

# **LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS**

## **Mai à août 2022**

**Inscriptions sur ClicRDV à partir du mercredi 11 mai à 10h00  
et uniquement par téléphone jeudi 12 mai à partir de 14h00  
au 01 41 23 86 31 - 86 35 - 85 38**

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

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



## INFORMATIONS UTILES

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

**Pour garantir votre sécurité sanitaire, nous vous conseillons de porter le masque, notamment lors des activités en intérieur.**

Afin de permettre à des personnes inscrites en liste d'attente de bénéficier d'une place, merci de prévenir l'Espace Seniors de votre désistement **au moins 72 heures à l'avance** (et le vendredi au plus tard pour le lundi suivant).  
Sauf cas de force majeure, passé ce délai, aucun remboursement ne sera possible.

Pour rappel, tout remboursement sera effectué uniquement **sur rendez-vous** au 01 41 23 86 31

## RENOUVELLEMENT DE L'ADHÉSION ISSY SENIORS

Vous pourrez télécharger et remplir, à partir du lundi 30 mai, la fiche d'adhésion 2022-2023 sur le site internet de la ville : [issy.com](http://issy.com)

Ainsi, vous pourrez l'imprimer et gagner du temps le jour de votre inscription.

**Le mercredi 1<sup>er</sup> et jeudi 2 juin  
de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 à l'Espace Seniors.**

Il s'agira uniquement du renouvellement et du paiement des activités auxquelles vous participez cette année.

### NOUVEAUX ADHÉRENTS ISSY SENIORS

Vous souhaitez devenir adhérent(e) de l'association en 2022-2023 !

Venez vous inscrire lors du prochain forum des associations  
**le vendredi 9 et samedi 10 septembre 2022.**

## Issy Seniors recherche un(e) Chef(fe) de Choeur



Pour nos adhérents, les ateliers de chant offrent des moments d'épanouissement, de bien-être et de relaxation, mais également un cadre privilégié pour apprendre à écouter l'autre, faire fructifier sa créativité et sa confiance en soi, goûter le plaisir de passer un bon moment ensemble.

Vous souhaitez vous investir au sein de notre future chorale, alors devenez «chef(fe)» de chœur !

**Vous pouvez contacter Carole au 01 41 23 86 35**



## REPRÉSENTATION THÉÂTRÂLE

L'atelier théâtre, créé en octobre 2015, est assuré par Pierre SARREAU et Ginette JOURNO tous les lundis à l'Espace Seniors.

Le **jeudi 9 juin**, la troupe de l'atelier théâtre d'Issy Seniors présentera des saynètes et sketches à l'Espace Savary.

Vous découvrirez que le plaisir de jouer est contagieux !! et peut-être souhaiteriez-vous participer à nos prochains ateliers.

**Jeudi 9 juin à 15h00 • Espace Savary • Gratuit**

# AQUABIKE

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

L'activité apporte de nombreux bienfaits sur le corps et la santé.

L'aquabike est excellent pour les articulations puisque vous faites des mouvements de grande amplitude et vous n'avez pas d'impacts au niveau des hanches et des genoux.

En pratiquant l'aquabike, vos muscles se renforcent et ils guident mieux le mouvement articulaire.

**Piscine Aquazena au Fort de 15h00 à 15h30**  
**Mercredis 6 et 20 juillet • 10 et 24 août • 8 €**



# ATELIERS NUMÉRIQUES

## BALADES- PHOTOS

### Belleville

**Lundi 23 mai**

Rendez-vous au Métro Ménilmontant à 14h30

### Montmartre

**Lundi 27 juin**

Rendez-vous au Métro Lamarck-Caulaincourt à 10h30

### Le Marais

**Lundi 11 juillet**

Rendez-vous au Métro Saint-Paul à 10h30



**Prévoir de l'eau et des chaussures adaptées • Gratuit**

# ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

## ATELIERS SMARTPHONES - TABLETTES (Android)

10H30 OU 11H45

Dans un souci de qualité et pour respecter les règles de distanciation, tous les ateliers durent 1 heure et sont limités à 3 participants.

## PASSEPORT NUMERIQUE DÉBUTANTS (1H00)

L'atelier débutant s'articule autour de trois axes.

- **Découverte** : Prise en main de l'outil, manipulations tactiles, applications...
- **Internet** : Wifi, 4G, messagerie, téléchargement...
- **Gestion** : Organisation, personnalisation, entretien et sécurité...

Vendredi 13 mai

Lundis 30 mai • 13 juin • 20 juin • 4 juillet • 1<sup>er</sup> août • 8 août

Mardis 7 juin • 28 juin • 12 juillet

10h30 ou 11h45

10h30 ou 11h45

10h30 ou 11h45



## WHAT'S APP

Paramétrage et utilisation

Vendredi 3 juin

Vendredi 1<sup>er</sup> juillet

Mardi 16 août

10h30 ou 11h45

10h30 ou 11h45

10h30 ou 11h45



# ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

## NUMERISER ET SIGNER

Récupérer une pièce jointe  
Numériser, scanner un document/Qr Code  
Signer : document/formulaire électronique



Mardi 31 mai	10h30 à 11h45
Lundi 13 juin	14h30 à 15h45
Mercredi 29 juin	14h30 à 15h45
Mardi 2 août	10h30 à 11h45

## PAIEMENTS EN LIGNE

Comprendre les nouvelles méthodes  
pour sécuriser vos paiements.



Vendredi 20 mai	10h30 ou 11h45
Jeudi 23 juin	10h30 ou 11h45

## JEUX MEMOIRES (sur smartphones)

Mercredi 6 juillet	14h30 à 16h00
Mercredi 13 juillet	14h30 à 16h00
Mercredi 10 août	14h30 à 16h00
Mercredi 17 août	14h30 à 16h00

## VISIOCONFÉRENCE AVEC ZOOM

SAUVEGARDER DANS LE «Cloud»  
avec «Google Drive»

Jeudi 19 mai	10h30
Jeudi 9 juin	14h30
Jeudi 30 juin	14h30



# ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

## QUESTIONS LIBRES

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

À 10h30 ou 11h45

Lundi 23 mai • Mardi 21 juin

À 14h30 ou 15h45

Mardi 28 juin

Lundis 30 mai • 4 juillet • 1<sup>er</sup> août • 8 août

## SÉANCE INDIVIDUELLE

Tablettes, Smartphones, PC

Profiter d'un accompagnement pour la mise en route d'un nouvel appareil, un problème de compte, une mise à jour.

14h15, 15h00, 15h45, 16h30

Mardis 24 mai • 7 juin • 5 juillet • 16 août  
Mercredi 22 juin

## GESTION DES FICHIERS ET CRÉATION DE SAUVEGARDES



USB et Google Drive

Mercredi 15 juin	10h30 ou 11h45
Lundi 20 juin	14h30 ou 15h45
Mardi 5 juillet	10h30 ou 11h45
Mardi 9 août	10h30 ou 11h45

## APPLICATIONS UTILES

Décryptage et utilisation

OPNGO pour payer le stationnement

WAZE pour utiliser un GPS

Doctolib pour les rendez-vous médicaux

Activ'Dos pour prendre soin de votre dos

Mardi 31 mai	14h30 à 16h00
Mercredi 15 juin	14h30 à 16h00
Mercredi 29 juin	10h30 à 12h00
Mardi 12 juillet	14h30 à 16h00
Mardi 9 août	14h30 à 16h00

## FRANCE CONNECT

Se connecter à plusieurs services

(Impôts, Assurance maladie,

Assurance retraite...) avec un seul compte.

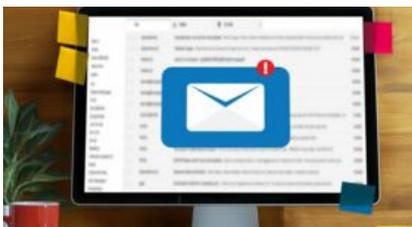


Mardi 24 mai	10h30 ou 11h45
Mercredi 8 juin	14h30 ou 15h45
Mardi 21 juin	14h30 ou 15h45
Mercredi 13 juillet	10h30 ou 11h45
Mardi 2 août	14h30 ou 15h45

# ATELIERS NUMÉRIQUES AU CYBER SÉNIORS

Tous les ateliers durent 1 heure et demie et sont limités à 4 participants

## EMAILS



- Créer une adresse email
- Envoyer des emails
- Enregistrer/retrouver une pièce jointe

Jeudi 9 juin 10h30  
Mercredi 22 juin 10h30

## COMMENT UTILISER

« ZOOM »

Mercredi 18 mai 10h30  
Mercredi 29 juin 10h30



**A savoir pour toutes les activités numériques :**

15 € (la carte de 10 séances) ou 9 € (la carte de 5 séances)

+ Adhésion Issy Seniors • sur inscription, par activité

## FACEBOOK



Utilisation et paramétrage

Mercredi 8 juin 10h30

## WINDOWS

- Utiliser l'explorateur de fichiers
- Couper, copier, coller
- Créer et organiser des dossiers
- Créer des sauvegardes

Mercredi 15 juin 10h30  
Jeudi 23 juin 10h30

## UTILISER DOCTOLIB

Jeudi 19 mai 10h30  
Jeudi 16 juin 10h30



## MARTINE ALIAS «O'PERLA»

VOUS PROPOSE DEUX RÉALISATIONS

### CABOCHONS ET LAITON

À partir de jolis papiers japonais, italiens, indiens et d'une technique de collage adaptée, réalisez 4 à 5 cabochons de verre personnalisés.



Ils serviront de base à différents bijoux que vous monterez sur des supports en laiton avant de les transformer en boucles d'oreilles, sautoir, bracelet, collier, bague selon vos goûts.

**Lundi 20 juin • 15 €**

### LAITON/CRISTAL



La méthode est simple : enfiler des perles sur du fil de laiton fin et les accrocher sur un pendentif en laiton doré en y enroulant le fil.

Les perles sont en cristal Swarovski et donc d'une grande qualité .



Vous pourrez ainsi créer 3 à 4 bijoux uniques (pendentif, boucles d'oreilles, bracelet) d'un style très «créateur» ou plus classique selon que vous choisissiez un accrochage entièrement libre ou plus structuré.



**Lundi 18 juillet • 15 €**

## ATELIER DE CALLIGRAPHIE CHINOISE

Nouveau

La calligraphie chinoise a toujours lié écriture, santé et longévité en développant l'esprit créatif et la coordination entre cerveau, corps et main.

Venez découvrir cet art millénaire.



**Vendredi 20 mai • Jeudi 16 juin • 10 €**

### KIRIGAMI

Venez réaliser des personnages en Kirigami.

Animé par notre bénévole Françoise.



**Vendredi 22 juillet • Gratuit**

**de 14h30 à 17h00 à l'Espace Seniors**

**À savoir : 2 ateliers créatifs maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente**

# ATELIERS COGNITIFS\*

Animés par Elisa à 14h30

## APRES – MIDI MUSICAL\*

Profitez d'un moment ludique autour de la musique : connaissez-vous vraiment les paroles ? Travaillez votre mémoire et si le courage vous en dit chantez aussi.

Espace Seniors

Vendredis 10 juin • 5 août

Mardi 16 août

## JEUX DE MEMOIRE

Résidence Chénier

Jeudis 11 août • 18 août

Résidence Guynemer

Jeudi 19 mai • Mardi 16 juin •

Jeudi 25 août

Résidence La Ferme

Jeudis 9 juin • 4 août • Mardi 21 juin



## ATELIER D'ÉCRITURE EXPOÉSIE\*

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

Il permet à chacun d'affiner son style et de partager ses impressions dans un cadre de confiance.

Espace Andrée Chedid • Lundis 9 mai • 13 juin de 15h00 à 17h00 • Gratuit

En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid



## APRÈS-MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ avec Unis-Cité \*

Dans une ambiance ludique et conviviale, nos volontaires du Service Civique vous font découvrir des nouveaux jeux de société ou redécouvrir des grands classiques.

Résidence Chénier : Vendredis 17 juin • 15 juillet • 22 juillet

Résidence La Ferme : Vendredis 20 mai • 3 juin • 24 juin

Résidence Guynemer : Vendredis 13 mai • 10 juin • 1<sup>er</sup> juillet • 8 juillet



Gratuit • CCAS

## CAFÉ-CROCHET\*

**C**hantal ou Véronique vous initiera à une technique pas à pas.

Le tricot et le crochet n'auront plus de secret pour vous !



**Résidence de la Ferme** à 14h00

**Mercredis 18 mai • 15 juin • 29 juin • 20 juillet • 3 août • 17 août**

**Espace Savary** à 10h30

**Jeudis 23 juin • 7 juillet**

## PAROLES ET CHANSONS\*

**C**éline vous invite à chanter en toute simplicité.



**Résidence Chénier**

**Jeudis 16 juin • 28 juillet de 14h30 à 16h00**

## SCRABBLE\*

**C**éline vous invite à une partie de Scrabble. Vous pourrez affronter de nouveaux adversaires au Scrabble lors de parties endiablées.



**Résidence Chénier**

**Jeudis 21 juillet • 25 août de 14h30 à 16h00**

**Gratuit • CCAS**

## CONTES \*

pour Grandes Z'Oreilles

Le conte pour adultes a heureusement retrouvé, chez nous, toute son importance après avoir été réservé aux enfants, **atelier animé par Anne-Lise, conteuse bénévole.**



**Espace Seniors**  
**Mardi 17** mai à 14h30

## LOTO

Venez passer un après-midi convivial et pourquoi pas être le gagnant.



**Espace Savary** à 14h00 • **Vendredis 13** mai • **5 €** à l'année

**Résidence Chénier** à 14h00 • **Jedi 4** août • **Gratuit**

## PAUSE-CAFÉ OU GOÛTER\*

Résidence La Ferme de 10h00 à 11h30  
Mardis 17 mai • 7 juin • 19 juillet • 9 août

Espace Savary de 10h30 à 12h00  
Jeudis 5 mai • 16 juin

Résidence Guynemer de 14h30 à 16h00  
Jeudis 12 mai • 9 juin • 21 juillet



## ANIMATIONS AU RESTAURANT CLUB SAINTE-LUCIE\*

Corinne, gérante du restaurant club vous, propose des rencontres conviviales :

**Loto :** Mardis 24 mai et 12 juillet de 14h00 à 16h00

**Jeux de Société :** Jeudis 9 et 23 juin • 28 juillet de 14h00 à 16h00



Gratuit • CCAS

## **JOURNÉE AU DOMAINE DE CHANTILLY**

**E**n une journée vous pourrez découvrir le château, avec une visite guidée des grands appartements, galeries de peintures, cabinet de livres.

Vous déjeunerez dans le restaurant du château où vous pourrez déguster la véritable crème Chantilly !

La journée se poursuivra avec une animation équestre dans les Grandes Écuries.



**Mercredi 8 juin • départ à 8h30 rue Vaudetard (Transport en car) • 30 €**  
Niveau de marche : moyen (escaliers et distances)

## **CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE**

**U**n ciel étoilé d'été ? Et si vous regardiez l'univers comme si vous étiez dans la station spatiale ?

Le planétarium de la Cité des Sciences vous donnera une sensation de profondeur, d'immensité et rendra l'expérience impressionnante.

Après votre voyage sidéral, vous profiterez d'une visite des expositions permanentes.



**Vendredi 19 août départ à 13h30 rue Vaudetard (Transport en car) • 8 €**  
Niveau de marche : facile

## FERME DE GALLY

**A** vos paniers et cabas pour cueillir fruits, fleurs et légumes de saison dans le grand potager de Gally !

Vous pourrez compléter votre récolte avec les délicieux produits du terroir du magasin de la ferme.



**Jeudi 21 juillet départ à 14h00 rue Vaudetard (Transport en car) • 5 €**  
Niveau de marche : facile

## JOURNEE CHAMPETRE Déjeuner dansant \* au Chalet du Moulin à Fontainebleau

**V**enez profiter d'un déjeuner et d'un après-midi festif au Chalet du Moulin, au cœur de la forêt de Fontainebleau (menu unique).



**Jeudi 30 juin départ à 11h00 rue Vaudetard (Transport en car) • 13 €**

Paiement par chèque à l'ordre du Trésor Public

**Attention : pré-inscription • la confirmation vous sera communiquée dans un second temps.**

**À savoir : Priorité aux personnes à mobilité réduite.**

# REPAS SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES\*

**A** l'occasion de la Fête des Mères venez partager un repas convivial.

**Espace Savary ou au Restaurant Club Sainte Lucie à 12h30**

**Mercredi 25 mai • 9.27 € paiement par chèque à l'ordre du Trésor Public à l'Espace Seniors à partir du lundi 16 mai à 10h00.**



# BUFFET CAMPAGNARD

**L'**Espace Savary se met à l'ambiance festive et vous donne rendez-vous pour passer un moment de fête.

Nous débuterons par un buffet campagnard confectionné par Véronique, puis s'en suivra un Loto.

**Espace Savary à 12h00**

**Mardi 12 juillet • 5 €**



# APRÈS-MIDI GLACES

**V**éronique vous propose un après-midi autour de glaces faites maison. !

**Espace Savary à 14h00**

**Mercredi 3 août • Gratuit**



# ATELIERS SENSORIELS

## Gratuit

### BALADES BOTANIQUES «Les jardins et leurs saisons»

Redécouvrez les cycles de la nature « **Les couleurs du printemps** », le patrimoine végétal et comestible en milieu urbain avec l'ethnobotaniste **Valentine Diguët**.

#### Domaine de Saint-Cloud

**Mardi 31** mai à 10h30 (rendez-vous station tramway T2 Parc de St Cloud - transports en commun)

**Niveau de marche :** moyen



#### Parc Suzanne Lenglen

**Mercredi 31** août à 10h30 (rendez-vous escaliers du Palais des Sports Robert Charpentier)

**Niveau de marche :** moyen

### BALADE COMMENTÉE

En partenariat avec l'association PIK PIK.

Celle-ci vous propose une «balade commentée» pour découvrir le patrimoine historique, artistique et environnemental de l'île Saint-Germain du Moyen Âge à nos jours !»

Cette balade sera encadrée par Kaméra, présidente de l'association Pikipik environnement.

**Lundi 4 ou vendredi 8** juillet de 10h00 à 12h00  
**Ile Saint Germain**

### A LA DÉCOUVERTE DES SMOOTHIES



En partenariat avec l'association Silver Fourchette spécialisée dans l'alimentation pour les plus de 60 ans, l'Espace Seniors vous propose un atelier «**découverte et production des smoothies**».

**Animé par les diététiciennes** de Silver Fourchette, découvrez une nouvelle manière de manger des fruits et des légumes tout en faisant le plein de vitamines.

#### Résidence Guynemer

**Vendredi 17** juin de 14h30 à 16h30



# CONFÉRENCES

Nouveau

## LA DANSE EN OCCIDENT : DE LA DANSE RITUELLE À LA DANSE CONTEMPORAINE

ANIMÉE par Anna TEN

VENDREDI 20 MAI à 14h30 • Espace Savary • 6 €

Depuis le début de l'histoire, les humains expriment leurs émotions et communiquent avec les autres et la nature en bougeant et en suivant les rythmes et la musique. Anna Ten, chorégraphe, metteuse en scène (collectif «Seule à plusieurs») et professeur à l'Ecole nationale supérieure d'architecture de Paris-La Villette (ENSAPLV) vous propose un voyage dans l'histoire de la mise en scène de la danse.



Cette conférence vous amène depuis l'Antiquité où les hommes attiraient l'attention des dieux grâce à la danse, en passant par le Moyen Age où elle devient une activité essentielle, sans oublier comme Louis XVI décida, que la danse fasse partie de l'éducation.

L'époque moderne apporte le ballet romantique et ses figures de Gisèle et Sylphide mais surtout Vaslav Nijinski qui bouscule les codes de l'époque avec ses figures et ses tenues jugées trop transparentes. Le voyage finit avec Merce Cunningham pionnier de la danse contemporaine, qui dissocia musique et danse. Vous verrez comme la danse n'a pas fini de vous surprendre !

## LES CHEFS-D'ŒUVRE DE LA NATIONAL GALLERY DE LONDRES

ANIMÉE PAR : LIONEL CARIOU DE KERYS • Vendredi 3 juin à 14h30 • Espace Savary •

La National Gallery de Londres possède l'une des plus belles collections de peinture au monde.

La conférence vous invite à découvrir ses plus grands chefs-d'œuvre, incluant des tableaux de Fra Angelico, Botticelli, Léonard de Vinci, Michel-Ange, Raphael, Titien, Caravage, Van Eyck, Rubens, Holbein, Vermeer, Rembrandt, Vélasquez, Turner, Manet, Renoir, Cézanne...



# CONFÉRENCES

## PATROUILLE DE FRANCE

ANIMÉE PAR : CHRISTOPHE CIRODDE

Vendredi 8 juillet à 14h30 • Espace Savary • 6 €

Christophe Cirotte, expert en marketing sportif international et directeur de grandes courses automobiles, vous fait découvrir l'histoire de l'unité de légende la plus connue de l'Armée de l'Air et de l'Espace : la Patrouille de France.

Quelques jours avant le 14 juillet et son passage traditionnel au-dessus des Champs Élysées, envolez-vous avec la Grande Dame, découvrez ses secrets et même quelques objets lui appartenant !



## FLORENCE, UNE GRANDE VILLE D'ART

ANIMÉE PAR : LIONEL CARIOU DE KERYS

Vendredi 26 août à 14h30 • Espace Savary • 6 €

La conférence vous propose un voyage artistique au cœur de Florence, l'une des plus grandes villes d'art au monde.

Vous découvrirez de quelle façon Florence a su donner, dès le début du 14<sup>ème</sup> siècle, le signe d'un extraordinaire renouvellement dans le domaine de l'architecture, de la sculpture et de la peinture.

Une étude des chefs-d'œuvre des plus grands artistes florentins (dont Donatello, Brunelleschi, Ghiberti, Botticelli) vous sera proposée.



Nouveau

# EXPOSITIONS AVEC VISITE GUIDÉE

## ATELIER INTERACTIF ET CRÉATIF SUR LA MYTHOLOGIE

**Jeudi 19 mai à 10h00 • Le temps des Cerises :** Fort d'Issy, 90-98 Promenade du Verger

**L**e Temps de Cerises vous propose de découvrir les différents mythes, essentiellement grecs et romains, d'une manière surprenante et en grand format grâce à son musée interactif « Micro-Folies ».

Accompagné d'un médiateur du musée vous assistez à un concours de beauté divine, vous découvrez l'histoire d'amour de Psyché et Cupidon ou encore vous accompagnez Hercule dans son éprouvante quête. Ce dialogue interactif permet de s'interroger plus largement sur comment ces histoires nous sont-elles parvenues ?



Le Musée numérique de Micro-Folie est une invitation à découvrir la diversité des trésors de l'humanité. Cette galerie virtuelle incite à la curiosité, s'adresse à tous les publics, et se décline en une véritable odysée d'éducation artistique et culturelle.

A la fin de la présentation numérique, un atelier créatif sera proposé en lien avec le thème abordé.

## COUPES PHOTOGRAPHIQUES AU CŒUR DE L'ARCHITECTURE

**Mercredi 29 juin de 15h30 à 16h45 • Espace Chedid**

**L**'espace Andrée Chedid, en partenariat avec l'Espace Seniors, vous propose une visite guidée de l'exposition « Coupes photographiques au cœur de l'architecture » en présence du photographe Sacha Luisada, Prix de la Vocation 2021.



Nombre de bâtiments sont opaques depuis l'extérieur.

Et si l'outil photographique permettait d'en percer le mystère ? A travers cette série d'images, Sacha Luisada interroge le rapport entre l'intérieur et l'extérieur d'édifices et utilise des « coupes photographiques » pour les lire.

Une fois au cœur des bâtiments, les détails sont mis en lumière par leurs couleurs afin de permettre de les apprécier d'une nouvelle manière.

**Gratuit et ouvert à tous les seniors**

## DIALOGUE CULTUREL

Nouveau

### LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE

Mardi 7 juin à 14h30 • Espace Seniors (salle multimédia) • 6 €



Cette nouvelle rencontre vous amène sur les chemins inattendus de l'art.

Morena Campani est architecte de formation, consultante à la Cinémathèque Française, chercheuse et productrice autour de l'ethnomusicologie, l'histoire orale et la philosophie.

Lors de ce dialogue, nous vous invitons à comprendre la musique depuis un autre angle, celui de la « musico-thérapie ». Contrairement à ce que l'on croit, il ne s'agit pas d'une science nouvelle. Les bienfaits de la musique sont utilisés depuis longtemps : Apollon était le dieu de la musique et le dieu de la médecine. Platon, dans La Repubblica, précise que certaines mélodies stimulent une certaine humeur...

## DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

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

Mardis 17 mai • 14 juin • Espace Seniors à 10h00 • Gratuit



## THÉ CINÉ LE DOULOS \*

En partenariat avec le CCAS/Espace Seniors d'Issy-les-Moulineaux, bienvenue à l'ultime séance de la saison du cycle de projections Thé ciné. Animée par l'équipe de la Halle des Épinettes, avec la projection du film :

Le Doulos de Jean-Pierre Melville, France, 1962, 104 min.

À sa sortie de prison, Maurice Faugel apprend le meurtre de sa femme et, consumé par le désespoir, tue le receleur chez qui il logeait avant de lui voler ses bijoux. Puis, il prépare un casse avec son complice Rémy et demande l'aide de Silien pour le matériel.



Halle des Épinettes : 45-47 rue de l'Égalité à 14h30  
Vendredi 13 mai • Gratuit

## SOPHROLOGIE

La pratique de la sophrologie permet de mieux gérer son stress, aide au développement personnel et améliore la confiance en soi tout en réduisant l'anxiété et les troubles du sommeil.

**Mercredis 15 juin • 13 juillet • 31 août**  
de 14h30 à 15h30

**8 € • à Savoir :** 1 séance maximum  
Réservée aux adhérents non inscrits à l'année.



## 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 mai • 2 juin • 16 juin**  
de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

**22 € •** Séance individuelle de 50 minutes

**À Savoir :** 3 séances maximum

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Plus douce que les massages asiatiques, la réflexologie plantaire originaire de l'Afrique du Sud, est un massage subtil et indolore réalisé avec une gestuelle légère au niveau des pieds.



**Mercredis 18 mai • 22 juin • 20 juillet** à partir de  
9h30 jusqu'à 12h30

**15 € •** Séance individuelle de 25 minutes

**à Savoir :** 4 séances maximum

**Lieu : Espace Seniors**

Nouveau

## MASSAGES «TUINA»

Le TUINA est une discipline essentielle de la Médecine Traditionnelle Chinoise. En agissant sur les points d'acupression et les méridiens, les massages revitalisent les énergies propres du corps, en facilitant bien être et bonne santé.



Le massage tuina, couramment appelé massage chinois, est l'une des branches de la médecine chinoise, avec la pharmacopée, la diététique, l'acupuncture et le qi gong.

Les termes «**tui**» (pousser) et «**na**» (saisir) correspondent aux deux manipulations les plus utilisées dans le massage chinois. On le nomme aussi parfois "an mo", en référence aux deux techniques "an" (presser) et "mo" (frotter), d'où l'appellation de massage tui na an mo.

**Vendredis 20 mai • 17 juin • 8 juillet de 9h15 à 11h45**  
**25 € • Séance individuelle de 45 minutes**

## SÉANCES DE DÉTENTE\*

### Fauteuil Massant

Nous vous proposons des séances gratuites dans le fauteuil de massage pour vous relaxer.

Le fauteuil de massage peut vous aider à apaiser les tensions musculaires et à diminuer votre stress.

**Sur rendez-vous au**  
**01 41 23 86 31**



**Lieu : Espace Seniors**

## QI GONG

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

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

### Espace Savary

Lundis 23 mai et 30 mai de 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)

### Parc Henri Barubuse

Lundis 13 et 20 juin e 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)

5 € la séance



## REUNION D'INFORMATION SUR LE MAINTIEN À DOMICILE\*

Vous souhaitez obtenir des informations sur les dispositifs de maintien à domicile (service d'aide à domicile, portage de repas, téléalarme, ...) et leurs modalités de mises en place ?

L'Espace Seniors vous propose un temps d'information et d'échanges sur ce thème.

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

## PRÉVENTION



Espace Savary • Jeudi 16 juin 2022 à 15h00 • Gratuit • CCAS • Sur inscription

## GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS

(Gratuit sur inscription)

Les groupes de parole vous sont proposés et animés par

**Nabila ABBASSI et Emma FIAT**, Psychologues à l'Espace Seniors.

**Mercredi 25 mai de 10h30 à 12h00 : Vivre avec un deuil**

**Mercredi 25 mai de 14h30 à 16h30 : Échanger sur les difficultés du quotidien de l'aidant**

**Mercredi 15 juin de 14h30 à 16h30 : Face à l'incompréhension, améliorer la relation aidant/aidé**

**Mercredi 22 juin de 10h30 à 12h00 : Deuil et résilience**

**Mercredi 6 juillet de 14h30 à 16h30 : Les démences**

**Mercredi 20 juillet de 10h30 à 12h00 : Thème libre**

**Mercredi 31 août de 14h30 à 16h30 :**

**Comment s'accorder du temps pour soi quand on a l'impression de vivre pour l'autre**

Les permanences des psychologues, sur rendez-vous exclusivement, sont assurées le lundi après-midi, le mercredi toute la journée ainsi que le vendredi après-midi. Si vous avez des difficultés à vous déplacer, une visite à domicile peut être prévue.





# PRÉVENTION CANICULE

Comme tous les ans, du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre, notre agent canicule se rendra au domicile des seniors et des personnes en situation de handicap, qui en ont fait la demande, afin de s'assurer qu'elles vont bien en période de chaleur.

## PENSER À SE FAIRE RECENSER

Comme chaque année, la Mairie recense les personnes fragilisées à domicile, dans le cas d'un éventuel plan d'alerte et d'urgence canicule, durant l'été.



### Les inscriptions concernent :

- les personnes âgées de plus de 65 ans
- les personnes âgées de plus de 60 ans, reconnues inaptées au travail
- les personnes âgées de moins de 60 ans, bénéficiant d'une reconnaissance handicapée (carte d'invalidité, bénéficiaire de l'AAH, de l'ACTP ou d'une pension d'invalidité...)

En cas de déclenchement de canicule, ce registre permet à l'Espace Seniors et aux services partenaires, d'organiser une vigilance particulière, auprès des personnes fragilisées et isolées (contacts téléphoniques, visites à domicile...).

**Vous pouvez vous inscrire avec le lien [www.issy.com/canicule](http://www.issy.com/canicule),  
ou par téléphone 01.41.23.86.31-36**

**Résidence de la Ferme** : 186, avenue de Verdun

**Résidence Chénier** : 24-26, rue André Chénier

**Résidence Guynemer** : 1, rue Courteline

**Cyber Seniors** : 1, boulevard Garibaldi

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

**Espace Andrée Chedid** : 60, rue du Général Leclerc • Tél. : 01 41 23 82 82

**Restaurant Club Sainte Lucie** : 9, Allée Sainte Lucie

**Halle des Epinettes** : 45-47 Rue de l'Égalité

### **ESPACE SENIORS - ISSY SENIORS**

5, rue Marcelin Berthelot 92130 Issy-les-Moulineaux

**Horaires** : de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00 du lundi au vendredi • **Téléphone** : 01 41 23 86 30 / 31

**Contact** : [www.issy.com/contact](http://www.issy.com/contact) • **En ligne sur ClicRDV** : [www.issy.com/rdvespaceseniors](http://www.issy.com/rdvespaceseniors)



ASSOCIATION  
**DMLA**



FRANCE  
**ALZHEIMER**  
& MALADIES APPARENTÉES  
92 HAUTS-DE-SEINE

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



### **NOS PARTENAIRES**

### **PERMANENCES À L'ESPACE SENIORS**

- **CCA** (Conseil Communal des Aînés) initie des actions, conçoit des projets pour toutes générations. Instance participative, citoyenne et dynamique du CCAS de la Ville. Sur rendez-vous au 01 41 23 86 35
- **DMLA** (Dégénérescence Maculaire liée à l'Age) **vous accueille les jeudis**  
5 & 19 mai - 2 & 16 juin de 15h00 à 17h00
- **France Alzheimer** sur rendez-vous au 01 46 42 22 16
- **Les Petits Frères des Pauvres** les mardis toute la journée sur rendez-vous au 06 08 62 38 28
- **ARDDS** (Association de Réadaptation et Défense des Devenus Sourds) **vous accueille les mercredis**  
11 mai - 8 juin de 14h30 à 17h00

### **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

47, rue du Général Leclerc 92130 Issy-les-Moulineaux • **Téléphone** : 01 41 23 86 50

**Horaires** : de 8h30 à 18h00 du lundi au vendredi

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

