Parc de l'île Saint-Germain
@Club photo d'Issy Seniors 2026

GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS PONCTUELLES

Septembre 2026 à Janvier 2027

Inscriptions

- **En ligne sur ClicRDV**
  Le mercredi 16 septembre à partir de 10h
- **A l'Espace Seniors**
  Le jeudi 17 septembre à partir de 10h

Ludovic GUILCHER
Président d'Issy Seniors
Vice-Président du CCAS

Thierry LEFÈVRE
Maire d'Issy-les-Moulineaux
Président du CCAS

Sommaire

Modalités d'inscriptions ..... **p. 4**

Semaine Bleue ..... **p. 5**
Conférence, Goûter dansant, Marche Bleue...

Expositions ..... **p. 9**
Ateliers avec les exposants

Ateliers créatifs ..... **p. 14**
Ateliers d'expression : lâcher prise

Festivités ..... **p. 19**
Rencontres intergénérationnelles, Dia de los Muertos, Noël...

Activités physiques ..... **p. 22**
Marches et balades, éveil musculaire, gym de plein air et gym douce...

Ateliers numériques ..... **p. 27**
Ateliers thématiques collectifs
Séances individuelles

Sommaire

Loisirs ..... **p. 35**
Ateliers : écriture, mémoire. jeux musicaux, café univers, contes.

Sorties ..... **p. 38**
Expositions et visites

Culture ..... **p. 42**
Conférences, spectacles et cinéma

Autres Lieux ..... **p. 50**
Ateliers cuisine, lotos, jeux de société, baccalauréat...

Bien-être ..... **p. 55**
Massages, réflexologie, sophrologie, Qi Gong...

Prévention ..... **p. 57**
Réunions d'information, séances de relaxation...

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

- 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'accueil de 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 et récupérer** votre remboursement; passé ce délai, aucun remboursement ne sera accordé.

SEMAINE BLEUE
GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGTATOIRE

La Semaine Bleue est un temps fort national dédié aux seniors, qui valorise leur rôle dans la société, c'est une belle occasion de se retrouver, d'échanger et de partager de belles expériences autour du bien-vieillir et du lien entre les générations.

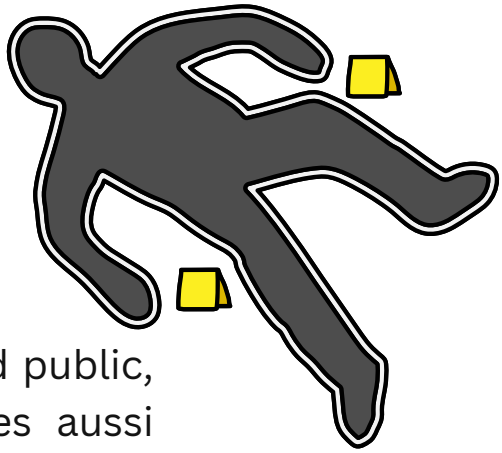
Découvrez le programme et rejoignez-nous pour une semaine riche en rencontres, découvertes et moments conviviaux !

CONFÉRENCE : LES SUPERPOUVOIRS DE LA RESPIRATION

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid, participez à la conférence animée par Thomas Similowski, Professeur de pneumologie à la faculté de santé Sorbonne Université et responsable du département "Respiration, Réanimation, Réadaptation respiratoire, Sommeil" à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Cette conférence détaillera l'influence de l'appareil respiratoire sur notre cerveau, dont l'activité est modulée en profondeur par le souffle. Grâce à de multiples exercices, il est ainsi possible de faire de notre souffle un puissant atout. Conférence suivie d'une séance de dédicaces.

lundi 5 octobre à 14h30 • Espace Andrée Chedid

SEMAINE BLEUE
GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGTATOIRE



CLUEDO GEANT

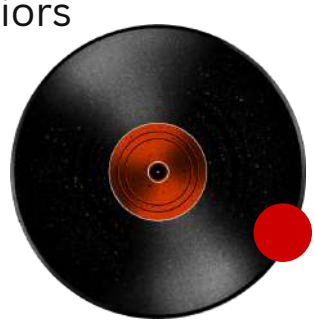
SOYEZ AU COEUR DE L'ENQUÊTE....

Rocky le Magnifique, chanteur adulé du grand public, a été retrouvé mort dans des circonstances aussi mystérieuses que troublantes...

Plongez au cœur d'une enquête immersive grandeur nature et prenez part aux investigations. Interrogez les différents personnages, recueillez des indices, confrontez les témoignages et démêlez le vrai du faux. En équipe, partez à la rencontre des suspects et mettez vos talents de détective à l'épreuve pour découvrir qui se cache derrière ce crime... et révéler la vérité.

Organisé par l'équipe de l'Espace Seniors.

Mardi 6 octobre à 14h30 • Espace Seniors



EXPOSITION REGARDS CROISÉS : MES GRANDS-PARENTS

5ÈME EDITION DU 1ER SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Présentée lors de la Semaine Bleue, cette exposition réunit les créations des enfants des centres de loisirs Justin Oudin et Abbé Derry, accompagnés par l'illustrateur Philippe Chauvet. À travers dessins et témoignages, ils partagent les liens affectifs qui les unissent à leurs grands-parents, offrant un moment empreint de tendresse.

VERNISSAGE
MERCREDI
7 OCTOBRE

Mercredi 7 octobre à 15h30 • Espace Seniors

JEUX DE MEMOIRE : LES SONS DE LA NATURE

Dans le cadre de la clôture de l'exposition "Regards croisés : nos grands-parents", nous vous invitons à participer à un jeu de mémoire sonore intergénérationnel avec les enfants des centres de loisirs ayant participé à l'exposition. Un moment ludique et de partage autour des sons de la nature.

Mercredi 7 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 Christophe Devarenne.

Jeudi 8 octobre à 14h30 • Maison des Hauts d'Issy, 16 rue de l'Abbé Derry

SEMAINE BLEUE
GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGTATOIRE

THÉ CINÉ - DEBAT

Cette saison, le Conseil Communal des Aînés, en partenariat avec la Halle des Epinettes a carte blanche pour animer deux séances du cycle de projections Thé ciné. La première aura lieu à l'occasion de la Semaine Bleue. Les membres du Conseil vous proposent de discuter, à la fin de la projection, des discriminations liées à l'âge.

UNE HIRONDELLE A FAIT LE PRINTEMPS

DE CHRISTIAN CARION, 2001, FRANCE, 103 MIN - LONG-MÉTRAGE

Sandrine, jeune parisienne lassée de sa vie urbaine, décide de tout quitter pour reprendre une ferme en Isère. Elle y rencontre Adrien, l'ancien propriétaire, paysan solitaire et méfiant, qui doute de sa capacité à affronter la rudesse du métier.
Entre apprentissage, entêtement et gestes du quotidien, une relation faite de respect et de transmission se tisse peu à peu entre eux.

Vendredi 9 octobre à 14h30 • Halle des Epinettes

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 au moment de l'arrivée (les lieux de départ et arrivée vous seront communiqués ultérieurement).
Venez nombreux !

Samedi 3 octobre à 9h45 • Départ Parvis de la Mairie

LINA DELATTRE
La Peinture comme un souffle d'me

DU 2 NOVEMBRE AU 7 DÉCEMBRE 2026

VERNISSAGE LE JEUDI 5 NOVEMBRE À 16H30 (SUR INSCRIPTION)

La peinture n'est pas une simple affaire de couleurs et de formes, c'est le reflet profond d'un ressenti face au monde.
Peindre, la sonorité du mouvement.

"Artiste autodidacte, j'ai initié mon parcours pictural à partir de 2019 comme une naissance de soi dont j'avais enfin pris conscience, un besoin d'espace très personnel d'expression brute et de liberté.
Ma pratique est guidée par les émotions, le ressenti instantané et une profonde inspiration de la nature. Rien n'est prémédité.

Je travaille exclusivement à l'acrylique et à l'encre, des mediums que j'aime sculpter au couteau afin de créer du relief et du mouvement.
Fortement inspirée par l'abstraction lyrique de Zao Zou-Ki, je cherche à capturer sur la toile le souffle invisible du monde entre force structurée et délicatesse poétique".

SOVES DEIR RORGE

DU 9 DÉCEMBRE 2026 AU 25 JANVIER 2027

VERNISSAGE LE JEUDI 10 DÉCEMBRE À 16H30 (SUR INSCRIPTION)

Soves Deir Rorge est une artiste dont la spécialité est la linogravure (technique qui consiste à découper un motif sur une plaque de linoléum, puis à l'encrer et l'imprimer sur papier pour obtenir une image en relief), avec un intérêt particulier pour les gravures entomologiques.
Après une Licence (diplôme national d'art) et un Master 2 (Diplôme national supérieur d'expression plastique), son atelier se situe entre le Limousin et la Seine-Saint-Denis, deux territoires aux enjeux écologiques différents qui nourrissent sa réflexion dans son travail.
Les gravures sont imprimées en grande partie sur des papiers artisanaux français, notamment ceux du Moulin du Got (moulin papetier dans le Limousin) et de Mûche la boîte aux carnets (créatrice lilloise).

SOVES DEIR RORGE
DU 9 DÉCEMBRE 2026 AU 25 JANVIER 2027

« Histoires entomologiques » explore un territoire où l'art et la science se répondent et où la gravure devient autant un outil d'observation qu'un geste sensible. Chaque insecte s'y incarne en récit : comportements singuliers, adaptations fascinantes, fragments de biologie, instants de vie saisis dans leur complexité. Ces œuvres révèlent la magie du vivant, une magie que la science enrichit, sans jamais l'effacer.

A travers des espèces protégées ou menacées de disparition, l'exposition adopte une démarche de vulgarisation poétique, rendant accessibles des domaines parfois perçus comme austères : entomologie, écologie, classification du vivant. L'image devient alors un espace de sensibilisation, un moyen de porter attention à ce petit vivant que l'on risque d'oublier.
Au-delà de l'observation naturaliste, le projet interroge notre rapport à l'altérité. Les insectes incarnent un vivant que l'humain peine à appréhender. Cette exposition invite à les envisager comme des partenaires dans des récits communs de vie et d'écologie.

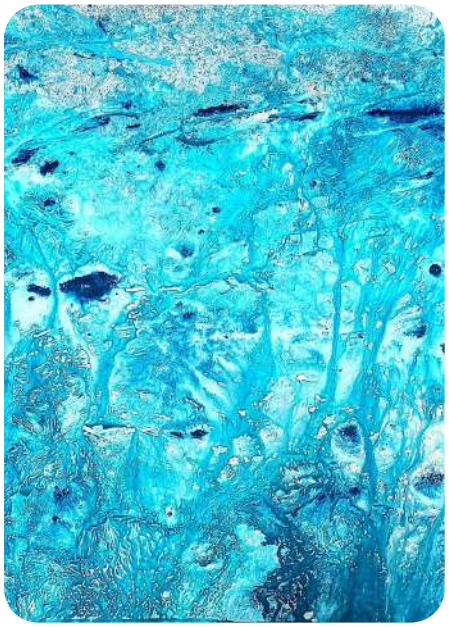
Histoires entomologiques propose une traversée sensible : un espace où l'esthétique devient médiation scientifique et où l'attention aux formes minuscules invite à repenser notre manière d'habiter le monde avec les autres formes de vies .

DÉCOUVREZ UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE EXCLUSIVE, ANIMÉE PAR LES ARTISTES EXPOSANTS

L'ART DU FIL AU FÉMININ avec Isabelle Schwartz

Isabelle Schwartz revient après son exposition "Les petits Mots d'I" pour animer un atelier broderie, perles, sequins, fils de couleur, boutons... Durant cet atelier vous pourrez customiser un portrait de femme, tissus exclusif Odile Bailloeul. Nul besoin d'être une brodeuse émérite, votre imagination vous guidera à coup sûr ! Le tissu fait un peu plus de 30 X 30. Vous pourrez par la suite en faire un coussin, l'appliquer au dos d'un vêtement ou sur un tote bag. Le plus dur sera de choisir son portait !

Lundi 12 octobre • 14h30-17h • Espace Seniors • **15 €**



REGARDS CROISÉS SUR L'ART ABSTRAIT : UNE EXPLORATION VISUELLE avec Lina Delattre

L'art abstrait vous intrigue, vous fascine ou vous laisse parfois perplexe ? Rejoignez-nous pour un temps d'échange convivial et accessible à tous. À l'appui de projections immersives, nous décoderons ensemble les formes, les couleurs et les émotions de ce mouvement. Plus qu'une conférence, une discussion ouverte pour affûter votre regard et partager vos impressions !

Mardi 17 novembre • 14h30-16h • Espace Seniors • **gratuit**

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

DÉCOUVREZ UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE EXCLUSIVE, ANIMÉE PAR LES ARTISTES EXPOSANTS

DÉCOUVERTE DE LA LINOGRAVURE

avec Soves Deir Rorge

Plongez dans l'univers de l'impression artisanale ! Cet atelier pratique vous accompagne pas à pas dans la création de votre propre estampe, de l'idée originale jusqu'au tirage final.

Au programme de l'atelier : une brève introduction à la technique, l'établissement des consignes de sécurité quant à l'utilisation des outils, la préparation des dessins, son report , la gravure, l'encrage et enfin le collage de la matrice sur le support. L'essentiel est que tout le monde aille à son rythme et prenne du plaisir à la création !

Mardi 12 janvier • 14h30-17h • Espace Seniors • **15 €**

DÉCOUVERTE DE L'ART ABSTRAIT

avec Lina Delattre

Lina vous propose un atelier peinture visant à découvrir l'art abstrait.

Il facilite les rencontres, les échanges entre les participants .

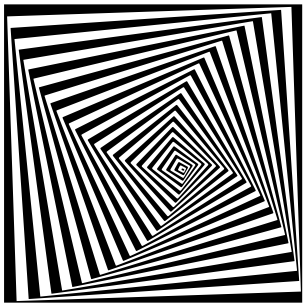
Laissez l'expression agir, exprimez-vous librement avec la matière, la manière et encouragez votre propre créativité.

Mercredi 20 janvier • 14h30-17h • Espace Seniors • **20 €**

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

ATELIERS CRÉATIFS

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 24 septembre • 14h30-17h • Espace seniors • **5 €**

CADRE PHOTO EN MÉTAL À REPOUSSER

Le repoussage sur métal est un art minutieux qui permet de donner du relief, de la texture et de la lumière à une simple feuille métallique .
Vous repartez directement avec votre cadre personnalisé, prêt à accueillir votre photo préférée !

Lundi 19 octobre • 14h30-17h • Espace seniors • **10 €**

BIJOUX DE SAC

Envie de tester la création d'accessoires ? Cet atelier vous invite à fabriquer votre propre bijou de sac ou porte-clés sur mesure !

Mardi 29 décembre• 14h30-17h •Espace seniors • **5 €**

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

ATELIERS D'EXPRESSION DE LÂCHER PRISE

PROJET "MON JARDIN IMAGINAIRE" : de l'inspiration à la création, une aventure végétale unique en trois temps

Temps 1 : La Sortie Inspiration dans des jardins de Levallois-Perret

Pour nourrir notre imagination, nous pousserons les portes de deux jardins atypiques de Levallois-Perret. Une sortie idéale pour s'inspirer et partager un moment convivial !

Mercredi 14 octobre • 10h-12h30 • **RDV Métro Mairie d'Issy • Prévoir ses titres de transport • repas non compris**

Temps 2 : Création d'éléments de décor miniature en modelage

Débutez votre création par des éléments décoratifs qui seront ajoutés à votre terrarium final.

Mercredi 14 octobre • 14h30-16h30 • **Espace seniors**

Temps 3 : L'Atelier Créatif "Terrarium "

À l'aide de mousses, plantes miniatures et éléments décoratifs, composez et confectionnez votre propre jardin imaginaire sous verre. Vous repartirez chez vous avec un véritable petit écosystème miniature et autonome !

Jeudi 15 octobre • 14h30-17h • **Espace Savary**

Inscription obligatoire pour le cycle complet • 20 €

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

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 !

VOS CAPSULES DE CAFÉ DEVIENNENT DES BIJOUX !

Vous aimez le café, mais vous détestez jeter ses capsules colorées ? Et si on les transformait en véritables trésors ?

Jeudi 1er octobre • 14h30 • **Gratuit**

CRÉEZ VOTRE PORTE-CLÉS EN PLASTIQUE RECYCLÉ !

Ne jetez plus vos bouteilles en plastique, transformez-les en accessoires stylés ! Rejoignez-nous pour un atelier éco-responsable où le plastique devient une matière première unique.

Jeudi 14 janvier • 14h30 • **Gratuit**

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

CALENDRIER DE L'AVENT EN TISSU ET POCHOIR

Venez fabriquer le vôtre ! À l'aide de pochoirs et de peinture textile, personnalisez votre calendrier en tissu avec des motifs féeriques et des chiffres stylisés. Une belle activité créative pour préparer Noël en douceur !

Mardi 10 novembre sur la journée • 10h30-12h30 & 14h-16h30 • Espace seniors • **15 €**

BOITE CADEAUX SCRAPBOOKING

Créez vos Boîtes Cadeaux Personnalisées !
Un atelier créatif et ludique dédié au scrapbooking de volume.

Jeudi 26 novembre • 14h30-17h • Espace seniors • **5 €**

CARTE EN KIRIGAMI

La Magie du Kirigami ! Cette année, surprenez vos proches en leur envoyant des vœux qui prennent vie !

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

COURONNE DE NOËL

Plongez dans la magie des fêtes et venez confectionner une magnifique couronne de Noël végétale, unique et écoresponsable, pour sublimer votre porte d'entrée ou votre table de fête.

Jeudi 17 décembre • 10h30-12h30 • **Espace Savary** • **10 €**

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

ATELIERS D'EXPRESSION DE LÂCHER PRISE

ENCRE ET SÉRÉNITÉ

Offrez-vous une parenthèse de calme et de créativité ! Laissez l'encre s'écouler, s'étaler et créer des formes organiques imprévisibles. Nous jouerons avec les transparences et les fusions pour créer un fond vibrant.
Sur ces empreintes d'encre, nous viendrons dessiner des motifs répétitifs et structurés.

Mardi 26 janvier 1Oh30-12h et 14h-16h30
• **STAGE sur la journée** •
Espace seniors • **10 €**

MARBURE ET KIRIGAMI

Ce stage intensif vous invite à croiser deux savoir-faire uniques pour réaliser un tableau mural personnalisé : la marbrure avec la création de vos propres feuilles marbrées et Le Kirigami avec l'apprentissage des techniques de découpe d'art sur toile .
Ce stage est une invitation au lâcher-prise et à l'expression personnelle.

Mardi 5 janvier •14h30-16h30 **et**
mercredi 6 janvier 1Oh30-12h et 14h-16h30
STAGE sur une journée et demie • Espace seniors
5 €

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

VOS VOEUX 2027

CONCOURS

DE LA PLUS BELLE CRÉATION SUR LE THÈME : «CARTE DE VOEUX »

Afin de réaliser une exposition à l'accueil de l'Espace Seniors

Seniors Isséens, exprimez tout votre amour et votre talent !

Quelques consignes obligatoires : la taille de la carte
Format A5 (21cm/ 14,8cm) en paysage uniquement !
Au recto de la carte : Illustration sur Bonne Année 2027 .Vous pouvez utiliser tous les matériaux que vous souhaitez, en collage, peinture, modelage, photos ...
Au verso : inscrivez vos souhaits pour 2027 (famille, monde, amis...)
L'utilisation de l'IA (intelligence Artificielle) sera disqualifiante.
Pas de connotation religieuse ni politique

DÉROULÉ DU CONCOURS

- **La feuille d'inscription et le règlement seront disponibles à partir du 17 septembre à l'accueil de l'Espace Seniors**
- **Remise de votre Création entre le 16 et le 20 novembre**
- **Les votes du jury permettront d'élire les 3 créations gagnantes.**
- **Remise des prix le jeudi 3 décembre à 16h à l'Espace Seniors pendant la vente de Noël de l'association.**

APRÈS-MIDI SOLIDARITÉ TÉLÉTHON

Mardi 24 novembre de 14h à 16h30

• Espace seniors •

Le temps d'un après-midi, nous faisons appel aux volontaires pour participer à un atelier créatif pour réaliser des objets qui seront vendus sur le stand Téléthon du marché de Noël de la Ville.

VENTE DE NOËL ARTISANALE

Jeudi 3 décembre de 14h à 16h30

• Espace Seniors

Venez découvrir les créations artisanales réalisées par les bénévoles et trouver des idées cadeaux !

SQUELETTES JOYEUX ET SOURIRES PARTAGÉS : CÉLÉBRONS "EL DÍA DE LOS MUERTOS" !

Chers grands-parents et petits-enfants,
En ce mois d'octobre, oubliez les frissons d'Halloween et laissez-vous emporter par la magie, les couleurs et la joie d'une tradition mexicaine unique au monde : El Día de los Muertos (La Fête des Morts) !
Loin d'être triste, cette fête est un hymne à la vie, aux souvenirs et à la famille. Quoi de plus beau que de la célébrer ensemble, entre générations ?

Jeudi 22 Octobre • 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**

LOTO DE NOËL

Venez participer à notre loto de Noël, 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.

Mercredi 9 décembre • 10h30 • Espace Savary • **Gratuit**

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

DÉCOUVERTE DU YOGA DU RIRE

Nous vous invitons à découvrir le yoga du rire lors d'un moment joyeux et intergénérationnel. Des exercices simples et accessibles permettent de relâcher les tensions et de retrouver l'énergie.
Dans une ambiance bienveillante, chacun peut rire librement et partager un moment convivial.

Mardi 29 septembre à 14h50 • EHPAD Sainte Lucie **:** 43 Allée Sainte-Lucie, 92130 Issy-les-Moulineaux • **Gratuit**

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ATELIERS DÉBATS “SPORTS SANTÉ”

Venez profiter de l’expériencce de Tatiana, coach en sport santé et nutrition au cours d’ateliers/débats animés et conviviaux.

Bien manger en avançant dans l'âge

- Comprendre les besoins nutritionnels après 60 ans.
- Prévenir la dénutrition et la perte musculaire.

Mardi 1 décembre • 14h30-16h00 • **5€**
RDV : Espace Seniors

MARCHES ET BALADES • 2 €

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

Parc du Sausset

Jeudi 24 septembre • 9h30-17h30
Départ : Issy-Val-de-Seine (entre la fontaine et l'arrêt de bus) • Niveau moyen (12km) • RER

Parc Monceau

Jeudi 19 novembre • 13h30-17h30
Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy (entre la boulangerie et la bouche de métro) • Niveau facile (7km) • Métro

Canal de l'Ourcq et Parc de la Villette

Jeudi 17 décembre • 13h30-17h30
Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy (entre la boulangerie et la bouche de métro) • Niveau facile (8km) • Métro

Parc de la butte du Chapeau Rouge et des Buttes Chaumont

Jeudi 21 janvier • 13h30-17h30
Départ : Parvis du métro Mairie d'Issy (entre la boulangerie et la bouche de métro) • Niveau moyen (7km avec dénivelés) • Métro

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.**

SORTIE BOTANIQUE

“RECHERCHE DES CHATAIGNES ET CHAMPIGNONS”

Jeudi 15 octobre • 9h00-11h30 • **6 €**
Départ : Parvis du métro Mairie d’Issy (entre la boulangerie et la bouche de métro) • Bus • Marche en sous bois avec dénivelés

DÉCOUVERTE MARCHE NORDIQUE

Jeudis 1er Octobre et 5 novembre • 9h30-11h00 • **6 €**
Départ : Ile Saint Germain - Rdv devant le restaurant de l’Ile au bout de la passerelle

URBAN TRAINING

Mardi 27 octobre • 10h30-11h30 • **2 €**
Départ : Parvis du Palais des Sports

GYM DE PLEIN AIR

Lundi 26 octobre • 10h30-11h30
Parc Saint Jean-Paul II - Entrée rue Minard • **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.

Mercredis 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre, 13 et 27 janvier • 10h00-11h00 • Espace Savary • **6€**

GYM DOUCE SUR CHAISE • GRATUIT

Résidence Guynemer

Lundis 21 septembre, 5 octobre, 16 novembre, 14 décembre et 18 janvier • 10h30-11h30

Résidence Chénier

Lundis 28 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre et 11 janvier • 10h30-11h30

Résidence La Ferme

Mardis 22 septembre, 3 novembre, 15 décembre, 12 janvier • 15h-16h

Restaurant Club les Coteaux

Mardis 29 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 8 décembre, 5 janvier • 15h-16h

ATELIER ÉVEIL MUSCULAIRE

Jeudi 29 octobre • 9h30-10h15
Espace Savary • **2 €**

ATELIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jeudi 29 octobre • 10h30-11h30
• Espace Savary • **2 €**

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.

"ISSY SENIORS" CHEZ AREV Club ISSY

AREV CLUB Issy-les-Moulineaux (anciennement Gigafit), vous propose des programmes spécialement conçus pour préserver votre forme, améliorer votre mobilité et pratiquer une activité physique dans un cadre sécurisé et bienveillant. Venez partager des moments sportifs adaptés dans un lieu chaleureux, auprés d'une équipe passionnée, diplômée en sport santé.

BILAN DE FORME

Objectif : Évaluer vos capacités physiques et orienter vos entraînements.
Jeudi 1 octobre, 12 novembre, 10 décembre, 14 janvier • 15h15-16h15 • **12€**

STAGE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SENIORS

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

Niveau intense

Jeudis 22, 29 octobre 5, 12, 19, 26 novembre 3, 10, 17 décembre et 7 janvier 9h30-10h30 • **10 séances • 60 €**

Niveau facile

Jeudis 22, 29 octobre 5, 12, 19, 26 novembre 3, 10, 17 décembre et 7 janvier 10h45-11h45 • **10 séances • 60 €**

STAGE PILATES SENIORS

Objectif : Améliorer posture, équilibre et mobilité.

Jeudis 22, 29 octobre 5, 12, 19, 26 novembre 3, 10, 17 décembre et 7 janvier • 14h-15h • **10 séances • 60€**

AREV CLUB, 92 avenue Victor Cresson

Avant de vous inscrire, merci de régler votre **adhésion numérique annuelle** (de septembre 2026 à août 2027) **de 20 €** à l'accueil de l'Espace Seniors.
2 séances individuelles max par mois et ateliers thématiques collectifs en illimité.

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

ATELIERS NUMÉRIQUES

SESSION LONGUE

Avec Patrice et Eve-Eloïse

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 26 octobre • 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

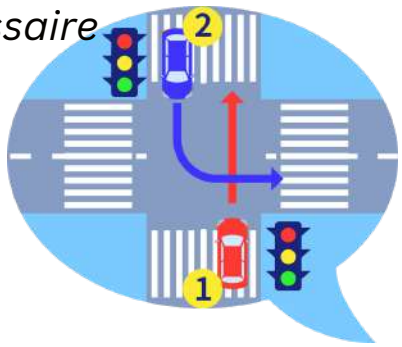
Sessions • 14h30-16h00

- **Mardi 27 octobre et jeudi 29 octobre**
- **Mardi 15 décembre et jeudi 17 décembre**

JEUX NUMÉRIQUES

Avec Flavie et Eve-Eloïse

Réviser votre code de la route avec des mini jeux*
Ouvert à tous, sans adhésion numérique nécessaire



Mardi 22 septembre • 14h30
Espace seniors

ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

Tous les ateliers collectifs durent 1h30.

LES LUNDIS À 10H30 - ESPACE SENIORS

Avec Eve-Eloïse

Naviguez ensemble sur WhatsApp *
9 novembre

Créer une playlist sur son smartphone *
7 décembre, 28 décembre

LES MARDIS À 10H30 - CYBER SENIORS

Avec Patrice

Ranger ses fichiers et photos
22 septembre, 24 novembre, 2 février

Mail : spams, tri des courriels... *
29 septembre, 1 décembre

Mots de passe : les créer et les conserver
6 octobre, 8 décembre, 26 janvier

Sauvegarder ses données : USB, Cloud, ... *
3 novembre

Achats et réservations en ligne *
13 octobre, 19 janvier

Naviguer plus facilement et de manière plus sécurisé sur internet
10 novembre, 12 janvier

Google Maps*
17 novembre, 5 janvier

ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

Tous les ateliers collectifs durent 1h30.

LES MARDIS À 14H30 - CYBER SENIORS

Avec Eve-Eloïse

Ecrire un texte sur ordinateur
13 octobre, 10 novembre, 8 décembre

Image animée de Noël (GIF) à envoyer sur WhatsApp
24 novembre

Créer une partition de musique numérique
(connaissance de la lecture de partition obligatoire)
12 janvier

LES JEUDIS À 10H30 - CYBER SENIORS

Avec Jean-Marc

Sécurité : virus, arnaques
24 septembre

Environnement Google avancé et Google photos
8 octobre

Atelier IA : découverte et pratique avec ChatGPT et Gemini
15 octobre

France connect et identité numérique*
12 novembre

Achats et paiements en ligne*
19 novembre

IA et démarches administrative
26 novembre

Comptes essentiels et sécuritée avancée
3 décembre

Applications populaires : santé, gestion de budget, mobilités et jeux*
10 décembre

Sécurité : arnaques, deepfakes, IA malveillante
28 janvier

Mobilité en Île-de-France : IDF Mobilités, RATP, Uber, covoiturage,...
11 février

ATELIERS THÉMATIQUES COLLECTIFS

LES JEUDIS À 14H30 - CYBER SENIORS

Avec Eve-Eloïse

Faire un diaporama photo à partager
24 septembre, 7 janvier

Compagnons IA
12 novembre

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

21 septembre • 23 novembre • 14 décembre • 4 janvier • 25 janvier

SÉANCES INDIVIDUELLES NUMÉRIQUES

LES VENDREDIS DE 10H À 12H15 - ESPACE SENIORS

Avec Gérard, 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

Septembre : 25 septembre

Octobre : 2 octobre • 9 octobre • 16 octobre • 30 octobre

Novembre : 6 novembre • 13 novembre • 20 novembre • 27 novembre

Décembre : 4 décembre • 11 décembre • 18 décembre

Janvier : 8 janvier • 15 janvier • 22 janvier • 29 janvier

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

25 septembre • 16 octobre • 11 décembre • 15 janvier

À LA RÉSIDENCE DE LA FERME

186 avenue de Verdun

30 octobre • 27 novembre • 18 décembre • 29 janvier

ATELIERS PHOTOS

DÉCOUVERTE DU MACRO ET PROXY

avec Michel Duthie

Mardi 20 octobre • 14h30-16h30 • gratuit (sans adhésion numérique) • Cyber seniors

Découvrez la photo de proximité pour mettre en avant le minuscule. Libre à vous d'apporter de petits objets à photographier.

RETOUCHER SES PHOTOS

avec Michel Duthie

Mercredi 21 octobre • 14h30-16h30 • gratuit (sans adhésion numérique)• Cyber seniors

Venez apprendre à améliorer une photo et à faire des montages grâce à un logiciel de retouches.

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 !

Vendredi 16 octobre : L'évolution de la mode vestimentaire
vendredi 27 novembre : La couleur rouge

à 14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**

JEUX D'ECRITURE

Guidés par des consignes simples et accessibles à tous, vous pourrez laisser votre imagination tracer ses propres chemins. C'est un moment de rencontre avec soi et les autres (aucune connaissance particulière n'est attendue).

Mardi 10 novembre
Mardi 22 décembre
Mardi 12 janvier

à 14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**

LES JEUX D'AUJOURD'HUI

Venez découvrir une 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.

Vendredi 25 septembre
Vendredi 18 décembre

à 14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**

ATELIERS MEMOIRE

Decouvrez 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.

Résidence de la Ferme
Les mardis 13 octobre, 24 novembre, 8 décembre, 12 janvier

Résidence Chénier
Les jeudis 15 octobre, 5 novembre, 21 janvier

Résidence Guynemer
Les mercredis 30 septembre. **Jeudis** 19 novembre, 10 décembre

Espace Seniors
Mercredi 25 novembre

à 14h30 - 16h • **Gratuit** •

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE !

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 bon moment..

Vendredi 13 novembre
Jeudi 17 décembre

à 14h30 • Espace Savary • **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.

Mardis 29 septembre, 27 octobre,
1er et 22 décembre et 26 janvier • 10h - 12h

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 1 octobre, 26 novembre et 28 janvier
10h • Espace Seniors • **Gratuit**

LE CHATEAU DE SCEAUX

Dans le cadre des Journées du Patrimoine, l'Institut des Hauts-de-Seine a le plaisir de vous convier à une visite historique guidée du Petit Château de Sceaux. Explorez l'histoire du domaine, son architecture, ainsi que les personnalités qui ont marqué ce lieu. À l'issue de la visite, un moment festif et dansant sera proposé, afin de prolonger cette journée.

Lundi 28 septembre • Départ 12h40 • Rendez-vous devant le Palais des sports : 6 Bd des frères voisin • Déplacement en car • Niveau de marche facile • **Repas non compris • Gratuit**

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

VISITE GUIDÉE DE L'ILE DE LA CITÉ

L'île de la Cité n'aura plus de secrets pour vous. Notre-Dame de Paris, la Sainte-Chapelle, le palais de Justice, la Conciergerie sont autant de témoins qui vous conterons l'histoire de France. Nous traverserons le Pont-Neuf, avec ses vues époustouflantes sur la Seine, pour découvrir le quartier des Halles " Le ventre de Paris", pour vous restaurer ensuite dans une Rôtisserie iconique du quartier.

Mardi 27 octobre • Départ 9h15 • Rendez-vous sur le Parvis de la mairie • Déplacement en transport en commun • Niveau de marche moyen • **Repas compris • 35 €**

BALADE D'ORIENTATION AUX SERRES D'AUTEUIL

Le temps d'une après-midi, participez à une balade thématique aux serres d'Auteuil. Dans ce lieu emblématique, venez redécouvrir les plantes des serres. Sens de l'orientation, curiosité et rapidité seront vos meilleurs atouts lors de cette balade d'orientation conviviale.

Jeudi 5 novembre • Départ à 13h30 • Rendez-vous au métro Mairie d'Issy • Déplacement en transports en commun (bus 123) • Niveau de marche moyen • **Repas non compris • 2€**

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

SORTIES

Dans le cadre du programme « Bien Vieillir » préfinancé par la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA 92), la société Talivera vous propose deux visites guidées.

L'ILE SAINT LOUIS AU CŒUR DE PARIS

Partez pour une sortie culturelle au cœur de Paris avec une balade guidée sur l'Île Saint-Louis, un lieu chargé d'histoire et de charme. Votre guide vous fera découvrir l'architecture, les ruelles typiques et les secrets de ce quartier emblématique.

Mercredi 14 octobre • Départ 13h30 • Rendez-vous devant l'Espace Seniors • Déplacement en navette • Niveau de marche moyen • **Repas non compris** • **13€** par chèque à l'ordre du Trésor Public

LA GRANDE MOSQUEE DE PARIS

Partez à la découverte de la Grande Mosquée de Paris lors d'une visite guidée dédiée à son histoire, son architecture et ses symboles. Accompagné d'un guide passionné, vous explorerez ses patios, ses jardins et ses salles ornées de motifs andalous. Une sortie pour apprendre, admirer et s'évader au cœur d'un patrimoine unique.

Jeudi 29 octobre • Départ 13h30 • Rendez-vous devant l'Espace Seniors • Déplacement en navette • Niveau de marche moyen • **Repas non compris** • **13€** par chèque à l'ordre du Trésor Public

JOURNÉE À ÉPERNAY

Venez découvrir une exploitation de Champagne, avec une visite des caves et les secrets de fabrication. Un déjeuner au Champagne vous est ensuite servi chez le viticulteur. L'après-midi se poursuit par une visite d'une chocolaterie artisanale, avec démonstration de spécialités locales. La journée se termine à la boutique Fossier, célèbre pour ses biscuits roses de Reims.

Vendredi 6 Novembre • Départ à 7h45• Rendez-vous au Palais des Sports • Déplacement en car • Niveau de marche moyen • **Repas compris** • **50€**

ACCORDEZ-VOUS UNE JOURNÉE CRÉATIVE ET GOURMANDE !

Avis aux passionnés de loisirs créatifs : rejoignez-nous, pour une journée sous le signe de l'inspiration et de la convivialité ! Nous vous proposons une escapade au Salon Création & Savoir-Faire, le rendez-vous incontournable pour faire le plein des dernières tendances.
Expérience suivie d'un déjeuner chaleureux réservé dans une belle adresse gourmande, pour échanger sur vos trouvailles et partager un moment convivial.

Mercredi 18 Novembre • Départ à 9h • Rendez-vous au métro Mairie d'Issy • Déplacement en transport en commun • Niveau de marche moyen • **Repas compris** • **30€**

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

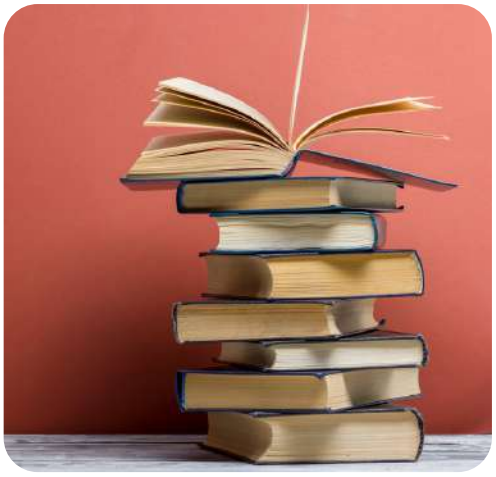
DIALOGUES CULTURELS

L'HISTOIRE DU TEXTILE ET DE LA SOLIDARITE - Avec Mr CHARLES Vincent

Rassemblons nous pour un moment consacré à l'histoire du textile et aux valeurs de solidarité. Cette rencontre mettra en lumière la manière dont les savoirs-faires textiles ont traversé les époques, portés des communautés, et créé des liens. Une belle invitation à comprendre autrement un patrimoine vivant, profondément humain.

Mardi 3 novembre • 14h30 •
Espace Seniors • **Gratuit**

LES AUTEURS OUBLIES - Avec Mr CHARLES Vincent



Venez au rendez-vous dédié à la littérature et à la découverte d'auteurs. Au fil des échanges, profitez de conseils de lecture et de suggestions, de visites de musées pour nourrir votre curiosité et enrichir vos connaissances.

Les mardis

- **15 décembre** : Les auteurs européens
- **19 janvier :** La litterature nord-américaine

14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**

CONFÉRENCES

LE VIN ET LE FROMAGE - Avec l'association Artora

A l'occasion du Beaujolais Nouveau, venez partager un moment convivial autour d'une conférence dégustation sur l'histoire et les accords entre le vin et le fromage. Une belle occasion de célébrer cette tradition française, d'échanger et de savourer ensemble des produits du terroir.

Vendredi 30 octobre • 14h30
Espace Savary • **8€**

ANDY WHARHOL - Avec l'association Artora

Plongez dans l'univers du dessinateur et peintre d'Andy Warhol, figure emblématique du Pop Art. Cette conférence vous invite à découvrir son parcours, son influence sur l'art contemporain et la manière dont il a révolutionné notre regard sur l'image et la culture populaire.

Vendredi 20 novembre • 14h30
Espace Savary • **8€**

CONFÉRENCES

L'HISTOIRE DE LA MAGIE - Croyance, illusions et pouvoirs de l'imaginaire - Avec l'association Artora

Des croyances ancestrales aux spectacles d'illusion, cette conférence vous propose un voyage à travers l'histoire de la magie. Découvrez comment mystère, illusion et pouvoir de l'imaginaire ont façonné les cultures et continuent de nous émerveiller aujourd'hui.

Vendredi 11 décembre à 14h30 •
Espace Seniors • **Gratuit**

À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID

CYCLE DE CONFÉRENCES : PHILOSOPHIES AU FÉMININ

L'Espace Andrée Chedid vous propose un cycle de conférences consacré aux figures féminines majeures, parfois méconnues, qui ont marqué l'histoire de la pensée de l'Antiquité à nos jours.

HYPATIE D'ALEXANDRIE
Avec Anne-Françoise Jaccottet, chargée de cours à l'Université de Genève

Hypatie d'Alexandrie fut une grande philosophe, mathématicienne, astronome et pédagogue de l'Antiquité. Réputée pour sa science et sa sagesse, elle occupa une place majeure dans l'Alexandrie des IVe-Ve siècles. Son assassinat en 415 a marqué sa postérité et fait d'elle une figure reprise par de nombreuses causes parfois contradictoires. La conférence explore sa vie, sa mort et les usages contemporains de son image.
Vendredi 25 septembre à 19h30 • **Gratuit**

CHRISTINE DE PIZAN, UNE FEMME PHILOSOPHE À LA COUR DE FRANCE
Avec Dominique Demartini maître de conférences à l'Université de Paris 3-Sorbonne Nouvelle

Comment, au début du XVe siècle, à la cour de France, une femme, une étrangère, veuve et laïque de surcroît, tenue loin des bancs de l'Université par son sexe, a-t-elle pu acquérir le savoir et écrire au point d'être considérée comme la première femme de lettres française, la première écrivaine, et pourquoi pas, la première philosophe ?

Vendredi 9 octobre à 19h30 • **Gratuit**

MARIE DE GOURNAY, « C'EST UNE FEMME QUI PARLE »
Avec Marie-Frédérique Pellegrin, Professeure des universités à l'Université Grenoble Alpes. Directrice de l'Institut de philosophie de Grenoble (IPhiG)

Marie de Gournay (1565-1645) fut une femme de lettres majeure (écrivaine, traductrice, salonnière et pamphlétaire), reconnue pour sa propre œuvre autant que pour son lien avec Montaigne. La redécouvrir c'est comprendre comment fonctionne la république des lettres au XVIIe siècle. Son opuscule "De l'égalité des hommes et des femmes" est une figure importante de l'histoire du féminisme.

La conférence explore son parcours, son engagement et son héritage intellectuel.

Vendredi 27 novembre à 19h30 • **Gratuit**

ÉMILIE DU CHÂTELET, UNE FEMME PHILOSOPHE
Avec Anne-Lise Rey, Professeure de Philosophie des Sciences à l'Université de Paris-Nanterre.

Dans le contexte intellectuel de la première moitié du XVIIIe siècle, être une femme philosophe et jouer un rôle dans le monde savant est à la fois une réalité et un combat. Émilie du Châtelet offre l'exemple d'une exception au cœur de l'Ancien Régime avec son travail autour d'une philosophe des sciences à part entière.

Vendredi 11 décembre à 19h30 • **Gratuit**

À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID

HANNAH ARENDT – RESPONSABILITÉ ET « BANALITÉ DU MAL »

Avec Aurore Mréjen, docteure en philosophie, ingénieure de recherche (Université Paris-Nanterre),

Lors du procès d'Adolf Eichmann, Hannah Arendt est frappée par l'absence de pensée et de jugement personnels de l'accusé. Eichmann se justifie en invoquant l'obéissance aux ordres, révélant une parole mécanique et sans réflexion.
Arendt insiste pourtant sur sa culpabilité. Se pose alors la question du type de responsabilité qu'implique l'absence de pensée et de jugement caractéristique de la « banalité du mal ».
Vendredi 22 janvier à 19h30 • **Gratuit**

SPECTACLES À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID

CARNETS INTIMES : TROIS FEMMES, TROIS DESTINS INCANDESCENTS

Formé au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris, dans les classes de Pierre Debauche et d'Antoine Vitez, Charles Gonzalès a joué notamment sous la direction de Jean-Louis Barrault et Roger Planchon. Avec sa trilogie, saluée par toute la presse, consacrée à Camille Claudel, Thérèse d'Avila et Sarah Kane, il incarne et met en scène trois destins de femmes incandescentes.

CHARLES GONZALÈS DEVIENT... CAMILLE CLAUDEL

C'est Camille Claudel internée à l'asile d'aliénés de Montdevergues que l'acteur réveille d'entre les morts. Trente années, plongée dans l'enfermement. Une femme dans une lente descente aux enfers pour devenir une ombre suppliant les sourds...
Un théâtre de l'émotion

Samedi 14 novembre à 18h45 • **Gratuit**

SPECTACLES À L'ESPACE ANDRÉE CHEDID

CHARLES GONZALÈS DEVIENT... SARAH KANE

Sarah Kane, une courte existence consacrée au théâtre en forme de poème dramatique. L'itinéraire d'une jeune femme qui finit par défaire les lacets de son existence et les pendre au milieu des morts. Un désespoir abyssal jusqu'à devenir une prière sauvage...
Un théâtre de la cruauté.

Samedi 28 novembre à 18h45 • **Gratuit**

CHARLES GONZALÈS DEVIENT... THÉRÈSE D'AVILA

Thérèse d'Avila, mystique et poétesse, féminine et virile, malade et forte, contemplative et femme d'affaire, dans une vie dépourvue d'artifices, vraie et remplie d'absolu...
Le spectacle a été construit autour de l'artiste, de l'immense écrivain et de la femme qu'a été Teresa !
Un théâtre de la spiritualité.

Samedi 12 décembre à 18h45 • **Gratuit**

THÉÂTRE ET DANSE À L'ESPACE ICARE

MATÉRIAUX - DANSE CONTEMPORAINE

« Matériaux » est une pièce en 5 actes créant des histoires courtes grâce à la danse autour de différentes familles de matériaux (organiques, métalliques, plastiques, etc.), en voguant entre la poésie et la pop culture.
Mardi 29 et mercredi 30 septembre à 20h • **Gratuit**

THÉÂTRE ET DANSE À L'ESPACE ICARE

LE TEXTE DEBOUT - CYCLE DE TROIS LECTURES THÉÂTRALISÉES

Dire un texte, et non le « jouer », est un exercice que les acteurs aiment pratiquer. Ce dispositif permet un accès direct à l'œuvre littéraire au plus près de l'écriture. Plaisir du texte et proximité avec les comédiens.

Jeudi 1er octobre à 20h • **Gratuit sur inscription**

ICARE COMEDY NIGHT - SPECTACLE D'HUMORISTES

Le Cercle Comedy Club vous donne rendez-vous pour un plateau d'humour explosif réunissant plusieurs humoristes aux univers aussi drôles que surprenants : punchlines, anecdotes hilarantes, improvisations...

lundi 9 novembre 19h30 • **Gratuit sur inscription**

HÉROÏNE, HÉROÏNE EST CE QUE J'AI UNE TÊTE D'HÉROÏNE - THÉÂTRE

Mlle B., comédienne en quête d'elle-même, se voit confier un rôle de taille : celui d'une héroïne. Mais qu'est-ce qu'une héroïne aujourd'hui ? Entre doutes et éclats de rire, elle nous embarque dans un voyage onirique et poétique

Mardi 17 novembre à 20h • **Gratuit sur inscription**

DA PONTE, LE BOUFFON DE MOZART - THÉÂTRE MUSICAL

Cette comédie s'inspire librement des Mémoires de Lorenzo Da Ponte, connu pour avoir été le librettiste de Mozart mais beaucoup moins connu pour sa vie de loser flamboyant. Théâtre et Opéra composent une histoire où vont se croiser des personnages célébres qui vont enjamber le XVIIIème siècle

Lundi 23, mardi 24 et mercredi 25 novembre à 20h • **Gratuit sur inscription**

CINEMA

THÉ CINÉ
RENCONTRE - PROJECTION À LA HALLE DES EPINETTES

Des 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.

UNE HIRONDELLE A FAIT LE PRINTEMPS

DE CHRISTIAN CARION, 2001, FRANCE, 103 MIN - LONG-MÉTRAGE

Sandrine, jeune parisienne lassée de sa vie urbaine, décide de tout quitter pour reprendre une ferme en Isère. Elle y rencontre Adrien, l'ancien propriétaire, paysan solitaire et méfiant, qui doute de sa capacité à affronter la rudesse du métier.
Entre apprentissage, entêtement et gestes du quotidien, une relation faite de respect et de transmission se tisse peu à peu entre eux.

Séance animée par les membres du Conseil Communal des Aînés.
Vendredi 9 octobre à 14h30 • Halle des Epinettes •

REPRISE PALMARÈS DU FESTIVAL KINOTAYO

Plus grand festival de cinéma japonais ultra contemporain en France, débutant cette année le 28 novembre à Paris, 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. Les titres des deux films projetés seront annoncés par la Halle fin octobre et fin décembre

Mercredis 2 décembre et 20 janvier à 14h30 • **Gratuit**

Inscription obligatoire auprès des lieux concernés

CHÉNIER AVEC CÉLINE

24-26 rue André Chénier

01.41.90.92.51

BACCALAURÉAT

Mardis 22 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1 et 15 et 22 décembre, 5 et 19 janvier
à 14h • **Gratuit**

LOTO

Mercredis 23 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre, 13 janvier
à 14h • **prix selon forfait annuel**

SCRABBLE ET JEUX DE CARTES

Tous les vendredis 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.

Inscription obligatoire auprès des lieux concernés

LES COTEAUX AVEC CORINNE

133 Avenue de Verdun

01.41.08.23.63

JEUX DE SOCIÉTÉ ET JEUX DE CARTES

Mardis 1, 8, 15, 22, 29 septembre ; 6, 13, 20, 27 octobre ; 3, 10, 17, 24 novembre ; 2, 8, 15,22 29 décembre ; 7, 14, 21 28 janvier à 13h • **Gratuit**

BELOTE ET TRIOMINO

Jeudis 3, 10 17, 24 septembre; 1, 8, 15, 22, 29 octobre ; 5, 12, 19, 26 novembre ; 2, 8, 15, 22, 29 décembre ; 7, 14, 21, 28 janvier
à 13h • **Gratuit**

LOTO

Vendredis 25 septembre,23 octobre, 27 novembre, 18 décembre et 29 janvier
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.

Inscription obligatoire auprès des lieux concernés

GUYNEMER

AVEC CORINNE

1 rue Courteline

01.46.45.37.90

LOTO

Mercredis 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre 20 janvier à 14h • **Prix selon forfait annuel**

ATELIER GOURMAND

Jeudis 8 octobre, 12 novembre, 17 décembre, 28 janvier à 14h • **5 €**

ATELIER CUISINE

Mardis 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 décembre, 12 et 26 janvier
à 10h30 • **8€**

C'EST PARTI POUR UNE RACLETTE PARTY

Vendredi 4 décembre
à 11h30 • **15€**

JEUX / TRIOMINO

Jeudi 24 septembre, vendredi 16 octobre, jeudi 22 octobre, lundi 2 novembre ; vendredis 13 novembre, 4 et 11 décembre, 15 janvier ; jeudi 21 janvier
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.

Inscription obligatoire auprès des lieux concernés

SAVARY **AVEC PEGGY**

4 rue du Général Leclerc

01.41.23.89.80

LOTO

Vendredis 23 octobre, 18 décembre, 15 janvier
à 14h • **Prix selon forfait annuel**

QUIZ MUSICAL SPÉCIAL CHANTEUSES

Les femmes sont à l'honneur dans ce quiz musical ! À partir d'un extrait de chanson, identifiez l'interprète ainsi que le titre de la chanson.

Vendredi 16 octobre à 14h • **Gratuit**

QUIZ GASTRONOMIE

Si vous appréciez les plats traditionnels et si la cuisine française n'a pas de secrets pour vous, n'hésitez pas à venir et participer.

Mardi 20 octobre à 14h • **Gratuit**

QUIZ CULTURE GÉNÉRALE

Histoire, géographie, cinéma, littérature...Tout est rassemblé pour vous aider à réviser votre culture générale tout en vous amusant.

Jeudi 5 novembre 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.

Inscription obligatoire auprès des lieux concernés

SAVARY **AVEC PEGGY**

4 rue du Général Leclerc

01.41.23.89.80

GRAND QUIZ DE NOËL

Plusieurs jeux vous attendent : un quiz sur les traditions de Noël, un autre sur des extraits de musique de Noël pour deviner l'interprète.

Jeudi 10 décembre à 14h • **Gratuit**

LE MOT SECRET

Faites deviner 1 mot pioché. Vous ne pourrez pas utiliser les mots contenant une certaine lettre.

Jeudis 29 octobre et 7 janvier à 14h • **Gratuit**

QUI EST-CE / C'EST QUOI ?

Grâce à des indices, découvrez des personnages, des lieux célèbres ou des objets.

Mardi 05 janvier à 14h • **Gratuit**

DES LETTRES ET DES CHIFFRES

Vous aimiez le célèbre jeu : "des chiffres et des lettres", alors venez jouer à "des lettres et des chiffres"

Jeudi 21 janvier 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.

REFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

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

Mercredis 23 septembre, 14 octobre, 4 novembre, 9 décembre et 13 janvier.
Séance individuelle de 25 minutes :
9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30 et 12h
Espace Seniors • **27 €**

MASSAGE TUINA

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

Vendredis 25 septembre, 2 et 16 octobre, 6, 20,27 novembre, 4 et 18 décembre, 8, 15 et 29 janvier.
Séance individuelle de 45 minutes :
9h15, 10h15 et 11h15 • Espace Seniors • **30 €**

AUTOMASSAGES

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

Vendredis 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre et 22 janvier.
9h30-11h30
Séance collective • Espace Seniors • **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 29 septembre, 20 et 27 octobre,
3 et 17 novembre, 1er et 15 décembre,
12 et 26 janvier
Séance individuelle de 45 minutes :
14h30, 15h30 et 16h30 • Espace Seniors
• **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 24 septembre, 8 octobre, 5 novembre,
10 décembre et 14 janvier
Séance individuelle de 45 minutes :
14h15, 15h15 et 16h15 • Espace Seniors • **30 €**

SOPHROLOGIE

La sophrologie favorise la détente et le bien-être. Elle permet de mieux gérer son stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de préserver l'équilibre physique et mental, de stimuler la mémoire, l'attention et la concentration.

Mercredis 23 septembre, 7 octobre, 4 novembre
2 décembre et 20 janvier.
Séance collective de 1h :
14h30 • Espace Seniors • **12 €**

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 21 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 16 novembre, 7 décembre, 14 décembre, 11 janvier et
25 janvier.
Séance collective de 1h :
10h • Espace Savary • **6 €**

PRÉVENTION

ATELIER RELAXATION

La psychologue de l'Espace Seniors propose un atelier (en deux séances) 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.

1er atelier : 23 septembre et 14 octobre
2ème atelier : 4 novembre et 9 décembre
Séance collective de 1h30
14h30 • Espace Seniors • **Gratuit**

ATELIERS CUISINE ET SANTE

L'association ***Les Insatiables*** vous propose un ensemble d'ateliers animés par des diététiciennes qui vous invitent à prendre soin de vous à travers une approche globale du bien-être. Ces rencontres valorisent une alimentation équilibrée et un rapport positif au mouvement.

Jeudi 12 novembre : Atelier cuisine et sensibilisation sur l'index glycémique.

Jeudi 26 novembre : Atelier de sensibilisation décryptage des étiquettes

Jeudi 3 décembre : Atelier sport et santé

à 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**

QUIZ RESTER CHEZ SOI : MISSION POSSIBLE !

Testez vos connaissances et faites le plein d'informations sur les solutions qui simplifient la vie à domicile : téléalarme, portage de repas, service d'aide à domicile... Ce moment sera l'occasion d'échanger et de découvrir les dispositifs existants pour bien vivre chez soi.

Mardi 3 novembre à 14h30 • Espace Savary • **Gratuit**

TEMPS FORTS DE L'ESPACE SENIORS

Eté 2026

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

LES RESIDENCES

Résidence de la Ferme : 186, avenue de Verdun • **01.46.45.16.48**
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 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 • https://www.facebook.com/CCASIssy/