



LE GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS

Septembre 2024 à janvier 2025

Inscriptions sur ClicRDV

Mercredi 18 septembre à partir de 10h00

et à l'Espace Seniors le jeudi 19 septembre 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

SEMAINE BLEUE

Sur inscription obligatoire à toutes les activités

Lundi 30 septembre

Circuit training de gym Pilates 3 pelouses, 3 ambiances... Venez profiter d'une échappée verte et sportive afin de participer à un circuit training de gym Pilates. 3 types de matériel, pour 3 types d'exercices, dans 3 espaces différents.

Parc Saint Jean-Paul II à 10h30

Jouez sur console comme vos petits-enfants !

Les seniors apprendront à utiliser la console à la mode, la Switch, et pourront s'affronter en équipe sur des jeux sportifs

Espace Seniors à 10h30 et le vendredi 4 octobre à 14h30

Mardi 1^{er} octobre

Rallye Photos - Ile Sainte-Germain

A l'aide de leur téléphone, les participants captureront les lieux, effectueront les actions demandées puis répondront à des énigmes.

Sodexo 255, Quai de Stalingrad à 14h00

Mercredi 2 octobre

Mini-tournoi intergénérationnel de bowling sur console

Avant le vernissage et la visite guidée de l'exposition (descriptif page 4) « Nos grands-parents fans de sport », participez à un mini-tournoi de bowling sur console avec les jeunes artistes des centres de loisirs du CLAVIM. Ambiance stade garantie !

Espace Seniors à 14h15



SEMAINE BLEUE

Sur inscription obligatoire à toutes les activités

Jeudi 3 octobre

Goûter musical : Maison des Hauts d'Issy à 14h30

Cérémonie des Centenaires : EHPAD Lasserre à 16h00

Vendredi 4 octobre

Pièce de Théâtre « En quête »

de Sarah Battistella et produite par Le Plateau des Sources Rouges

Synopsis :

« En quête » est un vrai souffle d'humanité autour d'un sujet bouleversant. Lorsque la maladie d'Alzheimer frappe à votre porte, parfois trop tôt, tout est bousculé. A partir de sa propre expérience, Sara Battistella essaie de vous apporter un autre regard sur la maladie, celui d'une jeune fratrie.

Prestation suivie d'un goûter

Espace Icare à 15h00

Samedi 5 octobre

Venez participer à la traditionnelle

Marche Bleue

Tenter cette fois encore de battre le record de participation des années précédentes.

2 parcours différents pour découvrir ou redécouvrir votre ville et sortir de ses sentiers les plus battus.

Nous clôturerons cette marche collective et conviviale par le non moins traditionnel pot de l'amitié sur la terrasse du Musée Français de la Carte à Jouer

Départ Parvis de la Mairie à 10H00.



REGARDS CROISÉS : MES GRANDS-PARENTS FANS DE SPORT !

Exposition du 28 août au 7 octobre

Finissage le mercredi 2 octobre à 15h30
Espace Seniors (sur inscription)

Pour sa troisième édition, l'exposition intergénérationnelle du Conseil Communal des Aînés et des enfants du CLAVIM nous fait plonger, courir et sauter au rythme des grands-parents sportifs et fans de sport.



Les enfants des centres de loisirs des Epinettes et de Jules Ferry guidés par Philippe Chauvet (illustrateur) ont travaillé sur la question : «Si mon papi ou ma mamie était un sport... (il/elle) serait...».

Les enfants décrivent les liens affectifs qu'ils tissent avec leurs grands-parents à travers le sport.

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

« ARCHITECTURES »

Exposition du 14 octobre au 25 novembre

Vernissage le mercredi 16 octobre à 16h30
Espace Seniors (sur inscription)

Les membres du club photos du Cyber Seniors présentent leurs photographies autour du thème original et énigmatique «Architectures ».

L'architecture, c'est le miroir des civilisations.

Elle marque le prestige, la culture, la puissance, à tel point que les hommes de tous les temps et tous les continents ont toujours laissé leur empreinte au travers de l'architecture.



« PEINTURES À L'HUILE - MARIE-CHRISTINE »

Exposition du 28 novembre au 20 janvier

Vernissage le lundi 16 décembre à 16h30
Espace Seniors (sur inscription)

L'auteure, Isséenne depuis l'an 2001, s'est inscrite durant plusieurs années à des cours du centre artistique d'expression par les arts plastiques de 2001 à 2004, devenu ensuite LES ARCADES, de 2006 à 2011.

Elle a également travaillé la terre, la peinture acrylique et surtout la peinture à l'huile.

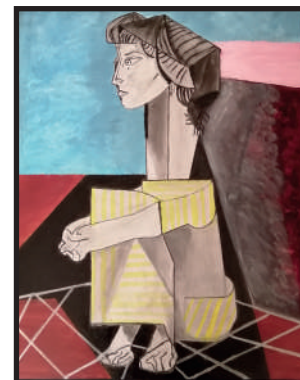
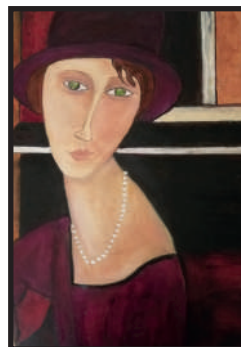
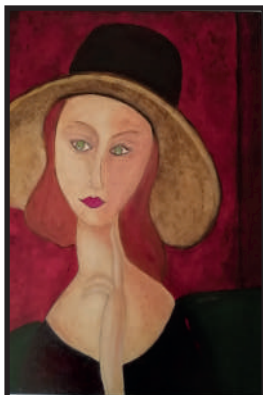
Elle a également été élève durant 4 ans de 2002 à 2006 aux Ateliers du Carrousel du Louvre, admise sur audition, en section Trompe-l'œil enseignant le travail des matières et du figuratif. Elle a fait des expositions, notamment sur le Marché des Arts à Issy à trois reprises en 2004 - 2006 et 2008. Elle a aussi exposé lors des journées portes ouvertes ateliers d'artistes en 2005 à la Maison des Epinettes et en 2007 à l'Espace Anne Franck.

Ses tableaux, inspirés pour la plupart par des œuvres connues, sont réalisés en peinture à l'huile. Les supports sont en fibre de bois spécialement traité dont l'admirable conservation est due à sa rigidité.

Cette discipline remplit une grande partie de son espace-temps et lui apporte calme et confiance.

Une exposition de peinture est souvent stressante car elle révèle la sensibilité et la personnalité de l'auteure par le choix du travail exécuté et présenté.

Il est extrêmement gratifiant pour elle d'avoir l'opportunité de partager une partie de ses innombrables heures de travail solitaire avec l'espérance de passer un agréable moment en votre compagnie.



ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

PEINTURE/ART MAGAZINE

Transformez les couvertures ou pages de magazines en des œuvres ludiques et audacieuses. Aucune connaissance en peinture n'est nécessaire pour participer.

Un atelier qui favorise l'expression et le lâcher prise.

Mardi 15 octobre • **10 €**

ART FLORAL COURONNE DE NOËL

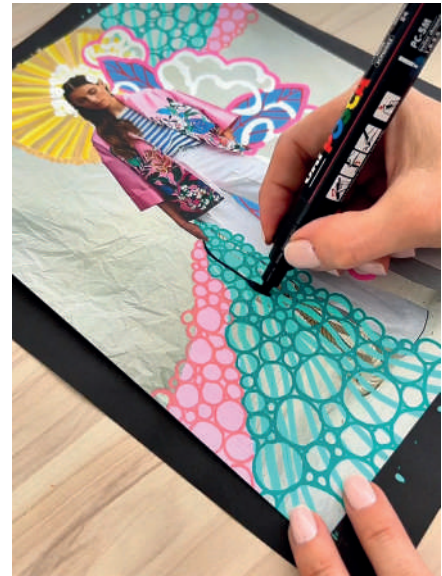
Réalisez votre couronne de Noël de toutes pièces.

A l'aide de branches de sapin et d'une bobine de fil de fer, ce sera à vous d'assembler votre couronne pour obtenir un effet généreux.

Vous aurez ensuite le loisir de la décorer à l'aide des nombreux accessoires proposés : pommes de pin, bâtons de cannelle, boules de Noël, tranches d'agrumes séchées, boules de coton, noeuds, étoiles, et bien plus encore.

Votre couronne pourra être suspendue ou posée sur une table.

Mercredi 27 novembre • **20 €**



à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00
3 ateliers maximum (créatif ou lâcher prise) , au-delà, inscription sur liste d'attente

ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

L'OP ART

L'Op Art est l'art de créer des œuvres figées en 2 dimensions, perçues par l'œil humain comme étant en relief et/ou en mouvement.

Comprendre le principe des illusions d'optique et vous permettre la technique de cet art en mettant en scène un objet.

Une mise en pratique simple pour des résultats surprenants qui offre de nombreuses possibilités !

Mardi 17 décembre • 5 €



CRÉER VOTRE VILLE IMAGINAIRE STAGE COLLAGE ARTISTIQUE

Tout savoir sur les bienfaits du collage papier pour libérer sa créativité, se couper du temps et créer sa ville rêvée ; le bien-être au bout de vos ciseaux.

Laissez libre cours à votre imagination et créez des collages superbes, étranges ou poétiques...

Des conseils pour apprendre à détourner ou construire une scène, à y intégrer des images, à jouer sur les proportions pour créer de la perspective, à mixer les techniques ou les styles.

Mardi 7 et mercredi 8 janvier • 10 €



à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00

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

ATELIERS CRÉATIFS

BOUCLES D'OREILLES EN MACRAMÉ

Découvrez comment réaliser un bijou original et élégant en utilisant la technique du macramé.
Pas de connaissances techniques requises.

Repartez avec votre paire de boucles d'oreilles pour vous, ou pour offrir !

Mardi 24 septembre • 5 €



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 10 octobre • 5 €



BRODERIE GRAIN D'ORGE

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

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

Lundi 21 octobre • 5 €



à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00

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

ATELIERS CRÉATIFS

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

Mercredi 6 et jeudi 7 novembre • 5 €



BIJOUX EN RÉSINE ET FLEURS SÉCHÉES

Martine de « l'Atelier des merles » vous propose de réaliser bijoux et porte-clefs avec incrustation de fleurs séchées, paillettes, initiales, embellissements... grâce à la technique du travail de la résine en séchage rapide avec une lampe UV.

Lundi 4 novembre • 15 €



DÉCORATION DE NOËL

EN FEUTRINE

Apprenez à utiliser et à manier la feutrine pour réaliser votre décoration de Noël 100% fait main.

Mardi 19 novembre • 10 €



à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00

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

ATELIERS CRÉATIFS

BRODERIE FACILE

100% RECUP

La séance consiste à mettre de la couleur sur des photos noir & blanc imprimées sur coton.
A l'aide de tissus, rubans, perles, fils à broder, vous allez littéralement « colorier » les personnages !

Quand les tissus exclusifs dessinés par Odile Bailloeuil rencontrent l'univers vintage d'Isabelle Schwartz, ça donne un feu d'artifice de couleurs et de gaieté !

Mardi 10 décembre • 10 €



LUTINS DE NOËL EN CÉRAMIQUE

Parfaire votre décoration de l'Avent avec de petits gnomes en céramique.

Ces figurines charmantes donnent vie à toute décoration et sont très populaires auprès des petits comme des grands.

Jeudis 12 et 19 décembre • 10 €



COMPOSITION SOUS CLOCHE DE FLEURS SÉCHÉES

Réalisez votre propre globe fleuri, joli objet de décoration intemporelle, qui trouvera sa place dans votre intérieur pour le fleurir durablement.

Mercredi 15 janvier • 15 €



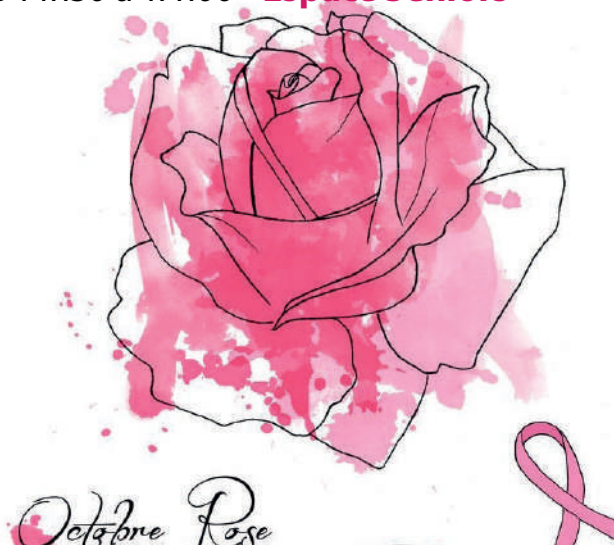
à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00

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

PAPIER CRÉPON DANS LE CADRE D'OCTOBRE ROSE

L' Espace Seniors cherche des volontaires pour réaliser de jolies roses en papier destinées à décorer l'accueil animation pour l'événement « Octobre rose », mois de la sensibilisation au cancer du sein.

Jeudi 26 septembre de 14h30 à 17h00 • **Espace Seniors**



APRÈS-MIDI SOLIDARITÉ THÉLÉTHON

Depuis plusieurs années, l'association Issy Seniors se mobilise pour le Téléthon. Le temps d'un après-midi, nous faisons appel aux volontaires pour participer à des petits ateliers créatifs pour confectionner divers objets qui seront vendus sur le stand Téléthon du marché de Noël organisé par la Ville.

Mercredi 4 décembre de 14h30 à 17h00 • **Espace Seniors**

REPAS PARTAGÉ

Noël rime habituellement avec famille, festivité, ou encore convivialité. En effet, certaines alternatives citoyennes proposent de manger autrement grâce aux repas partagés. Le principe est simple : chacun amène un plat à partager avec d'autres personnes afin de créer un grand repas convivial. Venez partager un moment chaleureux.

Jeudi 21 novembre à 12h00 • **Espace Savary (sur inscription)**

VENTE DE NOËL

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

Jeudi 21 novembre de 10h00 à 17h00 • **Espace Savary (accès libre)**



ACTIVITÉS PHYSIQUES

MARCHES ET BALADES de 13h30 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 26 septembre à 10h00 (prévoir un pique-nique)

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



La Petite Ceinture du 15^{ème}, Parc Georges Brassens et la Petite Ceinture du 14^{ème}

Jeudi 14 novembre

Départ Parvis Corentin Celton (entre les 2 bouches de métro) • Niveau Facile (7-8 kms)

Rive gauche de la Seine - En voie d'illumination au Jardin des Plantes

Jeudi 19 décembre

Départ Parvis de la Mairie (entre les 2 bouches de métro et la boulangerie) • Niveau Facile (7-8 kms)

De Mairie d'Issy aux Coteaux de Seine en passant par Meudon

Mercredi 8 janvier

Départ Parvis de la Mairie (entre les 2 bouches de métro et la boulangerie) • Niveau Facile (7-8 kms)

MARCHE ADAPTÉE

Bois de la Garenne et de la Solitude Parc Henri Sellier et Plessis Robinson

Jeudi 31 octobre

Départ Parvis de la Mairie
(entre les 2 bouches de métro et la boulangerie)
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 : prévoir des chaussures de marche fermées
Sous réserve de beau temps • Prévoir des titres de transport
Possibilité de s'inscrire à deux marches balades uniquement**

ACTIVITÉS PHYSIQUES

BALADE BOTANIQUE RÉCOLTE DE CHÂTAIGNES ET CHAMPIGNONS

Bois de Clamart

Jeudi 10 octobre à 9h00 • Parvis Mairie (entre les 2 bouches de métro et la boulangerie)

Dénivelés • **6 €**

INITIATION MARCHE NORDIQUE

Ile Saint-Germain

Jeudi 17 octobre à 9h30 • Passerelle et restaurant de l'île

6 €

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 24 septembre • **15** octobre
5 novembre • **3** décembre • **14** janvier

Résidence Chénier de 10h30 à 11h30

Mercredis 25 septembre • **9** octobre
20 novembre • **11** décembre • **22** janvier

Gratuit

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire doux permet de maintenir le corps en bonne santé.

Espace Savary

Vendredi 27 décembre de 10h30 à 11h30 • **Gratuit**



ACTIVITÉS PHYSIQUES

URBAN TRAINING

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

Parvis du Palais des Sports de 10h30 à 11h30

Mercredis 30 octobre • **13** novembre

2 €



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 de 10h30 à 11h30

Mardi 29 octobre • **Jeudi 7** novembre

2 €



AQUABIKING

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

Lieu à venir

Mercredis 23 et 30 octobre

de 15h00 à 15h30

8 €





ATELIERS NUMÉRIQUES

AU CYBER SENIORS 1, Bd Garibaldi

Animés par Eve-Eloïse notre nouvelle animatrice numérique

Plongez dans un environnement convivial où vous explorerez les outils digitaux.
Renforcez vos compétences et restez connecté(e) avec le monde moderne.
Participez à cette aventure enrichissante et laissez libre cours à votre curiosité !

LE LUNDI à 10h30

Apportez votre album photos et complétez le grâce à notre imprimante photo
23 septembre • 21 octobre • 25 novembre • 27 janvier

Les applications qui apportent un + : Yuka pour mieux se nourrir, Le Monde pour suivre l'actualité, Kindle pour les livres, Audible pour lire des livres audio

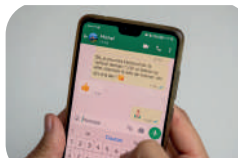
4 novembre

Les jeux à faire avec vos petits-enfants sur la tablette ou le smartphone :

Scrabble go, 4 images, Plato

18 novembre





ATELIERS NUMÉRIQUES

AU CYBER SENIORS 1, Bd Garibaldi

Animés par Eve-Eloïse notre nouvelle animatrice numérique

LE LUNDI à 14h30

Utilisation du nouveau ClicRDV	23 septembre
Répertoire de contacts numériques et fonction d'appels	14 octobre
Remplir et envoyer des documents (scan et remplissage pdf)	21 octobre 20 janvier
Naviguer sur Youtube (suivre, liker, mettre en favoris, laisser un commentaire)	4 novembre
Quel réseau social pour quelle utilisation ?	18 novembre
Création d'une carte animée sur Canva	2 décembre
Création d'un GIF (image animée courte) à envoyer à ses proches	6 janvier
Naviguer sur What's App et s'amuser	13 janvier
Ecrire un texte sur ordinateur et sur smartphone	27 janvier

ATELIERS NUMÉRIQUES

AU CYBER SENIORS 1, Bd Garibaldi

Animés par Eve-Eloïse notre nouvelle animatrice numérique

LE MARDI à 14h30

Séances individuelles : Je traite vos problèmes sur le numérique au cas par cas.

De 14h30 à 16h30, 30 minutes/personne

24 septembre • 22 octobre

26 novembre • 28 janvier

Spécial Apple : Les bases de l'iPhone et du Mac

8 octobre à 10h30

15 octobre à 14h30

Utilisation de StreetCo

StreetCo est un GPS collaboratif pour les séniors et les personnes à mobilité réduite.

Lucie, intervenante spécialisée, nous apprendra à utiliser l'application.

Nous irons ensuite tester l'application avec une balade en ville.

8 octobre de 15h à 17h

Répertoire de contacts numériques et fonction d'appel

12 novembre

Création d'une carte animée sur Canva

3 décembre

Rencontre autour du thème de l'Intelligence Artificielle

Est-ce que l'IA est dangereuse ? Quels sont ses avantages ? Peut-elle remplacer l'humain ?

La séance sera également composée de jeux autour de l'IA.

14 janvier

Ecrire un texte sur ordinateur et sur smartphone

21 janvier

LE VENDREDI à 14h30

Créer sa propre sonnerie sur Soundtrap

8 novembre • 15 novembre



ATELIERS NUMÉRIQUES

AU CYBER SENIORS 1, Bd Garibaldi

Animés par notre bénévole Jean-Marc

LE MERCREDI à 10h30

Utiliser France Connect (et identité numérique)

25 septembre • 20 novembre

Utiliser un compte Google et scanner un QR Code

2 octobre • 11 décembre

Communiquer à distance : Utiliser WhatsApp, Skype...

9 octobre • 4 décembre

Gérer ses photos, utiliser le Cloud

16 octobre • 29 janvier

Sécurité informatique et protection contre les virus

6 novembre • 8 janvier

Télécharger des applications et les mettre à jour

13 novembre

Comptes essentiels : Google, Microsoft, Internet

27 novembre

Effectuer un achat en ligne

18 décembre • 22 janvier

Gérer les mots de passe

15 janvier





ATELIERS NUMÉRIQUES

AU CYBER SENIORS 1, Bd Garibaldi

Animés par notre bénévole Patrice

LE JEUDI à 10h30

Gérer ses fichiers et ses dossiers

26 septembre • 14 novembre

Enregistrer ses données

3 octobre

Gérer les mots de passe

10 octobre • 16 janvier

Utiliser un GPS

17 octobre • 19 décembre

Utiliser sa boîte mail, scanner et envoyer des documents

7 novembre • 9 janvier

Naviguer sur Internet

21 novembre • 30 janvier

Effectuer un achat en ligne

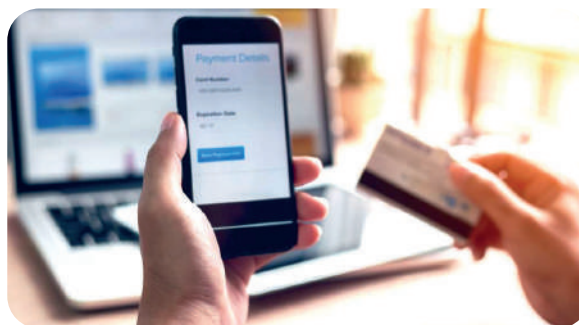
28 novembre • 23 janvier

Utiliser : Doctolib - MAIIA

5 décembre

Garder ses données personnelles

12 décembre



ATELIERS NUMÉRIQUES

À L'ESPACE SENIORS

Animés par Eve-Eloïse notre nouvelle animatrice numérique

LE JEUDI à 10H30

Faire un diaporama photos à partager

26 septembre • 24 octobre • 28 novembre • 30 janvier



Gérer son agenda numérique sur smartphone et ordinateur

17 octobre • 16 janvier

Créer une playlist sur son smartphone grâce à Spotify, Deezer, Youtube

Music, écouter la radio et gérer le Bluetooth

14 novembre à 14h30

12 décembre

LE JEUDI à 14H30

S.O.S numérique : Permanence gratuite et sans réservation.

De 14h30 à 16h30, 30 minutes/personne

10 octobre • 7 novembre • 5 décembre • 9 janvier

Conférence et discussions : Evitez les arnaques sur internet et contrôle parental.

Partager vos expériences et astuces pour ne pas «tomber dans le panneau».

21 novembre

Naviguer sur Youtube :

Suivre, liker, mettre en favoris, laisser un commentaire.

30 janvier

ATELIERS NUMÉRIQUES

À L'ESPACE SENIORS

Animés par Eve-Eloïse notre nouvelle animatrice numérique

LE VENDREDI à 10h30

Les jeux à faire avec vos petits-enfants sur la tablette ou le smartphone

8 novembre

Remplir et envoyer des documents (scan et remplissage pdf)

10 janvier

LE VENDREDI à 14h30

Jouons ensemble :

Académie Cérébrale sur Switch

11 octobre • 18 octobre • 6 décembre

Utiliser un traducteur et un correcteur d'orthographe

22 novembre

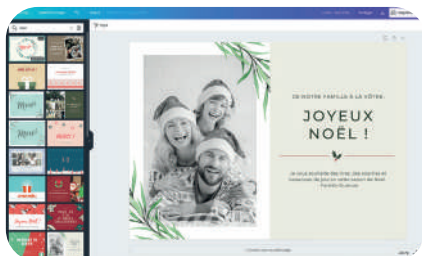
Création d'une carte animée sur Canva

13 décembre

Naviguer sur Youtube :

Suivre, liker, mettre en favoris, laisser un commentaire.

24 janvier



ATELIERS NUMÉRIQUES À L'ESPACE SENIORS

SÉANCES INDIVIDUELLES

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

10h00, 10h45 ou 11h30

Animées par nos deux bénévoles Jean-Marc et Patrice

Vendredi 4 octobre

Vendredi 15 novembre

Vendredi 6 décembre

Vendredi 11 octobre

Vendredi 22 novembre

Vendredi 13 décembre

Vendredi 18 octobre

10h00, 10h45 ou 11h30

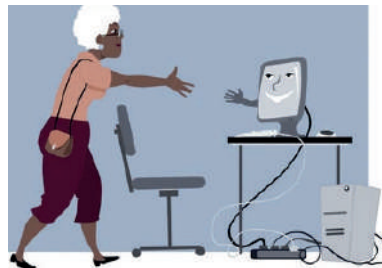
Animées par Eve-Eloïse

Mardi 24 septembre

Mardi 26 novembre

Mardi 22 octobre

Mardi 28 janvier



Sur inscription obligatoire pour chaque atelier

Forfait de 10 € ou 20 € auprès de l'accueil de l'Espace Seniors

Il est souhaitable de venir avec son ordinateur portable, tablette ou son smartphone.

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

SORTIE PHOTOS

Lors de nos balades photos, Eve-Eloïse vous propose d'allier les bienfaits et les plaisirs de la marche à ceux de la photo.

Les bienfaits de la photo sont peu répandus et pourtant, pratiquer la photo permet :

- de lâcher prise en se concentrant sur l'instant présent
- de développer son sens de l'observation
- d'aiguiser la curiosité
- d'apporter un regard nouveau sur le monde qui nous entoure.

Prendre le temps de regarder, d'observer :

Parc de Saint-Cloud

Vendredi 27 septembre de 14h30 à 16h30

Rendez-vous place Jacques Madaule

L'île Saint-Germain

Lundi 7 octobre de 14h30 à 16h30

Rendez-vous devant Sodexo 255 Quai de Stalingrad

Paradox Museum

Laissez votre cerveau vous jouer des tours avec des illusions et prenez des photos déroutantes.

Déconseillé aux personnes photosensibles

Vendredi 10 janvier de 13h45 à 17h45

Départ Parvis de la Mairie (entre les 2 bouches de métro et la boulangerie)

Déplacement en transport en commun • Niveau de marche moyen • **12 €**



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

GRATUIT • CCAS

CARTERIE DE NOËL

Pour faire patienter petits et grands à l'approche de la période de l'Avent, plongeons-nous le temps d'un après-midi dans l'imaginaire de Noël.

Atelier réservé en priorité aux grands-parents et aux petits enfants.

Ensemble, participez à la création « maison » de cartes de Noël destinées à être offertes ou envoyées à vos proches pendant cette période de fête.

Espace Seniors de 14h30 à 17h00

Mercredi 27 novembre



GRAND LOTO DE NOËL

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

EHPAD Lasserre de 14h15 à 16h30

Mercredi 18 décembre



JEUX DE MÉMOIRE

à 14h30

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

Résidence Chénier

Jeudis 26 septembre • **7 - 28** novembre • **9** janvier

Résidence Guynemer

Jeudis 10 octobre • **14** novembre • **5** décembre • **16** janvier

Résidence La Ferme

Jeudis 17 octobre • **21** novembre • **12** décembre • **23** janvier

3 ateliers maximum, au-delà, inscription sur liste d'attente



ATELIER D'ÉCRITURE MÉMOIRE D'ENCRE

Cet atelier a pour objectif de proposer une activité ludique hors des chemins habituels de l'écriture, pour libérer la parole et favoriser l'expression personnelle.

Lors de ce temps d'écriture, les participants pourront partager leurs expériences et leurs histoires.

Animé par Martine, professeure de français et animatrice d'ateliers d'écriture

Espace Seniors à 14h15

Mercredi 25 septembre •

Jeudis 24 octobre • **21** novembre • **19** décembre
9 janvier



JEUX MUSICAUX

Profitez d'un moment ludique autour de la musique et travaillez votre mémoire et si le cœur vous en dit, chantez aussi.

Espace Seniors à 14h30

Mardis 12 novembre • **10** décembre • **Vendredi 17** janvier



REMUE TES MÉNINGES

Les pluriels des adjectifs de couleur, des noms composés et les accords de participe passé n'ont pas de secret pour vous ?

Restaurant Club Les Coteaux à 14h30

Jeudi 14 novembre

REPAS SPÉCIAL FÊTE FIN D'ANNÉE

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

Maison de Quartier des Hauts d'Issy

En décembre (date à confirmer) à 12h30 • **12 €**

Paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public.
Inscription à l'Espace Seniors **à partir du Lundi 2** décembre à 9h30

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

Aucune inscription par téléphone ou courrier ne sera acceptée.



PROMENADE BOTANIQUE

« LES COULEURS DE L'AUTOMNE »

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
Mardi 24 septembre • 5 € • **Niveau de marche** : Facile



GALETTE DES ROIS DANSANTE

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

Maison de Quartier des Hauts d'Issy à 14h30
Jeudi 30 janvier • 4 €



SORTIES avec visite guidée

GRAND TRIANON À VERSAILLES

Dans le cadre des Journées du Patrimoine, l'Institut des Hauts de Seine vous propose de profiter d'une visite guidée du Grand Trianon à Versailles, avec l'ouverture exclusive des petits appartements de l'Empereur.

Lundi 14 octobre à 10h00

Départ Parvis Palais des Sports R. Charpentier
Déplacement en car • Niveau de marche facile
Retour vers 13h00

Gratuit



ABBAYE DE ROYAUMONT

Fondée en 1228 par le jeune Louis IX, dans un cadre apaisant et d'une beauté intemporelle, l'Abbaye a connu plusieurs vies, successivement monastère cistercien, abbaye de cour, site industriel, noviciat, hôpital de guerre, résidence de campagne, avant de devenir un centre culturel de Rencontre.

Découvrez lors de la visite guidée l'histoire de ce lieu magnifique et savourez un déjeuner gastronomique inspiré du Potager-Jardin de l'abbaye, préparé sur place et servi dans une salle voûtée.

Vendredi 11 octobre à 8h45
Parvis Palais des Sports Robert Charpentier
Déplacement en car • Niveau de marche moyen

45 €



MUSÉE DU CHOCOLAT CHOCO STORY PARIS

Le chocolat est bon pour le moral et cela toute l'année ! Mais connaissez-vous son histoire ?

Lors de la visite, découvrez l'univers fabuleux du chocolat depuis ses origines dans le continent américain en passant par les palais et son actuelle production. Tout au long du parcours, vous profiterez des dégustations des grands crus de cacao et vous finaliserez votre visite avec un atelier animé par un maître chocolatier pour créer votre propre chocolat.

Vendredi 15 novembre à 14h00
Départ Parvis de la Mairie • Déplacement en transport en commun • Niveau de marche moyen

20 €



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

COMÉDIE FRANÇAISE SUR LES TRACES DE MOLIÈRE

Découvrez les coulisses l'histoire de ce haut lieu culturel.

Suivez les pas de Molière, de l'église Saint-Eustache où il fut baptisé à la rue de Richelieu qui fut sa dernière demeure. Le parcours-promenade « Molière » qui vous fera connaître la vie du comédien, auteur et chef de troupe.

Mardi 26 novembre à 9h30 • Départ Parvis de la Mairie
Déplacement en transport en commun
Niveau de marche moyen

10 €



SORTIE

JOURNÉE CHAMPÊTRE DÉJEUNER DANSANT AU CHALET DU MOULIN À FONTAINEBLEAU

Venez profiter d'un moment festif au Chalet du Moulin au cœur de la forêt de Fontainebleau (menu unique).

Attention : inscription exclusivement à l'accueil animation à partir du jeudi **19 septembre** à 10h00.

Priorité aux personnes qui n'ont pas encore participé à cette sortie.

Jedi 7 novembre

1^{er} départ à 10h45 : Parvis Palais des Sports Robert Charpentier
2^{ème} départ à 11h00 : Restaurant Les Coteaux

Déplacement en car • Niveau de marche facile

13 € Paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public



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

DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

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

Espace Seniors à 10h00

Mardis 15 octobre • 12 novembre • 17 décembre
14 janvier

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

Jeudis 26 septembre • 12 décembre à 10h00

THÉ CINÉ «UNE VIE DIFFICILE»

RENCONTRE - PROJECTION

L'équipe du CLAVIM vous propose la projection du film «Une vie difficile» du réalisateur de Dino Risi, Italie, 1961.

A la fin de la guerre, Silvio Magnozzi, rédacteur d'un journal clandestin s'installe à Rome avec Hélène mais ses activités radicales ne leur facilitent pas la vie.

A bout de force il accepte d'être le secrétaire d'un homme d'affaires qui ne cesse de l'humilier.

Espace Savary • Vendredi 13 décembre à 14h30



CONFÉRENCES

VIENNE, LA VILLE IMPÉRIALE Vendredi 18 octobre

Majestueux, baroque, romantique, audacieux... tel est le paysage monumental de Vienne !

Des façades opulentes de la Ringstrasse à la grandeur impériale du palais de la Hofburg, en passant par la cathédrale Saint-Etienne, la conférence vous invite à découvrir le magnifique patrimoine de la capitale autrichienne.

Conférence animée par **Lionel CARIOU**



LE MONT-SAINT-MICHEL **LA MERVEILLE DE L'OCCIDENT** Vendredi 29 novembre

Émergeant des eaux de la baie, le Mont Saint-Michel, par son aspect monumental et pittoresque, compte au nombre des sites les plus extraordinaires du patrimoine mondial.

La conférence vous invite à découvrir l'architecture et l'histoire mouvementée de ce joyau, surnommé « la Merveille de l'Occident ».

Conférence animée par **Lionel CARIOU**



Espace Savary à 14h30 • 7 €

CONFÉRENCES

LA NATIVITE DANS L'ART

Vendredi 6 décembre

La Nativité, sujet intime et grave à la fois, fut traitée à de nombreuses reprises par les artistes.

De l'Annonciation à la Fuite en Egypte, découvrons comment des peintres tels que Fra Angelico, Giotto, Botticelli, Van Eyck, Georges de La Tour et tant d'autres ont représenté au fil des siècles les différentes scènes qui composent ce thème.

L'occasion de revenir sur l'histoire de la crèche, de l'âne et du bœuf, des Bergers et des Rois Mages.

Conférence animée par Marie Le Gouellec



HENRI MATISSE ET LE FAUVISME

Vendredi 31 janvier

Nous évoquerons les temps forts de la vie d'Henri Matisse : sa découverte de la peinture, puis, dans la lignée de l'impressionnisme et du pointillisme qu'il pratique, la place importante que prend la couleur dans son œuvre.

Nous reviendrons sur sa rencontre avec André Derain qui marquera un tournant dans son travail.

C'est l'acte de naissance du fauvisme, manière de peindre qualifiée de scandale lorsqu'il la présente à Paris durant le Salon d'automne de 1905.

Conférence animée par l'agence Artora



Espace Savary à 14h30 • 7 €

CYCLE DE CONFÉRENCES : L'HISTOIRE DU TEMPS

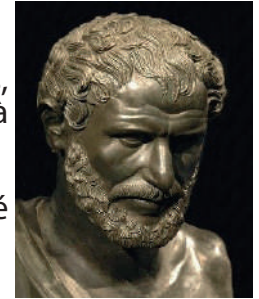
LE TEMPS CHEZ LES PRÉSOCRATIQUES

Avec François Dingremont, Enseignant/chercheur à l'EHESS

La modernité occidentale a mis l'accent sur une conception unitaire du temps, chronologique, structurée par un passé, un présent et un futur, et mesurée à l'aide d'instruments tels que l'horloge, avec une finalité de maîtrise.

Les Grecs de l'époque dite « présocratique » ont privilégié la variété et la diversité comme si l'important était de saisir en quoi le temps agissait sur les hommes.

Vendredi 27 septembre à 19h30



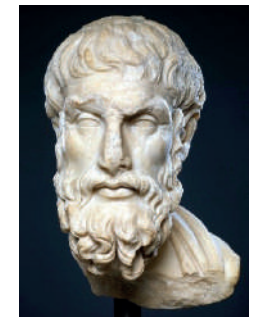
LE TRAVAIL DE LA MÉMOIRE CHEZ PLATON ET ÉPICURE

Avec Dimitri El Murr, professeur au Département de philosophie de l'École Normale Supérieure

La mémoire n'est pas le passé, mais elle est, pour nous, le présent du passé. Il faut distinguer, d'un côté, la chose ou l'événement qui constitue le référent du souvenir, ce à quoi ce souvenir renvoie, et de l'autre, l'image ou le signe qui est dans la mémoire.

C'est cette dimension particulière de la mémoire, qu'il s'agira d'explorer à partir des analyses qu'en ont données deux philosophes que presque tout oppose : Platon et Épicure.

Vendredi 11 octobre à 19h30

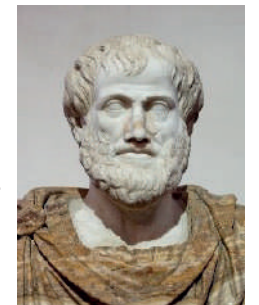


LE TEMPS CHEZ ARISTOTE

Avec René de Nicolay, agrégé de lettres, docteur en philosophie

Le temps est un concept central de l'œuvre d'Aristote. Il s'agira en particulier de montrer que la pensée aristotélicienne du temps est une pensée de l'ordre, c'est-à-dire de la succession fondée sur la nature des choses, à laquelle l'esprit humain doit se conformer.

Vendredi 15 novembre à 19h30



LE TEMPS CHEZ LES PENSEURS CHINOIS DE L'ANTIQUITÉ

Avec Rémi Mathieu, directeur de recherche émérite au CNRS

La Chine a pensé le temps dans le cadre d'un processus plus que comme un point immobile dans la durée, la période plutôt que l'heure. Les temps chinois sont-ils donc si différents des temps « occidentaux », tels que les Grecs paraissent nous les avoir transmis ?

Vendredi 13 décembre à 19h30

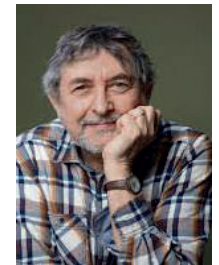


RENCONTRE POÉTIQUE

JEAN-PIERRE SIMÉON – AVENIRS

Participez à un dialogue avec Jean-Pierre Siméon, poète, essayiste, romancier, dramaturge, auteur de livres pour la jeunesse. Avec la poésie sauvera le monde (2016) il évoque la nécessité de se mettre avec les poètes au « diapason de la conscience humaine pour ne pas tomber dans « la cacophonie qui règne, intellectuelle, spirituelle et morale ».

Vendredi 20 septembre à 19h30



ÂMES AU JEU DES HOMMAGES

Avec Alexandra Ismaïl (chant), Vincent Borrits (piano) et David Jacob (lecture)

Un hommage se rend, comme une âme. Nous avons pris le parti d'en faire un jeu, parce que chaque jour de nos vies peut être un hommage rendu.

Samedi 21 septembre à 18h00

CABARET POÉTIQUE DANS LE TEMPS DES ABEILLES

Dans le cadre du Festival Des voix et des langues.

La chanteuse Dafné Kritharas (Prix des Musiques d'Ici 2020 ; prix de l'Académie Charles Cros 2022) et sa mère poétesse Frédérique Kerbellec unissent poésie et chant le temps d'un soir.

Samedi 19 octobre à 18h00



En partenariat avec l'Espace Icare

FRAGMENTS D'ULYSSE Lignes et Détours (Lecture musicale)

Dans une écriture contemporaine mêlant humour et rêverie, Fragments d'Ulysse s'inscrit dans le mythe, mais en mettant délibérément l'accent sur les rencontres avec les femmes qui jalonnent cette « odysée ».

Mardi 19 novembre à 20h00

TUBA ET PISTON Les Pavillons Marteaux

Tuba et Piston est un spectacle musical autour de la famille des tubas. Il s'appuie sur deux personnages, souvent candides, espiègles, joyeux et parfois savants ! Des moments interactifs avec le public ponctuent cette promenade musicale sur scène avec des instruments.

Mercredi 27 novembre à 15h00



ALICE AU PAYS DES ABYSSES (Théâtre musical) Compagnie Nuit blanche

Il était une fois... une femme, pardon un atome, Alice qui, petite, adorait les contes de fées. Mais en grandissant, elle s'est rendue compte qu'on lui avait menti car la vie ne ressemblait en rien à un conte.

Pour se venger, elle décide alors d'écrire une comédie musicale où elle ridiculiserait le monde des contes.

Mardi 21 et mercredi 22 janvier à 20h00



En partenariat avec l'Espace Icare

«DIALOGUE AVEC...»

Opus Constance

Seule en scène est un dialogue improbable, émouvant et joyeux entre une jeune femme et une mystérieuse présence que l'on ne voit pas et que l'on n'entend pas.

Mardi 8 octobre à 20h00

LA VOIX HUMAINE Théâtre de l'Equinoxe

Une femme seule dans sa chambre, téléphone à son amant qui la quitte pour une autre.

En partant de cette situation tristement banale, Jean Cocteau a écrit une mini-tragédie en un acte, un étrange monologue à deux voix fait de paroles et de silences, dans laquelle le téléphone joue un rôle essentiel.

Jeudi 10 et vendredi 11 octobre à 20h00



BUREAUCRATIC - Compagnie Des 2 pas

Les objets ne sont pas mal intentionnés. Ils sont des modèles à imiter. Dans un monde où l'objet est au centre, une bureaucratie tente de réduire l'humain, pour le rendre plus maitrisable et opérationnel.

Mardi 12 novembre à 20h00



LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS

Compagnie le Rideau Reprisé Adaptation théâtrale : S. AZZOPARDI et S. DANINO

En 1872, le très britannique Philéas Fogg lance un pari insensé : faire le Tour du Monde en 80 jours avec sa domestique Madame Passepartout, ils commencent une traversée délirante de 4 continents et de tous les océans du monde.

Mercredi 13 novembre à 14h30

Une pièce de théâtre à partager avec vos petits enfants



DANS NOS RÉSIDENCES

JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Venez vous amuser ! **GRATUIT**

Résidence Chénier

Concours Scrabble

Vendredis 20 septembre • **4 - 25** octobre
8 - 22 novembre • **6 - 20** décembre • **10 - 24** janvier

Baccalauréat

Mardis 17 septembre • **1^{er} - 15** octobre
12 - 26 novembre • **10** décembre • **14 - 28** janvier



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

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

Mercredis 2 octobre • **13** novembre • **8** janvier
Lundi 9 décembre

Résidence Guynemer

Mercredis 18 septembre • **16** octobre
27 novembre • **11** décembre • **15** janvier

Résidence Chénier

Mercredis 11 septembre • **9** octobre
6 novembre • **4** décembre • **22** janvier

Restaurant Club Les Coteaux

Mercredis 25 septembre • **23** octobre
20 novembre • **18** décembre • **29** janvier

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



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

ATELIER CUISINE de 10h30 à 14h30

Résidence Guynemer

Mardis 24 septembre • **8 - 22** octobre
5 - 19 novembre • **3 - 17** décembre
7 - 21 janvier

7 € par atelier



ATELIER GOURMAND de 14h00 à 16h00

Résidence Guynemer

Jeudis 26 septembre • **24** octobre
28 novembre • **19** décembre • **23** janvier

5 € 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 Guynemer : 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.

Mercredis 25 septembre - 16 octobre
20 novembre - 11 décembre - 15 janvier

De 14h30 à 15h30

9 € la séance

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

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

Mercredis 16 octobre • **20** novembre
4 décembre • **22** janvier
A partir de 9h30 jusqu'à 12h30

27 € • 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 26 septembre • **10** octobre • **7 - 21**
novembre • **5** décembre • **9 - 23** janvier
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 27 septembre • **4 - 18 - 25** octobre • **8 - 22 - 29** novembre • **6 - 20** décembre • **10 - 24 - 31** janvier

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00

30 € • Séance individuelle de 45 minutes
Deux séances par personne puis inscription sur liste d'attente.

AUTOMASSAGES

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

Vendredis 11 octobre • **15** novembre
13 décembre • **17** janvier

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



MASSAGE DU VISAGE

Venez vous faire chouchouter dans une ambiance de relaxation et sérénité avec un massage visage coup d'éclat ou une réflexologie palmaire! À l'huile végétale.

Espace Seniors

Mercredis 25 septembre • **30** octobre
27 novembre • **18** décembre
De 9h15 à 12h00

30 € • Séance individuelle de 45 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 23 septembre • **7 - 14** octobre
4 - 18 novembre • **2 - 16** décembre
6 - 20 janvier
De 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)
6 € la séance



ACTIVITÉ SPORTIVE APRÈS 60 ANS, comment adapter son alimentation ?

Avez-vous l'habitude de faire une activité sportive, ponctuelle ou régulière ?

Nous vous proposons de participer à un atelier sport animé par Christophe, ensuite de faire une mise en pratique lors d'un atelier cuisine animé par une diététicienne, qui vous montrera comment adapter votre alimentation après un effort physique.

**Parc Henri Barbusse et
Résidence Chénier**
Mercredi 16 octobre de 9h30 à 12h30



LES BONS ET LES MAUVAIS SUCRÉS

Atelier cuisine

Faut-il faire toute le temps la chasse au sucré ?

Saviez-vous qu'il y a des bons et des mauvais sucrés, dont certains très importants à garder dans votre alimentation quotidienne ?

Lors de cet atelier animé par une diététicienne, nous apprendrons à identifier les bons et les mauvais sucrés et de quelle manière nous devons les consommer pour éviter les risques de diabète.

Résidence Guynemer
Vendredi 22 novembre à **14h30**



PRÉVENTION GRATUIT

DONNEZ DU PEPS A VOS NEURONES ! STAGE

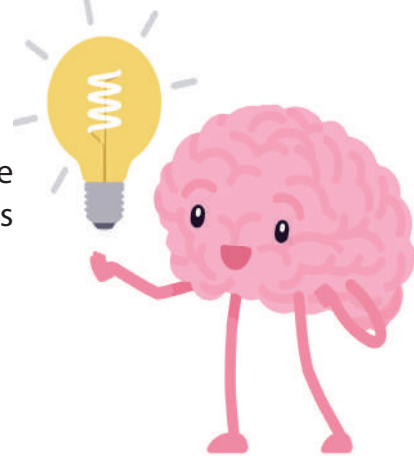
Le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) vous propose un stage de **11 séances** pour vous aider à comprendre le fonctionnement de la mémoire et les changements dus au vieillissement.

A travers des exercices ludiques vous apprendrez à stimuler votre mémoire et à connaître des stratégies de mémorisation pour garder au mieux vos capacités cognitives.

Espace Seniors

Réunion de démarrage vendredi 8 novembre de 10h00 à 12h00.

Ensuite une séance hebdomadaire (hors vacances scolaires) jusqu'au 19 mai 2025.



APAISER LES TENSIONS ET RENOUER UN DIALOGUE ATELIER DE COMMUNICATION

Dans un monde d'individualisme et de communication numérique, nous malmenons la communication relationnelle, pourtant indispensable à notre bien-être.

Au programme en partenariat avec Climas médiation :

- Les bases d'une communication respectueuse
- Qu'est ce qu'un conflit ?
- Premiers secours face au conflit

Espace Seniors

Jeudi 17 octobre à 14h30



RENCONTRE AVEC LE COMMISSARIAT D'ISSY-LES-MOULINEAUX

Les officiers de prévention du commissariat seront là pour vous donner des conseils et répondre à vos questions (pré-plainte en ligne, arnaque, signalement....).

Espace Savary • Jeudi 5 décembre à 14h30

Résidence Club Les Coteaux • Jeudi 12 décembre à 14h30

Sur inscription



VOUS AIDEZ UN PROCHE ÂGÉ EN PERTE D'AUTONOMIE ? RÉUNION D'INFORMATION POUR LES AIDANTS

L'Espace Seniors vous propose un temps d'échange sur le rôle d'aidant, ainsi que des conseils et des informations dans la prise en charge de la personne âgée.

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

Espace Savary

Jeudi 14 novembre à 14h30

Sur inscription





GROUPE 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.

Mercredi 18 septembre de 14h30 à 16h30 : **Rentrée des aidants**

Mercredi 16 octobre de 14h30 à 16h30 : **L'entrée en institution d'un proche**

Vendredi 18 octobre de 10h30 à 12h00 : **Les difficultés du quotidien**

Mercredi 13 novembre de 14h30 à 16h30 : **Aidants : Travailler sa mémoire**

Vendredi 22 novembre de 10h30 à 12h00 : **Mon entourage**

Jeudi 23 janvier de 10h30 à 12h00 : **Les changements de comportements**

INFORMATIONS UTILES

Modalités de remboursement

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.

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 • 01 41 23 89 50

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 le 1^{er} et 3^{ème} jeudi** du mois

• **France Alzheimer** sur rendez-vous au 01 46 42 22 16

• **Les Petits Frères des Pauvres** les mardis toute la journée sur rendez-vous au 06 08 62 38 28

• **ARDDDS** (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/>

