire un texte sur ordinateur**

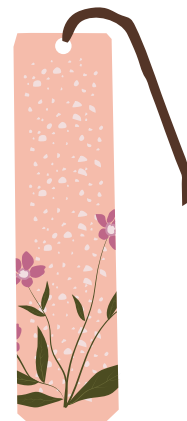
24 mars, 9 juin

#### **Créer son marque-page sur CANVA**

2 juin

#### **Naviguer sur Whatsapp**

23 juin



### LES JEUDIS À 10H30 - CYBER SENIORS

*Avec Jean-Marc*

#### **France Connect et identité numérique**

19 février, 21 mai

#### **Environnement Google et QR code \***

12 mars

#### **Recherche Google et recherche IA**

28 mai

#### **Communiquer à distance : WhatsApp**

26 mars, 4 juin

#### **Photos : les stocker sur Google photos \***

2 avril

#### **Sécurité : protection contre les virus, hameçonnage**

16 avril

#### **Applications essentielles sur Smartphone \***

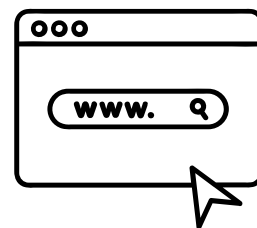
23 avril

#### **Comptes essentiels à sécuriser : Google, Microsoft**

30 avril

#### **Paievements en ligne : réservations, billets, achats...**

7 mai, 11 juin



### ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

#### LES JEUDIS À 14H30 - CYBER SENIORS

*Avec Eve-Eloïse*

**Naviguer sur WhatsApp \***

5 mars

**Répertoire de contacts numérique et fonctions d'appels**

11 juin

### 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*

**9 février • 2 mars • 9 mars • 20 avril • 18 mai • 1 juin**



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

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

**Durée : 45 minutes**

**Février : 13 février • 20 février • 27 février**

**Mars : 6 mars • 13 mars • 20 mars • 27 mars**

**Avril : 3 avril • 10 avril • 17 avril • 24 avril**

**Mai : 22 mai • 29 mai**

**Juin : 5 juin • 12 juin • 19 juin • 26 juin**

## SÉANCES INDIVIDUELLES NUMÉRIQUES

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

*Avec Eve-Eloïse*

## **AUTRES LIEUX** - avec réservation\*

Séances individuelles numériques **dans vos quartiers** et selon vos besoins.

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

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

**Durée : 45 minutes**

### **À L'ESPACE SAVARY**

4 rue du Général Leclerc

**6 mars • 17 avril • 29 mai • 19 juin**

### **À LA RÉSIDENCE DE LA FERME**

186 avenue de Verdun

**13 février • 27 mars • 10 avril • 22 mai • 12 juin**

## FESTIVITÉS



### VENTE DE PRINTEMPS/ÉTÉ

DATE COMMUNIQUÉE ULTÉRIEUREMENT



En juin, en même temps que les réinscriptions à Issy Seniors, aura lieu notre vente de printemps/été. 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 traditionnelle.

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

### ANIMATION GRANDS-PARENTS ET PETITS ENFANTS AUTOUR DE PÂQUES

Vous cherchez à passer un moment privilégié avec votre (ou vos) petit(s)-enfant(s) autour d'une activité originale ?

Pendant les vacances de Printemps, nous vous proposons de participer à une après-midi créative autour du thème de Pâques.



**Mardi 21 avril** à 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

### LOTO DE PÂQUES

Venez participer à notre loto de Pâques, un moment convivial qui réunit seniors et enfants du CLAVIM autour du plaisir du jeu. Entre rires, échanges et bonne humeur, chacun pourra tenter sa chance pour remporter de jolies surprises. Ce temps festif est l'occasion idéale de partager des instants complices dans la joie.



**Jeudi 23 avril** à 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**

## LOISIRS

### JEUX D'ECRITURES

*Avec Flavie*

Ces ateliers ne nécessitent aucune connaissance spécifique et sont ouverts à tous les seniors souhaitant pratiquer l'écriture en toute simplicité.

**Mardis :**

- **17 février** - Dictée
- **17 mars** - Les acrostiches
- **7 avril** - Création de texte
- **5 mai** - Analyse de texte
- **9 juin** - Mots croisés

14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**



## JEUX MUSICAUX

Venez vous amuser lors d'un cycle de jeux musicaux avec des blind tests, des quiz, du karaoké pour stimuler l'oreille et la bonne humeur. L'animation est conçue pour être participative, conviviale et pleine d'énergie, afin que chacun puisse s'exprimer et partager un moment musical inoubliable.

**Mercredis 25 février, 4 mars, 22 avril, 13 mai et 17 juin** à 14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**



## LES JEUX D'AUJOURD'HUI

Connaissez vous le Color addict, le Chromino, le Kobo ? Une grande variété de jeux qui sollicitent la mémoire, la concentration et la stratégie, tout en favorisant la convivialité. Ces moments ludiques seront l'occasion de partager et d'échanger.

**Jeudis 19 février, 26 mars, Mercredis 8 avril, 6 mai et 24 juin** à 14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**





## BLABLAQUIZ

Venez participer à une animation interactive alliant conférence, débat et quiz. Explorez des sujets, pour échanger vos idées et tester vos connaissances en groupe. Un moment ludique et convivial pour réfléchir, s'amuser et partager ensemble !

### LES EXPRESSIONS FRANÇAISES

Lundi 9 mars • Espace Seniors

### LA NATURE ET SA SYMBOLIQUE

Lundi 13 avril • Espace Seniors



### LE CORPS ET L'HUMAIN

Lundi 18 mai • Espace Seniors

### LES EMOTIONS

Lundi 15 juin • Espace Seniors

14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**



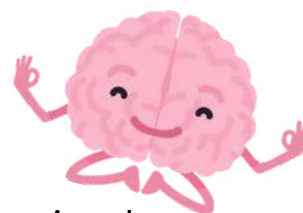
## CONTES POUR LES GRANDES Z'OREILLES

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

**Jeudis 12 février, 9 avril et 18 juin** à 10h • Espace Seniors • **Gratuit**



## ATELIER MEMOIRE



Les ateliers mémoire vous proposent des activités pour stimuler votre mémoire dans une ambiance bienveillante.

Jeux, échanges, rires et souvenirs seront au rendez-vous pour faire travailler l'esprit, renforcer la confiance en soi et passer un bon moment ensemble.

### RESIDENCE CHENIER

**Jeudis** 12 février, 12 mars, 9 avril 21 mai et 11 juin

### RESIDENCE DE LA FERME

**Mardis** 10 février, 10 mars, 28 avril, 19 mai et 11 juin

### RESIDENCE GUYNEMER

**Jeudis** 5 mars, 30 avril, 28 mai et 25 juin

14h30 - 16h • **Gratuit** • 4 dates maximum par personne

## DONNER DU PEPS À VOS NEURONES !

L'association **DELTA 7** vous propose un stage de 6 séances pour vous aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire et les changements dus au vieillissement. À travers des exercices ludiques vous apprendrez à stimuler votre mémoire et à connaître des stratégies de mémorisation pour garder au mieux vos capacités cognitives.

**Participation obligatoire à toutes les dates.**

**Vendredis 13, 20 et 27 Mars, 3, 10 et 17 Avril**

10h- 12h • Espace Seniors • **Gratuit**



## 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 :

- **Vendredis 20 mars ou 22 mai** : qu'est-ce que la généalogie ?
- **Vendredis 27 mars ou 29 mai** : Outils indispensables à connaître.

14h30 • Espace Seniors • **Gratuit** • *priorité aux personnes n'ayant jamais participé*



## 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.

**Mardis 17 février, 17 mars, 14 avril, 19 mai et 16 juin**  
10h - 12h • Espace Seniors • **Gratuit**



## EXPOSITION “L’EMPIRE DU SOMMEIL”

Venez découvrir au Musée Marmottan Monet l'exposition qui explore les représentations du sommeil du XIXe au XXe siècle autour de l'innocence, le rêve et la mort.

**Vendredi 20 février** • Départ à 13h •  
Rendez-vous au parvis de la Mairie •  
Déplacement en transport en commun •  
Niveau de marche moyen • **Repas non compris** • **8€**



## VISITE DU QUARTIER CHINOIS

À travers cette visite guidée, plongeons ensemble dans la vie trépidante des communautés asiatiques pour célébrer l'entrée dans l'année du Cheval ! Le quartier et son histoire, les bons restaurants, les temples cachés et les coutumes de la fête du Printemps n'auront plus de secret pour vous.

**Jeudi 19 mars** • Départ à 9h15 • Rendez-vous au parvis de la Mairie • Déplacement en transport en commun • Niveau de marche moyen • **Repas compris** • **25€**





## JOURNÉE À GIVERNY

À l'occasion du 100<sup>e</sup> anniversaire de la disparition de Claude Monet, nous vous proposons une journée à Giverny. Nous débiterons par un déjeuner convivial au restaurant, puis continuerons avec une visite guidée de la maison et du jardin du célèbre impressionniste, Claude Monet.

**Vendredi 10 avril** • Départ à 10h • Rendez-vous au Palais des Sports • Déplacement en car • **Repas compris • 45€**



## DÉCOUVERTE DU DOMAINE DE SCEAUX

Venez vous évader au domaine de Sceaux, avec au choix : une visite guidée au château de Sceaux ou une marche dans le Parc de Sceaux.

**Groupe 1** : Café + visite guidée du Château de Sceaux avec *Flavie* • **18€**

**Groupe 2** : Marche dans le Parc de Sceaux avec *Christophe* • **5€**

**Jeudi 16 avril** • Départ à 13h30 • Rendez-vous au Palais des sports • Déplacement en car • **Repas non compris**





## JOURNÉE MÉDIÉVALE À PROVINS

Partez pour une journée médiévale à Provins et laissez-vous transporter au cœur du Moyen Âge. Venez flâner dans les ruelles de la cité médiévale lors d'une visite guidée le matin, savourez un déjeuner chaleureux au restaurant et enfin émerveillez-vous devant un spectacle acrobatique "La légende des chevaliers" pour clore en beauté cette escapade hors du temps.

**Vendredi 29 mai** • Départ à 7h45 • Rendez-vous au Palais des Sports • Déplacement en car • Niveau de marche moyen • **Repas compris** • **42€**



## CULTURE

### SPECTACLES À L'EHPAD LASSERRE

L'Académie Jaroussky accompagne des enfants de 7 à 12 ans dans un parcours gratuit de trois ans d'apprentissage instrumental. Dans le cadre du programme «Jeunes Apprentis», ils se produisent régulièrement en concert. Un nouveau concert est proposé pour jouer en public avec un programme de solos et duos. Venez partager avec eux un moment musical chaleureux et intergénérationnel.

**Mercredi 18 février** à 14h30 • EHPAD Lasserre • **Gratuit**

**CONCERT DES JEUNES  
APPRENTIS DE L'ACADÉMIE  
JAROUSSKY**

**Mercredi 18 février 2026**



## ESPACE ICARE ET MANUFACTURE

CLUB PHOTO D'ISSY SENIORS  
“ENCADRER LA RÉALITÉ OU PERCEVOIR L'INVISIBLE “DU 31 MARS AU 24 AVRIL  
MANUFACTURE DE L'ESPACE ICARE, 28 ESPLANADE DE LA MANUFACTURE

## VERNISSAGE LE MARDI 31 MARS À 17H30, ENTRÉE LIBRE

Le club photo d'Issy Seniors par le biais de son exposition “encadrer la réalité ou percevoir l'invisible” vous invite à porter un regard différent sur la photographie. Elle met en valeur le sujet principal en l'inscrivant dans un cadre, ou au contraire, pousse à l'imaginaire en suggérant un sujet situé hors du champ, révélé par une ombre, un reflet ou un simple regard. Les membres du Club Photo d'Issy Seniors se sont prêtés à cet exercice de style, en jouant avec leur environnement : éléments d'architecture, nature, jeux d'ombre et de lumière.

## Entrée libre et gratuite

Horaires d'ouverture à partir du 31 mars:

- **Mardi, Jeudi, Vendredi** : 17h-20h
- **Mercredi** : 13h30-20h
- **Samedi** : 9h30-17h30

*Horaires différents les jours fériés et vacances scolaires.*

**À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID****CYCLE DE CONFÉRENCES PHILOSOPHIQUES : 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 explore l'altérité dans un contexte contemporain notamment à travers des approches s'inscrivant dans les éthiques du care.

**Y A-T-IL UNE FIN DE L'AMOUR ?**

**Avec Fabienne Brugère-Leblanc, professeure à l'Université Paris 8**

Les philosophes voyaient autrefois l'amour comme éternel, inspiré par l'amour divin. Aujourd'hui, cette vision est remise en question. En analysant les verbes aimer, désaimer et réaimer, on comprend que notre vie affective reflète notre perception de soi et des autres, dans une époque où les rencontres sont marchandisées.

**Vendredi 13 mars à 19h30 • Gratuit**

**DÉ-COÏNCIDER : DE L'ART A LA POLITIQUE**

**Avec François Jullien, Grand prix de philosophie de l'Académie française en 2010.**

« Coïncider », au sens où les deux se recouvrent entièrement, s'emboîtent parfaitement, est satisfaisant par son adéquation. Mais justement, parce que cette adéquation est satisfaite d'elle-même dans son adéquation, la coïncidence est portée d'elle-même à s'immobiliser ; et par là paralyse. Il faut donc fissurer pour rouvrir des possibles dans la pensée comme dans la société.

**Vendredi 22 mai à 19h30 • Gratuit**

**LE COMITE CONSULTATIF NATIONAL D'ÉTHIQUE**

**Avec le Professeur Jean-François Delfraissy, Président du Comité consultatif national d'éthique**

Créé en 1983, le CCNE a pour mission d'analyser avec une vision éthique les avancées scientifiques, médicales, sociétales et leurs conséquences, d'éclairer les pouvoirs publics et de sensibiliser la société aux enjeux de bioéthique.

**Vendredi 12 juin à 19h30 • Gratuit**

**À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID****L'HOSPITALITÉ**

**Avec Emmanuel Hirsch, professeur émérite, Université Paris-Saclay**

L'éthique de l'engagement soignant s'enracine dans une conception et une tradition de la sollicitude, de l'accueil, de la reconnaissance de la personne. Lui témoigner, pour ne pas dire lui consacrer une hospitalité, c'est la réintégrer dans une communauté où elle retrouve une identité, une position, un environnement humain et social bienveillante, respectueux de ce qu'elle est et à quoi elle aspire.

**Vendredi 19 juin** à 19h30 • **Gratuit**

**SEMAINE NATIONALE DU CERVEAU**

Dans le cadre de la Semaine du Cerveau 2026 (27<sup>ème</sup> édition) coordonnée par la Société des Neurosciences, deux conférences vous permettront de mieux comprendre le fonctionnement de cet organe primordial pour notre santé globale.

**CERVEAU ET NATURE - POURQUOI NOUS AVONS BESOIN DE LA BEAUTÉ DU MONDE**

**Avec Michel Le Van Quyen. Directeur de recherche INSERM**

Pourquoi une promenade en forêt réduit-elle le stress ? Les sons, les odeurs de la nature, la présence animale nous font du bien, mais par quels circuits ? Cette conférence vous en révèle les mécanismes.

**Mardi 10 mars** à 19h30 • **Gratuit**

**CERVEAU ET ALIMENTATION – CHOIX ALIMENTAIRE : EST-CE MON CERVEAU OU MON ESTOMAC QUI DIRIGE ?**

**Avec Odile Viltard et Lucas De Zorzi Université de Lille, Virginie Tolle INSERM.**

Chaque jour, nous faisons des choix alimentaires : une salade ou un plat de pâtes ? un fruit ou une pâtisserie ? Mais comment se font ces choix ? Notre cerveau joue un rôle majeur. Mais il est essentiel d'apprendre à écouter les signaux de notre corps tout en prenant conscience des influences extérieures.

**Mercredi 11 mars** à 14h30 • **Gratuit**

## CONFÉRENCES

### L'AMOUR DANS L'ART Avec l'association Artora

Voyons ensemble les différentes représentations de l'amour dans l'art. Nous verrons à travers des exemples issus de toutes les périodes, que représenter l'amour est une constante dans l'histoire de l'art et une source perpétuelle d'inspiration.

**Vendredi 13 février** à 14h30  
Espace Savary • **8€**



## DIALOGUE CULTUREL

### LE JAPON Avec Gracieuse Lamazou

C'est un moment de partage que nous offre Madame Lamazou en nous faisant découvrir l'histoire du Japon ainsi que sa culture. Les interventions et questions ne rendront que plus riche cette présentation interactive.

**Jeudi 26 février** à 14h30  
Espace Seniors • **Gratuit**





## CONFÉRENCES

**NAPLES - UNE VILLE FASCINANTE** Avec Lionel Cariou

La conférence se consacre à la découverte du patrimoine de Naples qui conserve, dans la ville et dans ses environs, les traces artistiques et architecturales des diverses civilisations qui s'y sont épanouies durant près de 3000 ans.

**Vendredi 6 mars** à 14h30  
Espace Savary • **8€**

**ANVERS - LE DIAMANT DE LA FLANDRE** Avec Lionel Cariou

Au bord de l'Escaut, Anvers brille depuis des siècles comme un joyau du Nord de l'Europe. La conférence vous invite à parcourir ses quais et ses places, à découvrir sa cathédrale gothique, ses palais baroques et ses musées où s'exprime toute la splendeur de la Flandre.

**Vendredi 19 juin** à 14h30  
Espace Savary • **8€**



**SPECTACLES À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID****DU CÔTÉ DE LA VIE****AVEC PHILIPPE GOUDARD - CABARET POÉTIQUE**

Philippe Goudard, médecin et artiste, évoque ses débuts comme médecin de campagne, inspiré par le Docteur Michaël Boulgakov, jeune médecin en Russie en 1917. Le spectacle, écrit par Pascal Lainé, explore l'apprentissage personnel et professionnel de ces deux médecins séparés par un siècle. Il met en lumière l'actualité de la pratique médicale et l'aspect intime des relations patient-médecin. Face à la Mort, les deux médecins choisissent la Vie.

**Samedi 11 avril à 18h • Gratuit**

**TRAPÈZE EXISTENCE-CIEL****AVEC SANDY SUN - CABARET POÉTIQUE**

Sandy Sun, trapéziste, a surmonté une chute dans un cirque italien pour revenir au plus haut niveau. Médaille d'or au Festival Mondial du Cirque de Demain et lauréate de la Fondation Marcel Bleustein-Blanchet. Elle raconte ici sa « vie à mains nues » et répond avec passion à ces questions : « Que sait-on des réalités de la vie du cirque ? Que se passe-t-il entre le moment où l'acrobate quitte le sol et où elle y revient ? Où l'artiste se lance dans la carrière ? Qu'advient-il entre l'élan et la chute ? Et après la chute ? »

**Samedi 30 mai à 18h • Gratuit**



## THÉÂTRE ET DANSE À L'ESPACE ICARE

## FESTIVAL DU THÉÂTRE AMATEUR DU 9 MARS AU 17 AVRIL 2026

**A partir du 16 février**, découvrez à l'accueil de l'Espace Seniors le programme de la 19ème édition des rencontres de théâtre amateur d'Issy et réservez vos places.

**3 pièces maximum par personne.**



**« VOYAGE D'UNE ÂME » ET « LE COEUR UNIVERSEL »**  
**COMPAGNIE LES ARTISANS DE LUMIÈRE**

*2 pièces de 30 minutes la même soirée*

« **Voyage d'une Âme** » explore la perception de l'âme, considérée comme évidente par certains et fictive par d'autres, à travers la religion, l'art, la philosophie et la science.

« **Le Cœur Universel** » met en lumière la rareté de l'amour aujourd'hui, invitant à un conte où l'Amour, cherché dans le ciel, doit descendre sur Terre. Ce récit incite à cesser de chercher l'amour à l'extérieur et à incarner l'Amour soi-même.



**Mardi 5 et mercredi 6 mai à 20h • Gratuit**

**« DIASPORA »**  
**COMPAGNIE FLIES - DANSE**

Diaspora, raconte les départs forcés des danseurs, et plus généralement des artistes, de leur pays d'origine afin de s'épanouir artistiquement dans un autre. La création raconte le prix d'un tel choix, qui est de sans cesse être en proie à des doutes et faire face à des difficultés.



**Mardi 12 et mercredi 13 mai à 20h • Gratuit**

## CINEMA

## THÉ CINÉ

## RENCONTRE - PROJECTION À LA HALLE DES ÉPINETTES

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 mondial. En fin de séance, un moment convivial animé par l'équipe de la Halle des Épinettes vous permettra d'échanger autour d'un thé ou d'un bon café.

## CARTE BLANCHE AU CONSEIL COMMUNAL DES ÂÎNÉS

À travers la carte blanche, le Conseil Communal des Aînés vous propose un film en lien avec différents domaines : arts, citoyenneté, société. Les séances sont enrichies d'un temps d'échanges à l'issue de la projection.

## AU NOM DU PEUPLE ITALIEN

DE DINO RISI, 103MIN, ITALIE, 1971.VOST

L'affrontement entre un petit juge progressiste chargé d'une enquête sur la mort suspecte d'une femme et un industriel richissime et réactionnaire, soupçonné d'en être l'auteur. C'est d'abord un duel entre deux acteurs d'exception, un combat épique entre Ugo Tognazzi (le juge) et Vittorio Gassman (l'industriel), alors véritables stars de la comédie transalpine.

**Vendredi 13 mars** à 14h30 • **Gratuit**



## FILM ISSU DU PALMARÈS DU FESTIVAL KINOTAYO

Plus grand festival de cinéma japonais ultra contemporain en France, le Festival Kinotayo porte à la connaissance du public français le point de vue des Japonais sur des faits de société communs à nos deux pays. Le film projeté lors de cette séance sera annoncé début janvier.

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



**Inscription obligatoire auprès des  
résidences concernées**

**DANS NOS RÉSIDENCES**

## **CHÉNIER AVEC CÉLINE**

### **BACCALAURÉAT**

**24-26 rue André Chénier**

**01.41.90.92.51**

**Mardis 10 et 24 février, 10 et 24 mars, 7 et 21 avril, 5  
et 19 mai, 9 juin et mercredi 3 juin à 14h • Gratuit**

### **LOTO**

**Mercredis 18 février, 18 mars, 15 avril, 27  
mai et 10 juin à 14h • prix selon forfait  
annuel**

### **SCRABBLE ET JEUX DE CARTES**

**Tous les vendredis du 13 février au 19 juin (sauf  
le 15 mai) à 14h • Gratuit**



## **LES COTEAUX**

## **AVEC CORINNE**

**133 Avenue de Verdun**

**01.41.08.23.63**

### **BACCALAUREAT**

**Vendredis 20 février, 20 mars, 17 avril et 19 juin  
à 14h • Gratuit**

### **LOTO**

**Vendredis 13 février, 13 mars, 10 avril et 12 juin  
à 14h • Prix selon forfait annuel**



**Avant de vous inscrire, merci de régler votre adhésion annuelle  
au loto de 5 ou 20 € à l'accueil de l'Espace Seniors.**



**LA FERME**

**AVEC CHANTAL**

**186 Avenue de Verdun**

**01.46.45.16.48**

**TRICOTS**

**Mercredis 18 et 25 février, 11 et 25 mars, 8 et 22 avril et 13 mai à 14h • Gratuit**

**LOTO**

**Lundis 23 février et 16 mars  
Mercredis 1er avril et 6 mai  
à 14h • Prix selon forfait annuel**

**JEUX DE SOCIÉTÉ**

**Lundis 16 février et 9 mars  
Mardis 24 février et 12 mai  
Jeudis 26 mars, 2 et 16 avril  
à 14h • Gratuit**



**GUYNEMER**

**AVEC CORINNE**

**1 rue Courteline**

**01.46.45.37.90**

**LOTO**

**Mercredis 25 février, 25 mars, 22 avril, 20 mai et 24 juin à 14h • Prix selon forfait annuel**

**Inscription obligatoire auprès des  
résidences concernées**

**DANS NOS RÉSIDENCES**

**GUYNEMER**

**AVEC CORINNE**

**1 rue Courteline**

**01.46.45.37.90**

## **LA MAIN A LA PATE**

**Mercredis 11 février, 11 mars et 8 avril**

**10h30-15h • 8 €**

## **ATELIER GOURMAND**

**Jeudis 26 février, 26 mars, 2 avril et 11 juin**

**14h-17h • 5 €**

## **ATELIER CUISINE**

**Mardis 3, 17 février, 3, 17 mars, 14, 28 avril, 12  
mai, 2 et 16 juin**

**10h30-17h • 8€**

## **THE DANSANT**

**Jeudi 18 juin**

**14h-17h • 8€**

## **TRIOMINO**

**Vendredis 6, 20 février, 6, 20 mars, 10, 17 avril, 5  
et Lundi 29 juin**

**à 14h • Gratuit**



**Avant de vous inscrire, merci de régler votre adhésion annuelle  
au loto de 5 ou 20 € à l'accueil de l'Espace Seniors.**

**SAVARY**

**AVEC PEGGY**

**4 rue du Général Leclerc**

**01.41.23.89.80**

## **LOTO**

**Vendredis 20 février • 27 mars • 17 avril • 22 mai • 12 juin**  
à 14h • **Prix selon forfait annuel**

## **QUIZ MUSICAL**

Retrouvez des succès francophones

**Mardi 17 février. Jeudis 26 mars, 9 avril et 7 mai**  
à 14h • **Gratuit**



## **QUIZ CULTURE GÉNÉRALE**

**Mardis 31 mars, 28 avril, 12 mai et 9 juin**  
à 14h • **Gratuit**

## **DESSINEZ C'EST TROUVÉ**

**Jeudis 21 mai et 18 juin**  
à 14h • **Gratuit**



## **QUI EST-CE ?**

Grâce à des indices, découvrez des personnages célèbres.

**Vendredi 10 avril et mardi 26 mai**  
à 14h • **Gratuit**



## **PETIT ÉCRAN**

Reconnaître des séries et des émissions de télévision anciennes et récentes grâce à la musique de génériques.

**Vendredis 24 avril et 29 mai**  
à 14h • **Gratuit**

## REFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est un massage délicat et sans douleur, effectué avec des mouvements doux au niveau des pieds.

**Mercredis 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin**

**Séance individuelle de 25 minutes :**

- 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h et 12h30

**27 €**



## MASSAGE TUINA

Venez découvrir le massage tuina, une pratique fondamentale de la médecine traditionnelle chinoise.

**Vendredis 20 février, 13, 27 mars, 3, 17 avril, 15, 29 mai, 5, 19 et 26 juin**

**Séance individuelle de 45 minutes :**

- 9h15, 10h15 et 11h15

**30 €**



## AUTOMASSAGES

Apprentissage d'automassages simples, dans un but de relaxation et de bien être.

**Vendredis 20 mars, 10 avril, 22 mai et 12 juin**

9h30-11h30

**Séance collective**

**10 €**



## MASSAGES DU VISAGE

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

*Apportez une grande serviette et si possible, venez sans bijoux.*

**Mardis 17, 24 février, 3 et 17 mars, 7 et 21 avril, 12 et 19 mai, 2 et 16 juin**

**Séance individuelle de 45 minutes :**

- 14h30, 15h30 et 16h30

**30 €**



## 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 19 février, 12 et 26 mars, 16 avril, 21 mai et 4 et 18 juin**

**Séance individuelle de 45 minutes :**

- 14h15, 15h15 et 16h15

**30 €**



## SOPHROLOGIE

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

**Mercredis 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin**

**Séance collective de 1h :**

- 14h30

**9 €**





## 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.

**Lundis 16 février, 9 et 23 mars, 13 avril, 18 mai, 1er et 15 juin.**

**Séance collective de 1h :**

- 10h

**6 €**



## PRÉVENTION

### ATELIER RELAXATION

La psychologue de l'Espace Seniors propose un atelier de méditation pour se détendre et rester calme. Dans un cadre bienveillant, cet atelier aide à gérer le stress, apaiser l'esprit et améliorer le bien-être quotidien.

**Mercredis 11 février, 18 mars, 15 avril, et 10 juin.**

**Séance collective / individuelle de 1h30 :**

- 14h30

**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.

**Vendredis 20 mars et 22 mai.**

**Séance collective de 1h30 :**

- 10h30

**Gratuit**



### RÉUNION D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS.



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



Venez participer à un temps d'information et d'échange autour d'un sujet qui nous concerne tous : l'isolement. Cette réunion sera animée par les conseillères en économie sociale familiale de l'Espace Seniors avec la participation des Petits Frères des Pauvres. Cette rencontre permettra de mieux comprendre les causes de l'isolement, de découvrir des solutions existantes et de partager des expériences.

Elle s'adresse à la fois aux seniors qui se sentent isolés et aux personnes souhaitant s'informer sur le rôle de bénévole. Venez échanger et rencontrer d'autres personnes de votre quartier !

**Jeudi 2 avril** 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**

### RENCONTRE AVEC LE COMMISSARIAT

Un agent de prévention du commissariat sera présent pour vous offrir des conseils et répondre à vos interrogations. Pour profiter d'un été agréable, n'oubliez pas de veiller à votre sécurité.

**Jeudi 4 juin** 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**







TEMPS FORTS DE L'ESPACE SENIORS  
*automne - hiver 2025*



## ESPACE SENIORS - ISSY SENIORS



**Adresse :** 5, rue Marcelin Berthelot  
92130 Issy-les-Moulineaux

**Horaires d'ouverture :** De 8h30 à 12h30 et de  
14h00 à 18h00, du lundi au vendredi

**Téléphone :** 01 41 23 86 31 - 86 30

**Contact :** [www.issy.com/contact](http://www.issy.com/contact)



## LES RESIDENCES

**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



association  
**DMLA**



**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'Âge)** vous accueille le 1er et 3ème jeudi du mois directement à l'Espace Seniors.

**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

**Adresse :** 47, rue du Général Leclerc, 92130 Issy-les-Moulineaux

**Téléphone :** 01 41 23 86 50

**Horaires d'ouverture :** de 8h30 à 18h00, du lundi au vendredi, le jeudi jusqu'à 19h

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

