



LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

Mai à août 2024

**Inscriptions sur le nouveau portail citoyen
Mercredi 15 mai à partir de 14h00
et à l'Espace Seniors le jeudi 16 mai à partir de 10h00**

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

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

ISSY SENIORS FÊTE LES JEUX OLYMPIQUES

Exposition « SENIORS OLYMPIENS »

du 10 juin à fin août 2024



**Vernissage le lundi 17 juin à 16h30
à l'Espace Seniors (sur inscription)**

L'Espace Seniors rejoint la fête du sport pendant les jeux olympiques avec un projet d'exposition participative et intimiste pendant l'été 2024 qui mettra à l'honneur les seniors de la ville.

Nos aînés jouent ou ont joué un rôle important dans le développement du sport sur notre territoire, que cela soit au travers de leurs performances ou par leurs engagements sportifs.



SOUVENIRS DES JEUX OLYMPIQUES

Vendredi 14 juin à 14h30

Dans le cadre de l'exposition « Seniors Olympiens », participez à un temps d'échange avec Alain VERNON, ancien journaliste sportif de France Télévision et désormais à l'antenne de radio Millésime.

Revivez les moments clés de l'histoire des JO à travers les images et les anecdotes de ce professionnel passionné de sport.

Animé par Alain VERNON
Espace Seniors • Gratuit





SAVARY CÉLÈBRE LES JEUX OLYMPIQUES

Vendredi 19 juillet à 10h30

A quelques jours de la cérémonie d'ouverture des jeux olympiques, l'Espace Savary fait sa fête olympique !

A l'approche de la cérémonie d'ouverture des jeux olympiques de Paris, venez relever quelques défis sportifs (adaptés) animés par notre coach Christophe et l'équipe d'animation autour d'un repas partagé.

Lors de votre inscription, merci d'indiquer si vous apportez du salé ou du sucré.

Espace Savary • Gratuit

LES JEUX OLYMPIQUES HISTOIRE ET REPRÉSENTATIONS

CONFÉRENCE

Vendredi 31 mai à 14h30

Redécouvrez toute l'histoire et les secrets des jeux, depuis leur genèse dans l'Antiquité jusqu'à nos jours, en passant par leur renaissance au XIX^{ème} siècle, pour arriver à leur rayonnement actuel.

La part belle sera faite à l'influence de l'événement sur les représentations artistiques antiques et modernes mais aussi sur la conception culturelle, artistique et artisanale des médailles et des affiches.

Enfin, les polémiques et les grands moments historiques seront également mis à l'honneur !

Animée par Artora
Espace Savary • 7 €



ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

CARTERIE PRINTANIÈRE

Une création qui sent bon le printemps.

Une carte à offrir ou à envoyer pour toutes les occasions.

Mercredi 22 mai de 14h30 à 17h00

5 €



BRACELET WRAP APAISEMENT ET ÉQUILIBRE

Un atelier bijoux selon la technique de tissage de perles entre 2 liens de cuir.

Découvrez pourquoi les bracelets wrap en pierres naturelles sont bien plus qu'un accessoire de mode, et explorez leurs bienfaits spirituels et énergétiques.

Un bijou d'inspiration bohème et éthique.

**Méthode de fabrication minutieuse.
Atelier réservé à des initiés.**

Mardi 28 mai de 14h30 à 17h00 • **10 €**



à l'Espace Seniors

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

ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

TISSAGE STAGE

Créez une belle œuvre d'art à accrocher dans votre maison, venez apprendre à réaliser un tissage décoratif !

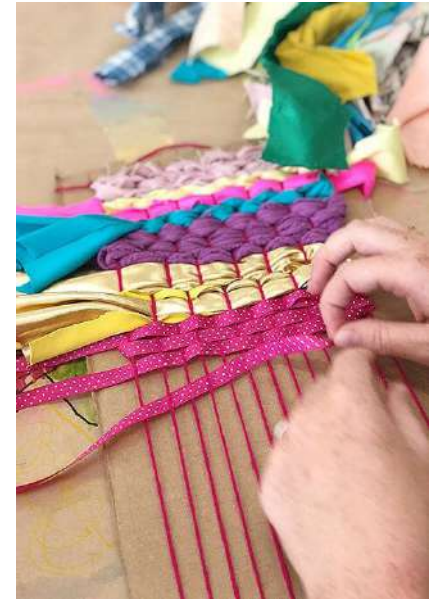
Au sein de cet atelier, vous apprendrez à vous servir d'un métier à tisser afin de découvrir les techniques de base du tissage : ligne droite, franges, tresses, ornement avec des perles et finition simple.

Sur 2 jours :

Mercredi 10 et jeudi 11 juillet

de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30

10 €



MOBILE GÉOMÉTRIQUE EN ARGILE

Pour décorer une chambre, une porte d'entrée, ou un bout de mur, le mobile est un objet décoratif parfait. Nous vous proposerons de réaliser votre mobile en terre d'argile autodurcissante pour décorer votre intérieur avec des matières naturelles.

Vous pourrez varier les formes, les couleurs en personnalisant avec des empreintes, textures... Les possibilités sont **multiples**.

Sur 1 journée et demi :

Jeudi 1^{er} août de 14h30 à 16h30

et mardi 6 août de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30

10 €



à l'Espace Seniors

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

FLEURS EN MÉTAL À REPOUSSER

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

Cette activité offre de multiples possibilités créatives et pour cette fois, nous vous proposerons de travailler en volume et de sculpter des fleurs.

Jeudi 6 juin de 14h30 à 17h00

5 €



BRODERIE GRAIN D'ORGE

Le grain d'orge est originaire de la Suède et de la Norvège. Appelée également « toile ouvrée ».

Le tissu grain d'orge est une toile spéciale. On utilise une aiguille à bout rond pour faire passer le fil sous les fils doubles de la toile sans percer et traverser la toile.

Cette technique de broderie est simple à réaliser et on obtient de jolis effets. Lors de cet atelier, nous vous proposerons de créer un appliqué ou une toile géométrique

Mercredi 12 juin de 10h00 à 12h30

5 €



à l'Espace Seniors

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

ATELIERS CRÉATIFS



ART FLORAL

CRÉATION D'UNE COMPOSITION FLORALE

Cet atelier permet de s'évader l'espace d'un moment, au milieu des fleurs.

Accessible même aux débutants.

Joy, fleuriste, vous expliquera les gestes techniques et règles à connaître pour réaliser un arrangement floral.

Chaque participant emportera sa création.

Jeudi 27 juin de 14h30 à 17h00

20 €

FABRIQUER UN DOUDOU

100% RECUP

Créer sa peluche avec des matières recyclées pour l'offrir à son petit enfant, son neveu, nièce ... ou un enfant de cœur.

Recyclage drôle et inspirant, vous aurez à votre disposition des tissus de récupération et autres articles de mercerie pour la réalisation de votre création.

Aucune compétence en couture n'est nécessaire, les novices sont les bienvenus.

Jeudi 4 juillet de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30

5 €



à l'Espace Seniors

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

ATELIERS CRÉATIFS

BRACELET MANCHETTE AU POINT DE CROIX

Le point de croix crée de jolis motifs, pourquoi ne pas les utiliser dans un projet non traditionnel, comme avec ce bracelet manchette brodé ?

Personnalisez votre bracelet en similicuir pour un résultat tendance et coloré !

Mardi 13 août de 14h30 à 17h00

10 €



PIC FLEURS EN MOSAÏQUE STAGE

Un stage en mosaïque accessible à tous.

Egayez votre jardin, votre terrasse ou votre intérieur avec ces tuteurs originaux et personnalisés.

Au cours de ce stage, vous découvrirez cette technique artistique et réaliserez un ou deux éléments de décor en mosaïque

Sur 1 jour et une demi-journée

Mardi 20 août de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30

Mercredi 21 août de 10h00 à 12h00

15 €



à l'Espace Seniors

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



ACTIVITÉS PHYSIQUES SPÉCIAL JEUX OLYMPIQUES

RUNNING EN PETITES FOULÉES

En petit groupe et à allure modérée, venez arpenter les chemins de l'Île Saint-Germain en toute décontraction et sans viser la performance.

Île Saint-Germain (passerelle et restaurant de l'île)

Vendredis 5 juillet • 2 août de 10h30 à 11h30 • 2 €



FOOTBALL EN MARCHANT 5 CONTRE 5

Littéralement « foot en marchant », les règles du walking foot sont simples : obligation de marcher avec ou sans ballon, absence de contact avec l'adversaire, le ballon ne peut pas dépasser la hauteur des hanches, jeu à 5 contre 5.

Cité des Sports • Terrain Indoor

Mardis 9 juillet • 27 août de 14h30 à 15h30 • 5 €



TENNIS DE TABLE

Que vous pratiquiez ou non une activité sportive, il est conseillé aux seniors de se tourner vers une discipline dont l'intensité n'est pas excessive.

Le ping-pong se trouve particulièrement adapté car il ne nécessite pas d'effort violent et permet même d'entretenir certaines aptitudes.

Cité des Sports

Mardis 16 juillet • 20 août de 10h00 à 11h00 • 5 €



ACTIVITÉS PHYSIQUES

MARCHES ET BALADES de 10h00 à 17h30 • 2 €

Profitez des marches balades pour vous oxygéner et parcourir en groupe les chemins et espaces verts de la région parisienne.

Lac et Bois de Vincennes

Jeudi 30 mai

Départ Parvis Porte de Versailles (TRAM) • Niveau Moyen (11-12 kms)

Pont de Bezons - Carrière-Sur-Seine par Chatou

Jeudi 13 juin

Départ Parvis de la gare RER Issy-Val-De-Seine (par le T2)
Niveau Moyen (11-12 kms)

De Saint-Cloud à Viroflay par Fausses Reposes

Jeudi 18 juillet

Départ Parvis de la gare RER Issy-Val-De-Seine (par le T2)
Dénivelés • Niveau Moyen (11-12 kms)

Fôret de Meudon

Jeudi 29 août

Départ Parvis de la gare RER Issy-Val-De-Seine (par le RER)
Dénivelés • Niveau Difficile (11-12 kms)



MARCHE ADAPTÉE

Parc de Saint-Cloud et jardins du Trocadéro

Jeudi 1^{er} août à 9h30

Départ Parvis de la gare RER Issy-Val-De-Seine (par le T2)
Dénivelés • Niveau Moyen (6 km)

Gratuit



**Nos marches doivent être une partie de plaisir, ne cherchez pas à repousser vos limites.
Adaptez votre tenue en fonction des saisons : des chaussures de marche fermées
Sous réserve de beau temps • Prévoir un pique-nique et des titres de transport
Possibilité de s'inscrire à deux marches balades uniquement**

ACTIVITÉS PHYSIQUES

GYM TRÈS DOUCE SUR CHAISE *

Quel plaisir de pouvoir faire des séances de gym douce sur chaise, c'est un excellent moyen pour rester en forme.

Restaurant Club Les Coteaux

de 15h00 à 16h00

Mardis 28 mai • 11 juin

Résidence Chénier

de 10h30 à 11h30

Mercredis 22 mai • 5 juin

Gratuit

GYM PLEIN AIR

Venez conjuguer les bienfaits de la gym douce et le contact avec la nature.

Parc Saint Jean-Paul II

Entrée par la rue Minard

Mercredis 10 juillet • 31 juillet • 21 août

Parc de l'Île Saint-Germain

Passerelle et restaurant de l'île

Mercredis 17 juillet • 28 août

de 10h30 à 11h30 • **2 €**



ACTIVITÉS PHYSIQUES

URBAN TRAINING

C'est une manière de faire une activité physique et redécouvrir sa commune et son mobilier urbain sous le principe du sport.

Parvis du Palais des Sports

Mardi 2 juillet de 10h00 à 11h00

Jeudi 22 août de 10h00 à 11h00

2 €



SORTIE VÉLO

Embarquez votre vélo avec vous en découvrant la coulée verte, le parc de Sceaux et ses alentours.

Coulée verte et Parc de Sceaux
Parvis du métro Corentin Celton

Jeudi 11 juillet de 10h00 à 16h00

Prévoir un pique-nique • Niveau difficile

Avoir son vélo

2 €





ATELIERS NUMÉRIQUES

AU CYBER SENIORS 1, Boulevard Garibaldi

Animés par nos deux bénévoles Jean-Marc et Patrice

ATELIERS À THÈMES LE MERCREDI à 10h30

Sécurité informatique et protection contre les virus	22	mai
Utiliser un compte Google et scanner un QR Code	29	mai
Communiquer à distance : Utiliser WhatsApp, Skype...	5	juin
Séances Individuelles : Tablettes, Smartphones 10h00 ou 10h45 ou 11h30 (45 minutes/personne)	12	juin
Stocker, partager avec Google les photos	19	juin
Gérer ses photos, utiliser le Cloud	26	juin
Utiliser France Connect	3	juillet
Télécharger des applications et les mettre à jour	10	juillet

ATELIERS À THÈMES LE JEUDI à 10h30

Effectuer un achat en ligne	23	mai
Garder ses données personnelles : Utiliser une clé USB, un disque dur...	30	mai
Gérer les mots de passe	6	juin
Utiliser un GPS	13	juin
Utiliser sa boîte mail, scanner et envoyer des documents	20	juin
Gérer ses fichiers et ses dossiers	27	juin

ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

Animés par nos deux bénévoles Jean-Marc et Patrice

SÉANCES INDIVIDUELLES - 10h00, 10h45 ou 11h30

Tablettes, Smartphones (45 minutes/personne) Accompagnement individuel et personnalisé selon vos attentes et vos besoins numériques.

Vendredi 24 mai

Vendredi 7 juin

Vendredi 28 juin

Vendredi 31 mai

Vendredi 21 juin

Vendredi 12 juillet

ATELIERS À THÈMES à 10h30

Gérer ses photos

Vendredi 14 juin

Conférence sur ChatGPT

Vendredi 5 juillet



Sur inscription obligatoire pour chaque atelier

Forfait annuel de 20 € auprès de l'accueil de l'Espace Seniors

Il est souhaitable de venir avec son ordinateur portable

En cas d'annulation merci de prévenir l'Espace Seniors au 01 41 23 86 31

JEUX DE MÉMOIRE

à 14h30

Autour d'un moment ludique et convivial venez travailler votre mémoire

Résidence Chénier

Jeudi 30 mai • **Mardi 2** juillet • **Jeudi 22** août

Résidence Guynemer

Mardi 21 mai • **Jeudi 4** juillet • **Mercredi 24** juillet

Résidence La Ferme

Jeudis 6 juin • **27** juin • **29** août



ATELIER D'ÉCRITURE EXPOÉSIE

à 15h00

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

Cet atelier est ouvert à tous.

Il s'appuiera suivant les séances, soit sur les expositions présentées à l'Espace Andrée Chedid durant la saison, soit sur des enregistrements sonores.

De quoi permettre à chacun d'affiner son style et de partager ses impressions dans un cadre de confiance.

Espace Andrée Chedid

Lundi 10 juin





REPAS SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

A l'occasion de la fête des mères venez partager un déjeuner (un menu unique sera proposé par un traiteur).

Maison de Quartier des Hauts d'Issy

Jeudi 23 mai à 12h30 • **12 €**

Paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public. Inscription à l'Espace Seniors **à partir du**

Lundi 13 mai à 10h00

Une inscription par personne maximum (sauf pour les couples).

Aucune inscription par téléphone ou courrier ne sera acceptée.

Priorité aux personnes qui n'ont pas participé au repas de Noël de décembre 2023.

JEUX MUSICAUX

à 14h30 • Gratuit

Profitez d'un moment ludique autour de la musique : connaissez-vous vraiment les paroles ?

Travaillez votre mémoire et si le cœur vous en dit, chantez aussi.

Espace Seniors

Mardis 4 juin • **16** juillet

Vendredi 23 août



PÂTISSEZ MAIS PAS QUE... ATELIER

Vous ne pouvez pas passer à côté de cette date : le 14 juin journée mondiale de l'apéro !

Pour marquer ce moment nous vous proposons de participer à une rencontre conviviale à la Bananeraie, chez Michel & Augustin.

Au programme : atelier cuisine (biscuits salés) avec les trublions du goût et dégustation sur leur terrasse.

La Bananeraie (70 rue du Gv. Général Eboué)

Vendredi 14 juin à 9h30

12 €



PROMENADE BOTANIQUE

« LES JARDINS ET LEURS SAISONS »

Redécouvrez les cycles de la nature et le patrimoine végétal et comestible en milieu urbain avec l'ethnobotaniste Valentine Diguet

Ile Saint-Germain à 10 h30

Passerelle et restaurant de l'île

Mercredi 3 juillet

Vendredi 30 août

5 € • Niveau de marche : Facile



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

UNE CARTE POSTALE QUI FAIT DU BIEN

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

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

C'est toujours bon pour le moral !

Vous pouvez correspondre avec les enfants ou simplement profiter de leurs messages.

Si vous souhaitez participer ou faire participer un proche, contactez l'accueil animation de l'Espace Seniors.



Gratuit

SORTIES avec visite guidée

LA CITÉ DE L'HISTOIRE

VISITE IMMERSIVE

Participez à une visite hors du commun qui vous plongera au cœur de l'histoire.

La Cité de l'Histoire surprend le public avec ses décors ultra réalistes et les projections en 360° mais aussi avec les comédiens qui vous feront vivre une expérience multi-sensorielle.

Vous y serez pour de vrai à côté des grands personnages et des grands moments de l'histoire de France.

Vendredi 7 juin à 13h30

Départ Parvis de la gare RER Issy-Val-De-Seine

15 €



MEXICA

EXPOSITION DES DONS ET DES DIEUX AU TEMPLO MAYOR

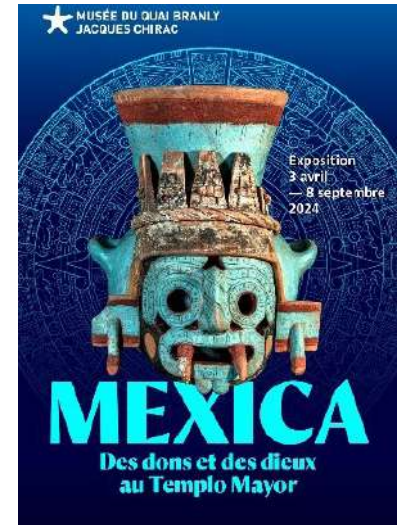
Découvrez une exposition unique dans l'histoire de l'archéologie mésoaméricaine autour d'une civilisation qui fascine et interroge encore aujourd'hui les Mexicains ou Aztèques.

Lors de la visite guidée vous comprendrez mieux la pensée symbolique et religieuse complexe de cette civilisation disparue, qui se traduit dans les objets, son architecture, son organisation sociale et politique.

Mercredi 19 juin à 14h00

Départ Parvis de la gare RER Issy-Val-De-Seine

5 €



CONSTANT PAPE (1865-1920) LA BANLIEUE POST-IMPRESSIONNISTE

Le Musée de la Carte à Jouer organise avec le Musée d'art et d'histoire de Meudon une exposition de l'artiste Constant Pape.

Cet important paysagiste francilien, inspiré par l'École de Barbizon et les Impressionnistes, a consacré sa vie aux paysages de l'ouest parisien au tournant du siècle, livrant une image fidèle de la banlieue entre sous-bois, paysages de carrières et fêtes champêtres.

Musée Français de la Carte à Jouer

Jedi 27 juin à 10h15 • **3 €**



**Une sortie sur les trois par personne, au delà inscription sur liste d'attente
Niveau de marche Moyen • Prévoir les titres de transport**

L'ÉPOPÉE DU HANGAR Y

UNE BALADE ENTRE NATURE ET MONDE VIRTUEL

Le Hangar Y est un lieu atypique, construit en 1879. Il accueille le premier vol mondial de dirigeable. Fermé au public pendant 40 ans, il a ouvert à nouveau ses portes en 2023 pour présenter des collections d'art contemporain.

Lors de votre visite guidée vous profiterez de l'exposition « Rayon Jouets » qui retrace l'histoire des jouets dans le monde, et si vous le souhaitez, vous découvrirez aussi l'histoire du lieu à l'aide d'un casque virtuel.

Mercredi 10 juillet à 13h30 • Tramway T2 Les Moulineaux

10 € • Visite guidée ou

16 € • Visite guidée et le casque virtuel.

Le casque virtuel est déconseillé aux personnes ayant des problèmes d'équilibre.



SORTIE

JOURNÉE CHAMPÊTRE

DÉJEUNER DANSANT AU CHALET DU MOULIN À FONTAINEBLEAU

Venez profiter d'un après-midi gourmand et festif en présence d'un accordéoniste au Chalet du Moulin au cœur de la forêt de Fontainebleau (menu unique).
Le thème «Bleu, blanc et rouge».

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

Priorité aux personnes à mobilité réduite et qui n'ont pas participé à cette sortie.

Jedi 11 juillet

1^{er} départ à 10h45 : Parvis Palais des Sports R. Charpentier

2^{ème} départ à 11h00 : Restaurant Club Les Coteaux



13 € Paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public, auprès de l'accueil de l'Espace Seniors.

**Une sortie sur les trois par personne, au delà inscription sur liste d'attente
Niveau de marche Moyen • Prévoir les titres de transport**

DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

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

Espace Seniors à 10h00

Mardis 21 mai • 25 juin • inscription obligatoire



CONTES pour les Grandes z'Oreilles

Le conte pour adultes a heureusement retrouvé, toute son importance après avoir été réservé aux enfants.

Animés par Anne-Lise, conteuse bénévole.

Espace Seniors

Jeudi 30 mai à 10h00 • suivi d'un apéritif



REPRÉSENTATION THÉÂTRE

La troupe de l'atelier théâtre d'Issy Seniors animée par Pierre SARREAU, vous propose un nouveau spectacle : des saynètes et sketches soigneusement préparés tout au long de l'année.

Espace Icare

Jeudi 13 juin à 15h00

Inscription obligatoire



En partenariat avec l'Espace Andrée Chedid

SCÈNE POÉTIQUE OUVERTE

Vous aimez la poésie, le slam ?

Vous souhaitez faire entendre vos textes ou ceux de vos auteurs préférés en public ?

Venez vivre un moment de partage et d'expression.

Mercredi 12 juin à 19h00

Espace Andrée Chedid

NAPURAK, LES ENFANTS DE LA FORÊT

RENCONTRE - PROJECTION

C'est en 2017 que Pierre Bayle a découvert la petite communauté de Napurak, hameau très isolé d'Amazonie équatorienne.

Cette communauté de 80 personnes, appartient à la grande famille des Achuar, autrefois redoutables guerriers nomades appelés Jivaros, dont la spécialité était de réduire la tête de leurs ennemis tués au combat.

Participez à la rencontre-projection autour du film Napurak en présence de Pierre Bayle, suivie de la **dédicace du livre « Les Lanciers numériques »**.

Exposition du mercredi 5 juin au mardi 25 juin

Jeudi 13 juin à 19h30

Espace Andrée Chedid



THÉ CINÉ



CONFÉRENCES

APPRENDRE A DECRYPTER UNE ŒUVRE D'ART

Vendredi 28 juin

L'art n'est pas un simple regard esthétique posé sur les choses.

A travers ses formes, ses couleurs, ses compositions, ses symboles, l'art nous parle un langage sans parole, un langage muet.

Continuer à apprendre à décrypter une œuvre : apprendre à voir, à repérer, mais aussi à comprendre son langage et les différents messages qu'elle renferme et cherche à nous transmettre.

Conférence animée par Pascaline PETITBERGHEN



L'ART DE VENISE, EN SUIVANT LE GRAND CANAL

Vendredi 12 juillet

Serpentant à travers le centre de Venise, le Grand Canal déroule ses courbes (en forme de S inversé) en nous proposant un majestueux décor qui témoigne du glorieux passé de la cité des Doges.

Autant de chefs-d'œuvre qui illustrent magnifiquement l'art de la Sérénissime.

Conférence animée par Lionel CARIOU



Espace Savary à 14h30 • 7 €

DANS NOS RÉSIDENCES

JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Venez vous amuser ! GRATUIT

Résidence Chénier

Concours Scrabble

Vendredis 24 mai • 7 - 14 juin • 26 juillet • 2 - 30 août

Baccalauréat

Mardis 21 mai • 11 - 18 juin • 23 juillet • 6 - 27 août



Restaurant Club Les Coteaux

Scrabble et Jeux de Société

Tous les lundis et vendredis

ATELIER TRICOT

Résidence La Ferme

Deuxième et quatrième mercredi du mois



ATELIER GOURMAND

Résidence Guynemer

Vendredis 31 mai • 21 juin

Jeudis 25 juillet • 9 août

4 € par atelier



de 14h00 à 16h00

Inscription obligatoire directement auprès de nos résidences :

Résidence La Ferme : 01 46 45 16 48 • Résidence Chénier : 01 41 90 92 51

Résidence Guynemer : 01 46 45 37 90 • Restaurant Club Les Coteaux : 01 41 08 23 63

DANS NOS RÉSIDENCES

LOTO

de 14h00 à 16h00

Résidence La Ferme

Lundi 6 mai

Mercredis 26 juin • 21 août

Résidence Gynemer

Mercredis 22 mai • 19 juin • 10 juillet • 7 août

Résidence Chénier

Mercredis 29 mai • 5 juin • 24 juillet • 21 août

Restaurant Club Les Coteaux

Mercredis 15 mai • 12 juin • 17 juillet

5 € à l'année pour un loto par mois
20 € à l'année plusieurs lotos par mois

ATELIER CUISINE

de 10h30 à 14h30

Résidence Gynemer

Mardis 28 mai • 11- 25 juin •
9 - 23 juillet • 6 août

6 € par atelier



Inscription obligatoire directement auprès de nos résidences :

Résidence La Ferme : 01 46 45 16 48 • **Résidence Chénier** : 01 41 90 92 51

Résidence Gynemer : 01 46 45 37 90 • **Restaurant Club Les Coteaux** : 01 41 08 23 63

SOPHROLOGIE

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

Mercredi 19 juin
De 14h30 à 15h30

9 € la séance

Réservée aux adhérents non inscrits à l'année.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est un massage subtil et indolore réalisé avec une gestuelle légère au niveau des pieds.

Mercredis 22 - 29 mai • **19 - 26** juin
10 - 17 juillet
A partir de 9h30 jusqu'à 12h30

25 € • Séance individuelle de 25 minutes

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 30 mai • **13 et 27** juin
De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

30 € • Séance individuelle de 50 minutes
À Savoir : 2 séances maximum



à l'Espace Seniors

MASSAGES «TUINA»

Venez vous initier au massage TUINA, une discipline essentielle de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Vendredis 24 mai • 7 - 14 - 28 juin • 30 août

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00

**30 € • Séance individuelle de 45 minutes
Une séance par personne puis inscription sur liste d'attente.**



AUTOMASSAGES

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

Vendredis 31 mai • 21 juin

De 9h30 à 11h30

10 € la séance de 8 personnes



FAUTEUIL MASSANT

Nous vous proposons des séances gratuites dans le fauteuil de massage pour vous relaxer à l'Espace Seniors.

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

à l'Espace Seniors

REIKI

Il s'agit d'une méthode de soin holistique japonaise, appartenant à l'approche énergétique. Elle a été mise au point au Japon au début du XXe siècle par Mikao Usui, le fondateur, un moine bouddhiste.

En japonais, "Rei" veut dire "universel" et inclut la matière, l'âme et l'esprit.

"Ki" renvoie à l'énergie vitale qui circule en nous (comme pour la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurveda).

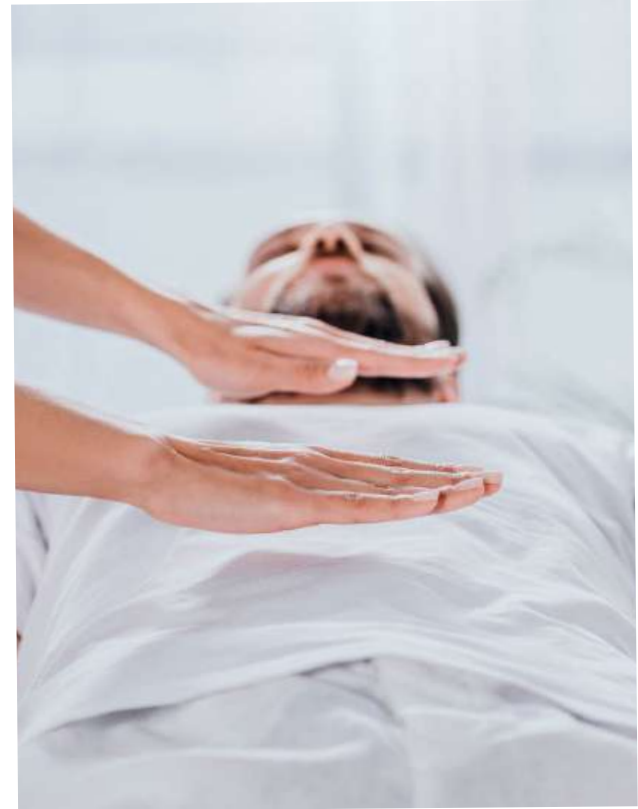
Pour ce qui est du toucher, la pratique du Reiki n'a pas pour but d'exercer une pression sur le corps mais simplement d'approcher et d'entrer en contact énergétique avec le receveur. Port de vêtements clairs conseillés.

Espace Seniors

Mercredis 29 mai • 12 juin

De 9h15 à 12h00

20 € (Séance individuelle de 50 minutes)



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.

Espace Savary

Lundis 27 mai • 10 et 24 juin • 1^{er} juillet

De 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)

6 € la séance



ATELIERS POUR LES AIDANTS

Vous accompagnez de près ou de loin un proche en perte d'autonomie ?

Vous vous posez des questions sur comment mieux l'accompagner pour assurer une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins ?

Comment retrouver le plaisir de cuisiner et de manger ensemble ?

Pour vous guider, l'association les Insatiables (ancien Silver Fourchette) vous proposent :

Deux ateliers de cuisine (animés par une diététicienne et un ergothérapeute)

- **Eviter les fausses routes**

Vendredi 24 mai de 14h30 à 16h30

- **S'hydrater autrement**

Vendredi 21 juin de 14h30 à 16h30

Espace Savary

Gratuit • Sur inscription



RENCONTRE AVEC LE COMMISSARIAT D'ISSY-LES-MOULINEAUX

Les officiers de prévention du commissariat seront là pour répondre à vos questions (pré-plainte en ligne, signalement...).

Restaurant Club Les Coteaux
Jeudi 6 juin à 14h30 • Sur inscription

Espace Seniors
Jeudi 20 juin de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
pendant le renouvellement des inscriptions annuelles.



MAINTIEN A DOMICILE RÉUNION D'INFORMATION

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 mise 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 Familiale de la coordination gérontologique de l'Espace Séniors.

Restaurant Club Les Coteaux • Jeudi 13 juin à 14h30
Gratuit • Sur inscription



GRUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS *

(Gratuit sur inscription uniquement par téléphone 01 41 23 86 31)

Les groupes de parole animés par **Nabila ABBASSI et Léa CORDIER**, psychologues à l'Espace Seniors, vous sont proposés deux fois par mois à l'Espace Seniors.

Jeudi 13 juin de 10h30 à 12h00 : **Ma vie sociale**

Mercredi 19 juin de 14h30 à 16h30 : **Le répit**

Mercredi 10 juillet de 14h30 à 16h30 : **L'impact de la maladie.**

Jeudi 18 juillet de 10h30 à 12h00 : **Les conflits**



CANICULE

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 inaptes 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

ou par téléphone 01.41.23.86.31-36

Renouvellement de l'adhésion Issy Seniors

Le jeudi 20 et le vendredi 21 juin

de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30 à l'Espace Seniors.

Uniquement le renouvellement et le paiement des activités annuelles auxquelles vous avez participé cette année seront possibles.

Nous n'effectuons pas de réservation, ni d'inscription par mail et par téléphone. Un(e) senior adhérent(e), ou une relation peut tout à fait déposer le dossier de renouvellement pour un(e) autre adhérent(e), à condition qu'il soit complet et avec le paiement.

La fiche d'inscription 2024/2025 sera consultable à partir du mercredi 19 juin à l'Espace Seniors et sera également disponible sur le site de la ville issy.com.

Il sera exceptionnellement possible d'effectuer votre renouvellement auprès de l'agent d'accueil jusqu'au 13 juillet, passée cette date, **aucun renouvellement ne sera accepté.**

Vous êtes déjà adhérent et vous souhaitez une nouvelle activité, nous vous invitons à contacter l'accueil de l'Espace Seniors après le forum des associations **dans la mesure des places disponibles.**



Vente de Printemps-Eté

Les bénévoles du groupe travaux manuels et peinture sur porcelaine vous accueilleront lors du renouvellement des inscriptions.

Venez découvrir les réalisations faits main et trouver des idées de cadeaux !

Nouveaux adhérents Issy Seniors

Vous souhaitez devenir adhérent(e) de l'association en 2024-2025 ?

Venez vous inscrire lors du prochain forum des associations

le vendredi 6 et le samedi 7 septembre 2024.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée Générale d'Issy Seniors se tiendra le mardi 18 juin 2024
à 14h00 à l'Auditorium (l'accueil se fera à partir de 13h30).

INFORMATIONS UTILES

Modalités de remboursement

Les remboursements sont possibles (**uniquement les vendredis matin**) si l'Espace Seniors est prévenu de l'annulation de votre activité au moins 8 jours avant la date du rendez-vous.

Vous avez un mois pour récupérer votre remboursement à l'accueil du pôle animation (et si possible sur rendez-vous), passé ce délai plus aucun remboursement ne sera effectué.

Par ailleurs nous vous remercions de nous avertir de votre annulation dès que possible afin de prévenir les personnes en liste d'attente dans un délai convenable.

L'Espace Seniors se réserve le droit d'annuler une sortie et/ou activité :

- En cas d'un nombre insuffisant de participants (dans ce cas remboursement), et de conditions météorologiques défavorables (canicule, orage...).
- En cas de non paiement 48 heures avant la date du rendez-vous.

L'Espace Savary sera fermé exceptionnellement **du 1^{er} juillet au 31 août**.

Les jeux de carte et de société du lundi et mercredi seront suspendus et transférés dans l'une de nos résidences. Nous vous invitons à contacter les résidences afin de connaître les jours et heures de pratique de ces jeux.

Arrêt des activités sportives le vendredi 21 juin.

Reprise générale des activités annuelles

à compter du lundi 16 septembre.



AU REVOIR CLIC RENDEZ-VOUS ET BONJOUR AU NOUVEAU PORTAIL CITOYEN

Pour les prochaines activités ponctuelles, Issy Seniors a choisi un nouvel outil plus moderne et performant.

Lors de votre réservation, un panier vous permettra de cumuler vos activités d'effectuer votre règlement en une seule fois.

Le 14 mai, chaque adhérent recevra un mail avec un lien d'activation pour créer son propre compte sur le nouveau portail Citoyen ainsi **qu'un mode d'emploi**.

Attention, les adresses mail doivent être individuelles.

Vous devrez créer votre nouveau compte avant **l'ouverture des inscriptions en ligne le mercredi 15 mai à 14h00**.

Une fois le compte créé, il conviendra de vérifier les coordonnées et informations pré-remplies.



MON ESPACE PERSO

J'ai oublié mon mot de passe.

BIENVENUE SUR VOTRE ESPACE ADHÉRENT

Un guichet unique en ligne au bénéfice de tous...
Nous sommes heureux de vous souhaiter la bienvenue sur votre espace adhérent, destiné à faciliter vos démarches.

Créez votre espace personnel !
En saisissant vos identifiants, vous pourrez accéder à votre tableau de bord afin de :

- Consulter l'historique de vos demandes
- Suivre l'état de traitement de vos demandes

Nos services sont à votre disposition pour tout renseignement.

L'équipe d'Issy Seniors

ACTUALITÉS



Nouvel Espace Adhérent
Avec l'Espace Adhérent, l'Association met à votre disposition un véritable service de proximité...

LIRE LA SUITE

AVIS DE RECHERCHE

Issy Seniors recherche pour son atelier théâtre **un(e) intervenant(e) bénévole**, une fois par semaine les lundis ou vendredis de 14h30 à 16h30 (hors vacances scolaires), à partir de septembre 2024.

ESPACE SENIORS - ISSY SENIORS

5, rue Marcelin Berthelot 92130 Issy-les-Moulineaux

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00 • **Téléphone** : 01 41 23 86 31 (86 30)

Contact : www.issy.com/contact

Résidence de la Ferme : 186, avenue de Verdun • 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

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

Espace Icare : 31, boulevard Gambetta • 01 40 93 44 50

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 35
- **DMLA** (Dégénérescence Maculaire liée à l'Age) **vous accueille les 1^{er} et 3^{ème} jeudis** du mois
 - **France Alzheimer** sur rendez-vous au 01 46 42 22 16
- **Les Petits Frères des Pauvres** les mardis toute la journée sur rendez-vous au 06 08 62 38 28
 - **ARDDS** (Association de Réadaptation et Défense des Devenus Sourds) **vous accueille le 2^{ème} mercredi du mois** de 14h30 à 17h00



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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

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

Contact : www.issy.com/contact • <https://www.facebook.com/CCASIssy/>

