



GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS Février à juin 2025

**Inscriptions sur ClicRDV
Mercredi 5 février à partir de 10h00
et à l'Espace Seniors le jeudi 6 février
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



Journée de l'

ENVIE

RONNEMENT

Jeudi 5 juin

MAISON DES HAUTS D'ISSY

En cette **journée mondiale de l'environnement**, venez en savoir plus à travers des activités ludiques et devenez acteur de sa préservation .



Loto spécial tri sélectif

Tout en vous amusant, vous réviserez les différents groupes de tri (le papier, déchets non recyclables, plastiques,...) tout en image.



Pilates nature

Le temps d'une séance de gym pilates nature venez conjuguez les bienfaits d'une activité physique douce et le bien être ressenti lors d'une pratique de plein air.



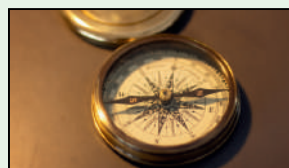
Quiz - La fresque du climat

Participez à un atelier ludique et collaboratif animé par le Service de la Ville Durable. Reconstituez les liens de cause à effet des changements climatiques et explorez les actions à entreprendre.



Art de la récup'

Ateliers de revalorisation, où les déchets sont transformés en objets d'art et d'artisanat.



Course d'orientation sur l'environnement

Repérez vous sur le terrain en équipe pour trouver les lieux et les anecdotes qui vont avec.

Au programme :

9h30 : Café de bienvenue

10h -12h : Diverses activités

12h15 : Pique-nique *

Inscription à la matinée sur ClicRDV ou à l'Espace Seniors.

Les activités seront à choisir sur place

Maison des Hauts d'Issy - 16 Rue de l'Abbé Derry

** Merci de rapporter votre propre pique-nique zéro déchet*

Partenariat avec le CLAVIM et le Service de la Ville Durable

AQUARELLE

Réalisation des ateliers de peinture de l'association ALC

Exposition du 23 janvier au 12 mars

Finissage le jeudi 6 mars à 16h30

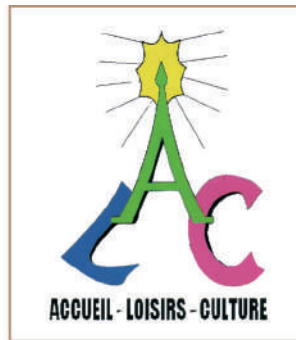
Espace Seniors (sur inscription)

L'association Accueil Loisirs Culture vous propose plusieurs ateliers de peinture, avec trois styles et des techniques variées : aquarelle, aquarelle botanique, dessin et peinture acrylique.

Nos cours accueillent une cinquantaine de participants répartis sur cinq sessions de trois heures.

Lors de cette exposition, nous vous présenterons une sélection de réalisations effectuées au cours de ces ateliers illustrant le travail de nos adhérents, qu'ils soient débutants ou confirmés.

Nous espérons que ce voyage pictural saura vous séduire.



« FRANÇOISE MERCKLING »

Exposition du 19 mars au 7 mai

Vernissage le jeudi 27 mars à 16h30

Espace Seniors (sur inscription)

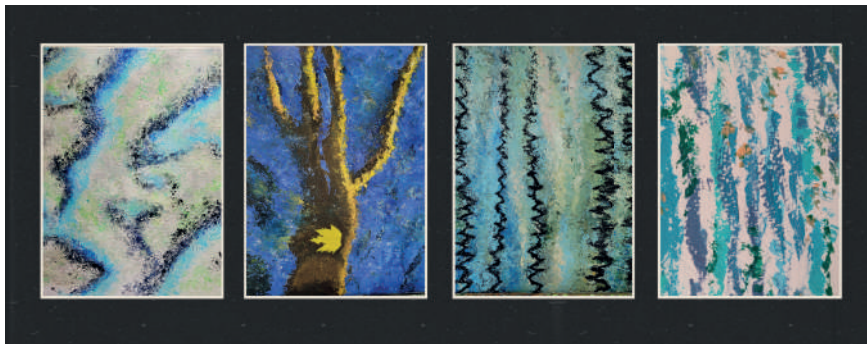
C'est grâce au journal «L'Équipe» et à ma profession de journaliste que j'ai d'abord découvert Issy-les-Moulineaux. Puis, cette ville est devenue mon lieu de résidence... et de retraite, il y a déjà dix ans.

Pendant de longues années, et d'abord grâce à mon métier, j'ai eu l'opportunité de faire de nombreux voyages qui m'ont permis de découvrir certains pays d'Afrique, les États-Unis, l'Inde et Taïwan. Ces expériences m'ont inspiré des nouvelles et l'idée m'est alors venue de les illustrer.

Sans expérience dans ce domaine, j'ai rencontré Anne Vignal au Forum des Associations d'Issy, une peintre en résidence aux Arches. Sous sa férule experte, j'ai commencé à travailler à l'aquarelle. Trois ans plus tard, j'ai expérimenté l'encre avec Cécile Willers à Boulogne. Après l'intermède du confinement et une saison aux Arcades, je suis retournée auprès d'Anne, avec qui je travaille désormais à l'acrylique sur toile.

La nature, avec ses couleurs, ses lumières, ses contrastes, ses mouvements et ses fulgurances, est pour moi une source d'inspiration inépuisable, offrant des tableaux abstraits d'une beauté sublime. Un coucher de soleil, des reflets dans l'eau ou le vent dans les moissons sont autant d'émotions que je m'efforce de traduire avec mes pinceaux, à travers le geste et la matière. Les œuvres présentées ici comprennent à la fois des études sur toile réalisées en atelier et des peintures sur papier, plus spontanées et personnelles.

Jusqu'à présent, j'ai partagé mon travail uniquement sur mon compte Instagram. Cette exposition personnelle, ma toute première, est une occasion précieuse de rencontrer le public, avec beaucoup de joie... et un peu d'appréhension.



« DES OBJETS ET DES LIEUX » PHOTOGRAPHIE Exposition du 13 mai à fin août

Vernissage le jeudi 15 mai à 16h30

Espace Seniors (sur inscription)

Dans cette série « Des Objets et des Lieux », les photographies de FLO nous donnent à imaginer qu'un objet aimé se brise, et son amour s'immortalise.

On croise une matière, une forme, une couleur, une nuit, dans des lieux que l'artiste vous laisse imaginer. Chaque image reflète une partie d'émotion et une sensibilité exacerbée. Tout tourne autour d'un déclic pour l'amour d'un clic.

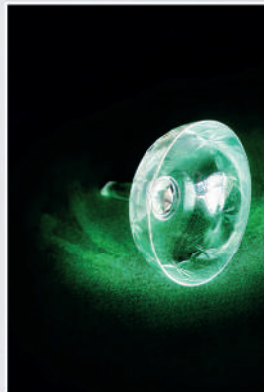
Cette série que FLO partage avec vous, elle le fait avec un grand bonheur et une émotion tenace. Car ici, l'artiste cherche avant tout à nous imprégner de la beauté d'une ambiance, d'une lumière, d'un goût, où l'œil sculpte comme une pierre des images imaginaires tirées de ses souvenirs.

Pour à jamais les garder dans son cœur.

FLO

...

FLO
PHOTOGRAPHE
@FLO_PHOTOGRAPHE_PARIS



ATELIERS D'EXPRESSION • LÂCHER PRISE

TISSAGE STAGE

Créez une belle œuvre d'art à accrocher dans votre maison.

Au cours de cet atelier, vous apprendrez à utiliser un métier à tisser pour découvrir les techniques de base du tissage : lignes droites, franges, tresses, ornements avec des perles et finitions simples.



Mardi 25 et Mercredi 26 mars

10 €

Stage sur 2 demi-journées

ATTRAPE SOLEIL ARBRE DE VIE

Petit objet de décoration pour apporter une touche de zénitude et de bien-être dans votre intérieur.

Suspendu dans votre séjour ou votre chambre à coucher, il crée un environnement apaisant qui utilise le soleil comme source de lumière.

Mardi 27 mai • **10 €**



INITIATION MOSAÏQUE STAGE

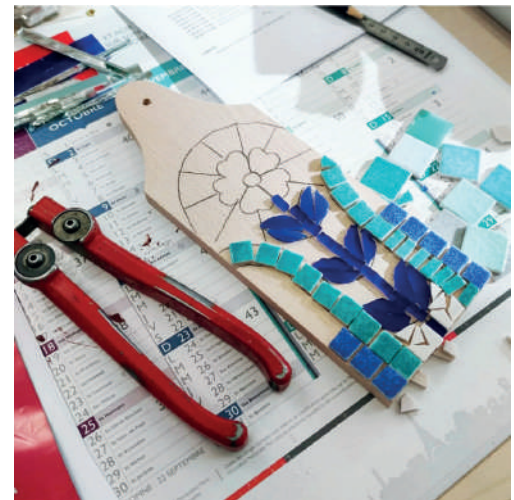
Ce stage s'adresse à tous, qu'ils soient débutants ou amateurs éclairés, et propose une initiation aux différentes techniques de mosaïque.

Vous aurez l'occasion de personnaliser une planche à découper en utilisant les couleurs vives de la palette des émaux de Briare.

Mercredi 11 et Jeudi 12 juin de **14h30 à 17h00**

et Mardi 17 juin de **10h30 à 12h30** • **15 €**

Stage sur 3 demi-journées



ATELIERS CRÉATIFS

GUIRLANDE MOBILE CÉLESTE

Création d'une guirlande de nuages en papier japonais dans les couleurs de votre choix.

Un bel accessoire décoratif pour ajouter une touche céleste à votre intérieur.

Restaurant Club les Coteaux

Mardi 11 février • 5 €

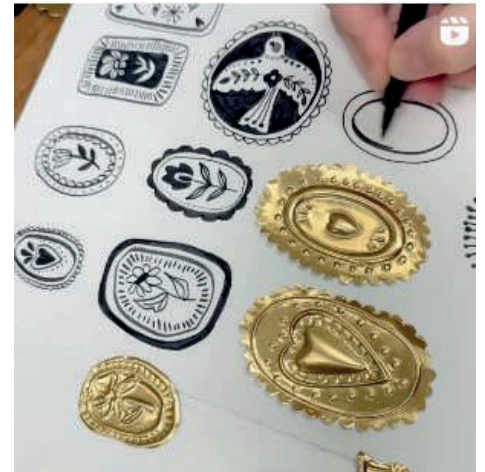


BIJOUX EN MÉTAL À REPOUSSER

Confection de médaillons, petites fleurs, jolis mots et autres gri-gri lors de cet atelier de métal repoussé.

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

Jeudi 13 février • 10 €



BOITE ORIGAMIQUE

Un atelier de scrapbooking consacré à la création de petites boîtes, incluant décoration et embellissement.

Ces boîtes, réalisées en papier, sont idéales pour ranger ou emballer un cadeau.

Mardi 4 mars • 5 €



BRODERIE GRAIN D'ORGE

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 ni traverser celle-ci.

Jeudi 20 mars • 5 €



CARTERIE PRINTANIÈRE

Un atelier de scrapbooking mêlant composition et embossage...
Créez une carte à offrir ou à envoyer pour vos occasions.

Cette technique de broderie est simple à réaliser et permet d'obtenir de jolis effets.

Mercredi 2 avril • 5 €



BIJOUX EN LIÈGE ET DORURE AVEC O'PERLA

Réalisez vos bijoux personnalisés (broches, boucles d'oreilles ou pendentifs) en liège.

Cette matière naturelle peut être décorée selon vos goûts avec de la broderie simple, du papier japonais, du similicuir, du vernis, des breloques dorées ou en émail, des perles en céramique, et même de la dorure en relief si vous le souhaitez.

Lundi 7 avril • 15 €

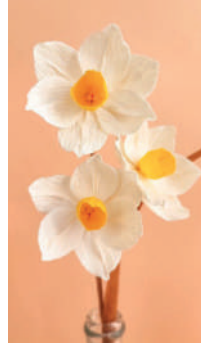


ATELIERS CRÉATIFS

BOUQUET DE NARCISSES ART FLORAL EN PAPIER CRÊPE

Pour célébrer l'arrivée du printemps, nous vous proposons de confectionner des narcisses en papier crépon : un éclat de soleil radieux qui égayera n'importe quel espace avec ses teintes vibrantes et son charme délicat.

Mercredi 9 avril • 10 €



BIJOUX FANTAISIE EN FIL D'ALUMINIUM

Le fil d'aluminium est un métal léger et malléable, mais il est également très résistant.

Une fois travaillé en bijoux, il devient plus solide.

Cet atelier d'initiation vous permettra de découvrir de nombreuses possibilités d'utilisation.

Mardi 6 mai • 10 €



à l'Espace Seniors de 14h30 à 17h00

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

MARCHES ET BALADES • 2 €

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



Passages couverts de Paris

Jeudi 13 février à 13h30

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

Parc André Malraux / Nanterre

Jeudi 20 mars à 13h30

Départ Issy-Val-de-Seine (entre la fontaine et l'arrêt de bus) • Niveau Facile (7-8 kms)

Coulée verte et Parc de Sceaux - Hanami : la fête des cerisiers en fleurs

Mercredi 23 avril à 13h30

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

Lacs et bois de Vincennes

Jeudi 19 juin à 10h00 - Prévoir un pique-nique

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

MARCHE ADAPTÉE

Balade des 3 îles

Iles Monsieur, Seguin et Saint-Germain

Jeudi 10 avril à 14h00

Départ Issy-Val-de-Seine
(entre la fontaine et l'arrêt de bus)

Niveau Facile (6-7 kms) • **Gratuit**



Nos randonnées doivent être un moment de plaisir, évitez de vouloir dépasser vos limites.

Adaptez votre tenue selon les saisons : pensez à porter des chaussures de marche fermées.

N'oubliez pas de prévoir vos titres de transport. Il est possible de s'inscrire à deux marches-balades

ACTIVITÉS PHYSIQUES

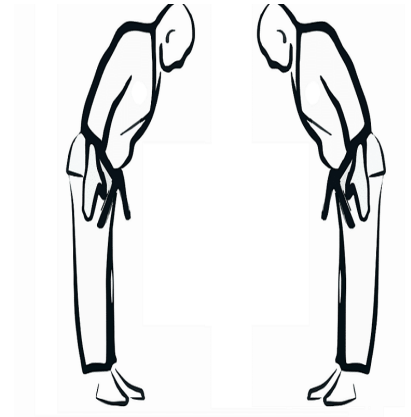
KARATÉ SANTÉ

Découvrez les bienfaits du Karaté Santé, une discipline spécialement conçue pour les personnes âgées désireuses d'améliorer leur condition physique et leur santé.

À travers des exercices variés et adaptés, vous travaillerez votre souplesse, votre coordination et votre équilibre, tout en renforçant vos muscles et en améliorant votre endurance.

Espace Savary de 15h30 à 17h00

Jeudi 27 février • Gratuit



URBAN TRAINING

C'est une façon de pratiquer une activité physique tout en redécouvrant sa commune et son mobilier urbain, le tout dans un esprit sportif.

Parvis du Palais des Sports de 10h30 à 11h30

Mardis 25 février • 22 avril

Jeudi 27 mars • 2 €

GYM PLEIN AIR

Rejoignez-nous pour allier les avantages de la gym douce à une immersion en pleine nature.

Parc Saint Jean-Paul II Entrée par la rue Minard de 10h30 à 11h30

Lundis 26 mai • 16 juin • 2 €

AQUABIKING

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

Piscine Aquazena • Mercredi 26 février de 15h00 à 15h30 • **8 €**

Piscine Sevestre • Mercredis 16 et 23 avril de 15h00 à 15h30 • **8 €**



ATELIERS NUMÉRIQUES

Pour s'inscrire aux séances individuelles ou aux ateliers numériques, il est nécessaire de s'acquitter d'un forfait à l'accueil : 5 séances (10 euros), 10 séances (20 euros).

Merci d'apporter votre ordinateur et votre smartphone pour tous les ateliers.

Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous référer aux astérisques.

*** = ordinateur non obligatoire**

Toute absence doit être signalée sous 7 jours.

Passé ce délai, la séance sera débitée de votre forfait.

Espace Seniors, 5 rue Marcelin Berthelot : les lundis et les vendredis



Cyber Seniors, 1 boulevard Garibaldi, en bas de l'immeuble : les mardis et les jeudis



SORTIE PHOTOS - JARDIN DES SERRES D'AUTEUIL

Venez prendre vos photos sur le thème de l'environnement.
Pas besoin d'être un professionnel ni de toujours coller au thème !
Un seul mot d'ordre : L'envie de photographier



Mardi 4 mars de 14h30 à 16h30

Rendez-vous à l'arrêt de bus du 123 «Mairie d'Issy»
Déplacement en transport en commun (titres de transport à prévoir)
Niveau de marche moyen • **Gratuit**

STAGES Cyber Seniors de 14h30 à 16h00

Animés par Eve-Eloïse



Faire un collage photo sur Canva

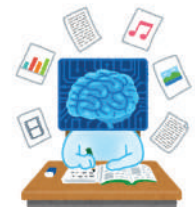
Mardi 25 février et Jeudi 27 février

Mettre en page sa recette et son menu sur Canva

Mardi 15 avril et Jeudi 17 avril

Présence obligatoire aux deux dates

MINI CONFERENCE Cyber Seniors de 14h30 à 16h00



Rencontre autour du thème de l'Intelligence Artificielle*

Mardi 3 juin

Évitez les arnaques et contrôle parental*

Jeudi 12 juin

ATELIERS NUMÉRIQUES

AIDE À LA MOBILITÉ

Vendredi Espace Seniors de 15h00 à 17h00



STREETNAV*

Comment trouver l'itinéraire le plus adapté lorsque l'on est une personne à mobilité réduite ?

28 mars

Explication de l'application, balade et goûter avec Lucie une intervenante de StreetNav

SWITCH - JEUX

Vendredi Espace Seniors de 14h30 à 16h00



La Switch est une console familiale qui permet de jouer à plusieurs dans son salon. Les capteurs des manettes permettent de jouer debout et de faire les mouvements demandés.

Jeux sportifs : Badminton, tennis, chambara ...

21 février

Mario Kart : Jeux de courses de voiture

25 avril

Apéro jeux : Venez grignoter et vous rafraîchir en testant différents jeux

30 mai

ATELIERS THÉMATIQUES :

LUNDI Espace Seniors de 10h30 à 12h00

Animés par Eve-Eloïse



Scan et envoi de document *

17 mars

Création d'une carte animée : Canva

14 avril

Youtube : Apprendre à naviguer sur la plateforme

23 juin

ATELIERS NUMÉRIQUES



MARDI Cyber Seniors de 10h30 à 12h00
Animés par notre bénévole Jean-Marc

France Connect (et identité numérique)

11 février, 8 avril, 24 juin

Android : Applications Google et QR code*

18 février, 15 avril

Communiquer à distance : What's app, skype

25 février, 22 avril

Photos : Google photo, Cloud sur smartphone*

4 mars, 13 mai

Sécurité : Protection contre les virus, hameçonnage

11 mars, 20 mai

Applications essentielles sur Smartphone*

18 mars, 27 mai

Comptes essentiels à sécuriser : Google, Microsoft, Téléphone

25 mars, 3 juin

Achats et réservations en ligne : Spectacles, cinéma, train, ...*

1 avril, 17 juin



MARDI Cyber Seniors de 14h30 à 16h00
Animés par Eve-Eloïse

Réseau social : Quelle utilisation ?*

11 mars

Youtube : Apprendre à naviguer sur la plateforme*

8 avril

ATELIERS NUMÉRIQUES

JEUDI Cyber Seniors de 10h30 à 12h00

Animés par notre bénévole Patrice

Fichiers et dossiers : Gérer ses photos, ses documents	13 février, 3 avril, 5 juin
Mail : Envoyer un document, classer ses mails, ...*	20 février, 10 avril, 12 juin
Mots de passe : Les créer, les gérer et les conserver	27 février, 13 mars, 15 mai
Sauvegarder ses données : Clé USB, Disque dur, Cloud*	6 mars, 24 avril
Achats et réservations en ligne : Spectacles, cinéma, train, ...*	22 mai
Internet : Gérer ses onglets, créer un compte, ...	20 mars
Doctolib – MAIIA : Prendre un rendez-vous médical*	27 mars
GPS Google Maps : Trouver le bon bus, partager sa position, ...*	17 avril, 26 juin

JEUDI Cyber Seniors de 14h30 à 16h00

Animés par Eve-Eloïse

Diaporama photo : Le créer et le partager	6 mars
Instagram : Première utilisation de l'application*	13 mars
Agenda : Utilisation de Google Agenda sur smartphone*	3 avril
Cuisiner grâce aux outils numériques*	10 avril
Contacts numérique et fonctions d'appels*	22 mai



SÉANCES INDIVIDUELLES

LUNDI Espace Seniors de 10h00 à 12h00 **SANS RÉSERVATION**

Animées par Eve-Eloïse

Permanence pour des séances individuelles gratuites et sans réservation avec vos questions personnelles urgentes, 30 min. par personne.

24 février • 3 mars • 7 avril • 2 juin



VENDREDI Espace Seniors 10h00, 10h45 ou 11h30 **AVEC RÉSERVATION**

Animées par nos deux bénévoles Jean-Marc et Patrice

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

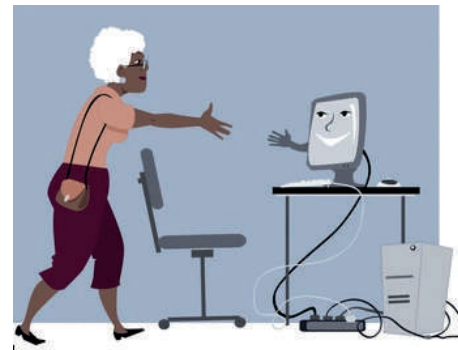
14 Février • 21 Février • 28 Février

7 Mars • 14 Mars • 21 Mars • 28 Mars

4 Avril • 11 Avril • 18 Avril • 25 Avril

16 Mai • 23 Mai

6 Juin • 13 Juin • 27 Juin



VENDREDI Espace Seniors 14h15, 15h00 ou 15h45 **AVEC RÉSERVATION**

Animées par Eve-Eloïse

7 mars • 14 mars • 21 mars

4 avril • 11 avril • 23 mai

6 juin • 13 juin

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

GRATUIT • CCAS

PÂQUES EN PAPIER

Si vous avez en garde votre ou vos petits-enfants pendant les vacances de Pâques, cet atelier est fait pour vous !

Pour occuper leurs petites mains en attendant la fameuse chasse aux œufs, nous vous proposons un après-midi bricolage de Pâques pour un printemps et des fêtes colorées.

Espace Savary • Mardi 22 avril de 14h30 à 17h00

GRAND LOTO DE PÂQUES

De jolis lots et surtout un moment de convivialité avec les enfants des centres de loisirs du CLAVIM.

Espace Savary • Jeudi 24 avril à 14h30



LOISIRS

GRATUIT • CCAS*

Espace Seniors de 10h00 à 12h00

DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

Rejoignez-nous pour une expérience en compagnie de Jean-Marc. Ce moment promet d'être inspirant, alors n'hésitez pas à vous joindre à nous pour explorer ensemble les merveilles de l'univers.



Mardis 18 février • 18 mars • 15 avril • 13 mai • 17 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. C'est dans ce cadre enchanteur que les séances de contes animées par Anne-Lise, une conteuse bénévole passionnée, prennent tout leur sens.

Jeudis 13 février • 3 avril



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.

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

Priorité aux personnes n'ayant pas déjà pris part à cette activité, sinon inscription sur liste d'attente.

Mardis 18 février • 11 mars • 1^{er} avril • 13 mai • 10 juin

Participation à toutes les dates



JEUX DE MÉMOIRE

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

Mardis 4 - 18 mars • 1^{er} - 29 avril • 13 - 27 mai • 10 - 24 juin

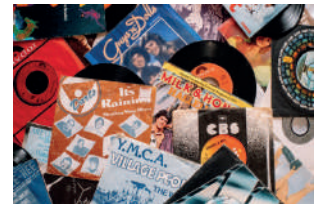
Quatres dates maximum tous lieux confondus



JEUX MUSICAUX*

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

Mardis 11 février • 11 mars • 8 avril • 17 juin



DICTÉE GÉANTE

Dans le cadre de la dictée géante organisée par la Ville **le samedi 14 juin**, nous recherchons des personnes intéressées pour participer à l'élaboration du texte.



Inscrivez-vous auprès de l'Espace Seniors (à l'accueil ou par téléphone) pour intégrer les ateliers participatifs de création collective d'une histoire, qui sera le support de cette dictée géante. **Dates et lieu des ateliers de préparation à confirmer**

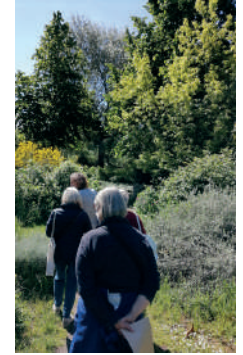
PROMENADE BOTANIQUE LES COULEURS DU PRINTEMPS

Explorez les rythmes de la nature ainsi que le patrimoine végétal et comestible en milieu urbain aux côtés de l'etnobotaniste Valentine Diguët.

Ile Saint-Germain à 10h30 devant le restaurant de l'île

Niveau de marche : Facile

Mardi 27 mai • 5 €



REPAS SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES

Pour célébrer la Fête des Mères rejoignez-nous pour un déjeuner où un menu exclusif préparé par un traiteur vous sera proposé.

Maison de Quartier des Hauts d'Issy

Date à confirmer à 12h00

12 €

Paiement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public.
Inscription à l'Espace Seniors **à partir du Lundi 12** mai à 9h30

**Une inscription par personne maximum (sauf pour les couples).
Aucune inscription par téléphone ou courrier ne sera acceptée.**



THÉÂTRE

Pour fêter le début des vacances, l'atelier théâtre animé par Fabienne vous invite à découvrir un aperçu de performances musicales et théâtrales.

Nous vous attendons en grand nombre !

Espace Icare

Mardi 3 juin à 14h30 • **Gratuit**



QUI SOMMES-NOUS

Cette visite guidée au Musée de l'Homme, accompagnée d'un médiateur, permettra de parcourir l'ensemble des collections permanentes en croisant les approches biologiques, philosophiques, anthropologiques et historiques. Ce sera une excellente occasion de s'interroger sur l'humain, sa nature complexe et son évolution.



Vendredi 21 février à 14h30

Accès métro de la Mairie d'Issy (à l'extérieur) • Déplacement en transport en commun (titres de transport à prévoir) • Niveau de marche moyen • **5 €**

OLGA DE AMARAL

La Fondation Cartier pour l'art contemporain présente la première grande rétrospective en Europe d'Olga de Amaral, figure incontournable de la scène artistique colombienne et du Fiber Art.



L'exposition rassemble près de 80 œuvres créées entre les années 1960 et aujourd'hui, dont beaucoup n'ont jamais été présentées en dehors de la Colombie.

Vendredi 7 mars à 9h00

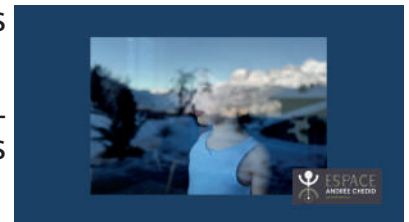
Accès métro de la Mairie d'Issy (à l'extérieur) • Déplacement en transport en commun (titres de transport à prévoir) • Niveau de marche moyen • **2 €**

IL ETAIT TEMPS

**PROPOSÉE PAR HIP DANS LE CADRE DU PRINTEMPS DE LA PHOTOGRAPHIE
EXPOSITION DU JEUDI 3 AVRIL AU LUNDI 19 MAI**

Une mise en scène de livres et de photographies fige le temps afin de mieux contempler le monde, telle est l'absolue quête intime du photographe.

S'il ne l'arrête jamais vraiment, il en préserve son passé en mémorisant le présent, pour ensuite acheminer ces quelques instants saisis vers un futur plus ou moins lointain.



Mardi 8 avril à 10h00

Gratuit • Espace Andrée Chedid

SORTIES avec visite guidée

LA FABRIQUE D'ISSY VISITE

Avez-vous déjà entendu parler de cet endroit ?

Candidate au budget participatif de la ville, le projet de la Fabrique d'Issy a obtenu plus de 300 votes, ce qui a permis la création d'un tiers-lieu axé sur l'initiative zéro déchet dans le quartier des Epinettes à Issy-les-Moulineaux !

La Fabrique est ouverte pour vous faire découvrir l'ensemble de ses activités.

Judi 13 mars à 15h00

RDV sur place au 54, rue d'Erevan • Gratuit



ROMANCE MUSICALE CHEZ JOSÉPHINE

Participez à un moment privilégié chez Madame l'Impératrice Joséphine de Beauharnais.

Soyez les invités de la Petite Malmaison ; accueillis par le Comte Czarnecki, propriétaire actuel des lieux, vous découvrirez ce château où Joséphine recevait ses hôtes de qualité.

Laissez-vous porter par les textes poétiques et les airs de musique classique joués pour vous dans le grand salon et terminez ce moment mémorable avec un goûter d'exception.

Vendredi 21 mars à 13h30

Devant Palais des Sports Robert Charpentier (arrêt de bus)

Déplacement en car • Niveau de marche facile

30 €



Une sortie par personne sur les 6 payantes, au-delà inscription sur liste d'attente, les inscriptions gratuites ne comptent pas

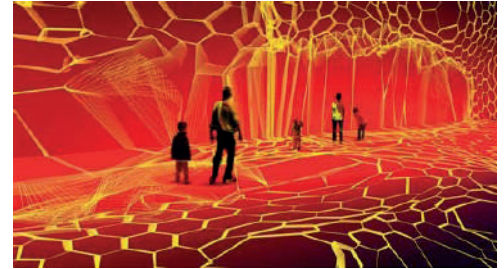
SORTIES avec visite guidée

PIXELS

EXPOSITION - GRAND PALAIS IMMERSIF

Chaque œuvre explore des thématiques contemporaines telles que la surveillance, l'identité numérique et la relation entre l'homme et la machine, en utilisant les technologies les plus avancées, comme l'intelligence artificielle.

Mêlant vidéos, sculptures imprimées en 3D et œuvres lumineuses, l'exposition redéfinit l'interaction entre l'œuvre et le public. Vivez cette expérience à travers une balade sonore guidée par la voix d'Audrey Fleurot.



Lundi 31 mars à 10h00

Accès métro de la Mairie d'Issy (à l'extérieur)

Déplacement en transport en commun (métro)

(titres de transport à prévoir) • Niveau de marche moyen

8 €

VISITE DU MUSÉE ALBERT KHAN

Lors de cette visite guidée du jardin du musée départemental Albert-Kahn, profitez d'un instant végétal à travers l'œuvre de ce banquier, qui était dédiée à un idéal de paix universelle.

Le musée a rouvert en avril 2022 après d'importants travaux. Il propose ainsi un lien fort entre les collections végétales et les collections d'images présentées dans les parcours permanents.

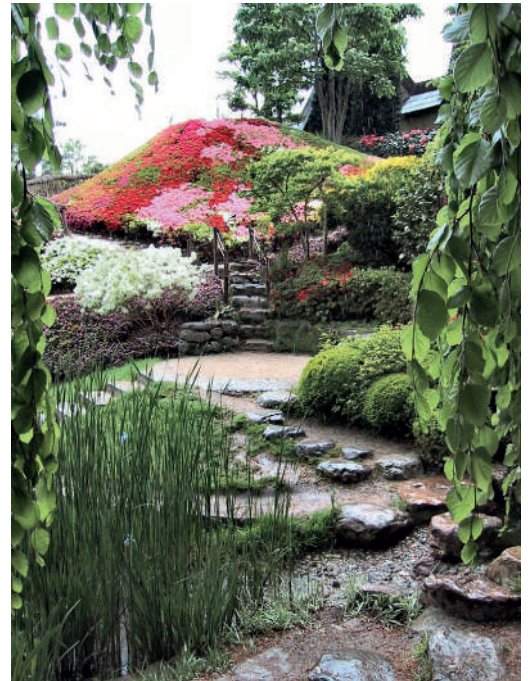
Jedi 15 mai à 14h00

Départ devant le Mac Donald à Corentin Celton

Déplacement en transport en commun (en bus)

(titres de transport à prévoir) • Niveau de marche moyen

12 €



Une sortie par personne sur les 6 payantes, au-delà inscription sur liste d'attente, les inscriptions gratuites ne comptent pas

SORTIES avec visite guidée

A LA DÉCOUVERTE DU PAYS DE MEAUX

Une journée pour visiter les incontournables de la ville de Meaux. Visite guidée de la cathédrale Saint-Étienne au palais des évêques, en passant par les remparts gallo-romains et le magnifique jardin Bossuet.

Le déjeuner se déroulera dans un restaurant traditionnel en centre-ville de Meaux, suivi d'une visite guidée de la Maison du Brie de Meaux, avec un parcours de découverte autour de la fabrication du Brie.

Mardi 6 mai à 9h00

Parvis Palais des Sports Robert Charpentier (arrêt bus)

Déplacement en car • Niveau de marche moyen

55 €



ROUEN SON PORT ET SES HAUTS-LIEUX

Inspirante et mystérieuse, explorez Rouen, la capitale normande au cours d'une journée.

Le matin, embarquez à bord de l'Escapade pour une croisière sur la Seine et admirez le grand port maritime de Rouen, en découvrant ses terminaux et ses navires.

Savourez un déjeuner (menu unique) en plein cœur de la ville.

L'après-midi, partez pour une promenade guidée à pied afin de découvrir les sites emblématiques de la ville, tels que la Cathédrale Notre-Dame, le Gros-Horloge, le Parlement de Normandie et l'Église Sainte Jeanne d'Arc.

Vendredi 20 juin à 7h45

Palais des Sports Robert Charpentier (arrêt bus)

Déplacement en car • Niveau de marche difficile

85 €



Une sortie par personne sur les 6 payantes, au-delà inscription sur liste d'attente, les inscriptions gratuites ne comptent pas

JOURNÉE À FONTAINEBLEAU

Le Pays de Fontainebleau recèle de trésors méconnus, notamment le Château de Fontainebleau, niché au cœur de la forêt. Ces deux sites sont inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Au cours de cette journée, chacun pourra avancer à son propre rythme. Vous aurez le choix entre deux parcours différents lors de votre inscription :

Parcours 1 Facile « visite-guidée » :

Une visite guidée du Château, incluant le théâtre impérial et les appartements privés, suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville (menu unique).

La journée se terminera par une visite guidée des cours et des jardins du Château à bord d'un petit train.

Parcours 2 Moyen « marche » :

Une randonnée découverte avec Christophe dans la Forêt de Fontainebleau, suivie d'une pause déjeuner dans les aires de pique-nique du domaine.

Dans l'après-midi une balade digestive dans les jardins.

Judi 22 mai à 8h00

Palais des Sports Robert Charpentier (arrêt bus) • Déplacement en car

Parcours 1 : 60 €

Parcours 2 : 15 €



Une sortie par personne sur les 6 payantes, au-delà inscription sur liste d'attente, les inscriptions gratuites ne comptent pas

THÉ CINÉ

En partenariat avec la Halle des Epinettes, venez-vous délecter de films du patrimoine cinématographique du Tchad et de Guinée. Les séances mettent à l'honneur deux réalisateurs, Mahamat-Saleh Haroun (Grigris) et Cheik Doukouré (Le Ballon d'or), sortant des schémas fictionnels du cinéma occidental. Le tiers-lieu associatif la Fabrique d'Issy apporte sa touche conviviale aux échanges post-projection.

GRIGRIS

DE MAHAMAT-SALEH HAROUN, TCHAD/FRANCE, 2013, 1H40 MIN.

Alors que sa jambe paralysée devrait l'exclure de tout, Grigris, 25 ans, se rêve en danseur.



Un défi. Mais son rêve se brise lorsque son beau-père tombe gravement malade. Pour le sauver, il décide de travailler pour des trafiquants d'essence...

Vendredi 14 février 14h30

LE BALLON D'OR

DE CHEIK DOULOURE, FRANCE/GUINÉE, 1994, 1H30MIN

Bandian habite le petit village guinéen de Makono, perdu au fond de la forêt.

Il n'a pas 13 ans. Pourtant, il est évident, à le voir évoluer sur un terrain de football, si sommaire soit-il, qu'il a l'étoffe d'un grand joueur.



Madame Aspirine, une jeune doctoresse occidentale qui s'est prise d'affection pour lui, lui offre un ballon en cuir. Bandian a beau être ravi, il en fait un si mauvais usage qu'il est contraint de fuir son village.

Diverses péripéties l'amènent à participer à un match avec des joueurs plus âgés, qu'il surclasse aisément, et à attirer l'attention de Béchir Bithar, un homme d'argent qui flairerait aussitôt la bonne affaire...

Vendredi 11 avril

Gratuit - Maison de quartier les Épinettes : impasse des 4 vents à 14h30

CONFÉRENCES

LE CERVEAU QUI CHANGE

Vendredi 28 mars

À la naissance, le cerveau d'un nouveau-né est un territoire vaste, mais en chantier, qu'il faudra combler avec toutes sortes d'apprentissages : motricité, langage, etc...

À l'âge adulte, il est encore capable de se transformer pour faire face à toutes sortes de situations.

Que sait-on à l'heure actuelle sur ces changements qui bouleversent notre cerveau tout au long de notre vie ?

Avons-nous les moyens de les influencer ?

Une conférence pour faire le point sur ce cerveau qui ne cesse de se réorganiser.

Conférence animée par Aurélie MASSEUX médiatrice scientifique et spécialiste en neurosciences



LES CHEFS-D'ŒUVRE DU MUSEE JACQUEMART-ANDRE

Vendredi 4 avril

Propriété de l'Institut de France, situé à quelques pas des Champs-Élysées, le superbe hôtel particulier des époux Jacquemart-André possède l'une des plus belles collections d'œuvres d'art de Paris.

La conférence vous présentera les chefs-d'œuvre des plus grands noms de son musée, parmi lesquels : Rembrandt, Fragonard, Boucher, Vigée Le Brun, Botticelli, Canaletto, Uccello, Mantegna, Bellini, Tiepolo...

Conférence animée par Lionel CARIOU



Espace Savary à 14h30 • 7 €

CONFÉRENCES

ARBRE GÉNÉALOGIQUE : PAR OÙ COMMENCER ?

Mercredi 2 avril

Vous rêvez de retracer l'histoire de votre famille ?

De découvrir vos ancêtres et de créer votre arbre généalogique ?
Cette conférence est faite pour vous !

Au programme :

- Les bases de la généalogie : découvrez les premières étapes pour débiter vos recherches et les ressources essentielles à explorer.
- Initiation au logiciel Généatique : apprenez à utiliser cet outil pour organiser votre arbre généalogique, ajouter des photos et des documents, et effectuer des recherches en ligne.

Que vous soyez débutant ou déjà initié, cette conférence vous donnera les clés pour percer les mystères de votre histoire familiale.

Conférence animée par François Lerebourg, généalogiste passionné.



Espace Savary à 10h00 • 7 €

CONFÉRENCES

DE ZADAR A DUBROVNIK, LES TRESORS DE LA COTE DALMATE

Vendredi 16 mai

La côte dalmate, située le long de la Croatie et du Monténégro, nous dévoile un fascinant patrimoine, à la fois naturel et architectural.

La conférence vous invitera à découvrir ses plus beaux trésors, parmi lesquels : le parc des lacs de Plitvice, les villes de Zadar, Split, Dubrovnik, l'archipel des îles Kornati et les Bouches de Kotor.

Conférence animée par Lionel CARIOU

LE MYSTERE DE L'INSTANT...

Vendredi 6 juin

Les peintres ont longtemps cherché à représenter une vision idéale du monde pour aller au-delà des apparences.

Mais au XIXe siècle certains artistes vont développer une manière radicalement différente d'appréhender le réel.

En voulant saisir la fugacité de l'instant et son insaisissable mystère, ils vont révolutionner des siècles de pratique picturale, bouleversant ainsi notre regard sur le monde...

Conférence animée par Pascaline PETITBERGHEN



CYCLE DE DIALOGUES CULTURELS INTERACTIFS

Le musée numérique de Micro-Folie est une galerie virtuelle et mobile qui incite à la curiosité et s'adresse à tous les publics. Numérisées en très haute définition sur un écran géant, les œuvres présentées sont variées : peintures, sculptures, design, architecture, vidéo scientifique, opéra, théâtre, danse, etc. Le Temps de Cerises vous accueillera pour un cycle de dialogues culturels autour de la thématique du sensoriel.

LA VUE : ART ET COULEURS

Observons-nous, utilisons-nous les couleurs de la même manière aujourd'hui qu'autrefois, ici ou ailleurs ? Robin de l'équipe du Musée Numérique vous guidera pour répondre à la question à travers des analyses de travaux d'artistes peintres. Que vous préféreriez voir la vie en rose ou broyer du noir, venez échanger au sujet des couleurs.



Mardi 25 mars

GOUT : ART ET GOURMANDISE

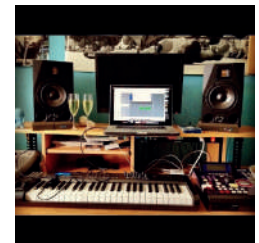
S'alimenter fait partie de notre quotidien. Mais peut-on mêler les œuvres d'art à la cuisine ? Outre les natures mortes, les nombreux tableaux que nous vous présenterons ouvriront la discussion. Quelque soit votre plat préféré, venez profitez de ce temps pour discuter d'art et de cuisine.



Mardi 6 mai

OUIË : L'EVOLUTION DE LA MUSIQUE A L'ERE DU NUMERIQUE

Venez découvrir les nouvelles manières de composer la musique aujourd'hui grâce aux outils numériques. Eve-Eloïse animatrice numérique, vous guidera sur la pratique de ce que l'on appelle la MAO, la Musique Assistée par Ordinateur.



Mardi 17 juin

Gratuit - Au Temps des Cerises : Fort d'Issy 90-98 Promenade du Verger à 14h30

L'HISTOIRE DU TEMPS

LE TEMPS CHEZ DESCARTES : EXPÉRIENCE ET MÉTAPHYSIQUE

Avec Denis Kambouchner, professeur émérite à l'université Paris 1, président de la Société française de philosophie.

On lit dans les Méditations métaphysiques de Descartes (1641, traduites du latin en français en 1647) : « Tout le temps de ma vie peut être divisé en une infinité de parties, chacune desquelles ne dépend en aucune façon des autres ». Il s'agit de la thèse cartésienne de la discontinuité.

Vendredi 7 février

SUIS-JE LE MÊME EN DES TEMPS DIFFÉRENTS ?

Avec Jean-Philippe Pierron, philosophe et professeur à l'Université de Bourgogne

Paul Ricœur dans son livre Temps et récit, insistait sur l'idée d'identité narrative, le philosophe s'interroge, « Quand je répons à la question qui suis-je, puis faire l'économie de répondre à cette question sans y intégrer comment je vis et ai vécu le temps ?

Qu'est ce qui demeure de moi dans le temps traversé d'une vie ? »

Cette conférence s'attachera à préciser l'idée que nous comprenons qui nous sommes à partir de notre manière de traverser le temps.

Vendredi 14 mars

ARCHÉOLOGIE ET GÉNÉALOGIE. MICHEL FOUCAULT ET L'HISTOIRE DES EXPÉRIENCES COLLECTIVES

Avec Claude-Olivier Doron, maître de conférences en histoire et philosophie des sciences à l'Université Paris Diderot

Depuis ses premiers travaux sur l'histoire de la folie, jusqu'à ses ultimes recherches sur les rapports entre sujet et vérité, en passant par ses travaux sur l'histoire de la sexualité, de la prison et de la criminalité, ou des rapports entre pouvoirs et savoirs, la pratique historique occupe une place fondamentale dans les réflexions de Michel Foucault, nous reviendrons sur ses concepts d'archéologie ou de généalogie.

Vendredi 16 mai

LA PHILOSOPHIE DU TEMPS : CARTOGRAPHIE ET NOUVELLES PERSPECTIVES

Avec Christophe Bouton, professeur de philosophie à l'Université Bordeaux Montaigne, auteur de L'accélération de l'histoire.

Dans le courant du XX^{ème} siècle, un nouveau domaine de la philosophie s'est peu à peu constitué dans le monde anglo-saxon : la « philosophy of time », qui combine des réflexions métaphysiques sur le temps avec des interprétations de la physique moderne, notamment la théorie de la relativité. Quels sont les principaux courants de ce champ philosophique ?

Vendredi 20 juin

Gratuit - En partenariat et à l'Espace Andrée CHEDID 60, rue Général Leclerc à 19h30

DIALOGUES AU FEMININ

LES FEMMES SAVANTES SONT-ELLES TOUJOURS RIDICULES ? PERCEPTIONS DES SCIENCES AU FEMININ AU XVII^{ÈME} SIECLE

Avec Marie-Frédérique Pellegrin, maîtresse de conférences à la faculté de philosophie Université Jean Moulin-Lyon 3.

Lors de la création de l'Académie française, le choix est fait d'en exclure les femmes. Beaucoup de traités d'éducation du XVIII^e siècle (comme le plus célèbre d'entre eux, L'éducation des filles de Fénelon) insistent parallèlement sur l'inutilité de la plupart des sciences pour les femmes.

Mercredi 12 février à 19h30

RENCONTRE ET MISE EN VOIX :

PREMIÈRES À ÉCLAIRER LA NUIT

Avec Cécile A. Holdban et Hélène de Bissy

Dans le cadre de la Journée Internationale des droits des femmes, en partenariat avec la délégation Vie des femmes, l'Espace Chedid vous propose une lecture à voix haute par la comédienne Hélène de Bissy de l'ouvrage « Première à éclairer la nuit » (Arléa, 2024) de Cécile A. Holdban qui redonne la voix à quinze poétesses du monde.

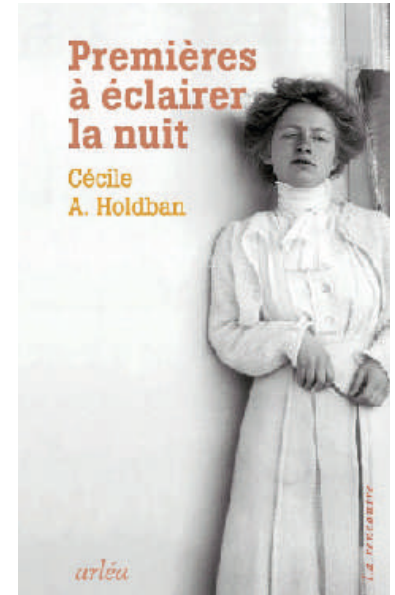
Samedi 8 mars à 18h00

CORRESPONDANCES POÉTIQUES

Avec Hervé Moisan

Pour Baudelaire, « Les parfums, les couleurs et les sons se répondent ». C'est aussi le cas des poèmes qui instaurent entre eux un véritable dialogue par-delà les époques et les styles. Hervé MOISAN ose faire dialoguer Arthur RIMBAULD, Bob Dylan, La FONTAINE et bien d'autres...

Samedi 17 mai à 18h00



Gratuit - En partenariat et à l'Espace Andrée CHEDID 60, rue Général Leclerc

CYCLE DE CONFÉRENCES AUTOUR DE LA NATURE

DE LA CHINE AU JAPON, 5000 ANS D'HISTOIRE DE PLANTES

Tout un chacun connaît l'azalée, le chrysanthème, le camélia, la pivoine, l'érable, le ginkgo ou l'hibiscus comme plante décorative. Le pommier, le poirier, le cerisier, les agrumes, le crosne, sont originaires d'Asie.

Toutes ces plantes ont un point commun, elles proviennent de deux contrées lointaines et longtemps isolées de l'Europe, l'Empire du Milieu et de l'Empire du Soleil Levant, deux pays qui se sont maintes fois affrontés aux cours de guerres meurtrières. Conférence en 2 temps

Samedi 25 janvier et Samedi 1^{er} février à 14h25



LA FLORE AFRICAINE DÉVOILÉE

Riche et multiple, la biodiversité des forêts tropicales africaines n'en est pas moins méconnue.

Les forêts d'Afrique centrale représentent la zone la plus riche en termes de biodiversité (10 500 espèces recensées), suivies par les forêts d'Afrique de l'Est (6 800 espèces) et les forêts d'Afrique de l'Ouest (4 400 espèces).

De nombreuses espèces végétales nous ont donné de précieux aliments et médicaments : arganier, café, dattier, gombo, kolatier, melon, pastèque, sorgho, baobab, tamarinier, pêcher africain, pervenche de Madagascar.

N'oublions pas le caféier qui nous a donné une boisson internationale.

Samedi 15 mars à 14h25



7 € - À Issy Tourisme International, Esplanade de la Mairie.

Inscriptions directement auprès de l'accueil d'Issy Tourisme International.

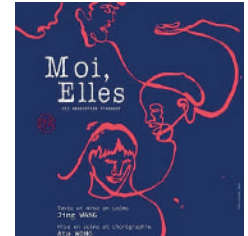
FESTIVAL DU THÉÂTRE AMATEUR DU 4 MARS AU 11 AVRIL 2025

A partir du 10 février découvrez à l'accueil de l'Espace Seniors le programme de la 18ème édition des rencontres de théâtre amateur d'Issy et réservez vos places.
2 pièces maximum par personne.



« MOI, ELLES » Compagnie Abricotier d'argent

Cette pièce raconte les relations mère-fille à travers l'histoire de femmes de différentes origines : Chine, Mali, Iran, toutes vivant en France. Trois relations, trois générations, trois histoires et trois cultures.
Mardi 11 février à 15h00 et 20h00



LÈGUE AU DERNIER DES VIVANTS Compagnie Les Hiérophantes

Cette pièce est un thriller métaphysique qui propose une expérience théâtrale autour de la mort. Quelque soient nos croyances, la mort nous permet de penser la vie.
Mardi 29 et mercredi 30 avril à 20h00

L'INSTITUT Compagnie Cœur Artichaut

L'Institut envoie un jeune homme dépressif dans l'espace. Sa mission répondre quotidiennement à une série de questions servant à évaluer l'évolution de sa santé mentale, le tout retransmis en direct sur Terre.
Mardi 13 et mercredi 14 mai à 20h00

ROMÉO ET JULIETTE Compagnie Collectif BL

Roméo et Juliette est l'une des pièces les plus prégnantes dans l'imaginaire collectif. Loin des clichés habituels, le Collectif BL propose une lecture contemporaine pour en faire sortir des enjeux toujours d'actualité.
Mardi 20 et mercredi 21 mai à 20h00

Gratuit - En partenariat et à l'Espace Icare : 31 boulevard Gambetta

DANS NOS RÉSIDENCES CHÉNIER

Céline vous propose :

Scrabble et jeux de Société

**Vendredis 7 - 14 - 21 - 28 février • 7 - 14 - 21 - 28 mars
4 - 11 - 18 - 25 avril • 16 - 23 mai • 6 - 13 - 20 juin à 14h00
Gratuit**



Baccalauréat

**Mardis 11 février • 18 mars • 15 avril • 13 mai • 10 juin à 14h00
Gratuit**



Loto

**Mercredis 19 février • 12 mars • 9 avril • 7 mai • 4 juin
à 14h00**

Gym très douce sur chaise

animée par Christophe

**Lundis 24 février • 17 mars • 7 avril • 19 mai • 2 juin
de 10h30 à 11h30 • Gratuit**



Jeux de mémoire

animés par Elisa

**Jeudis 6 - 27 mars • 15 mai à 14h30
Gratuit**

Inscription obligatoire, contacter directement **la résidence Chénier au 01 41 90 92 51**

DANS NOS RÉSIDENCES GUYNEMER

Corinne vous propose :

Triominos - Scrabble - Rummy 14h00 • Gratuit

Lundis 10 février • 31 mars • 28 avril

Vendredis 28 février • 7 et 21 mars • 4 et 11 avril • 23 et 30 mai • 6 et 20 juin



Loto

Mercredis 12 février • 19 mars • 16 avril • 14 mai • 11 juin à 14h00

Atelier cuisine

**Mardis 4 - 18 février • 11 - 25 mars 8 - 22 avril • 6 - 20 mai • 3 - 17 juin
de 10h30 à 14h30 • 7 €**



Thé Dansant

Jeudi 20 février • Mardi 24 juin à 14h00 • 5 €

Atelier gourmand

Jeudis 6 février • 6 mars • 17 avril • 15 mai • 12 juin à 14h00 • 5 €

Dictée d'autrefois Jeudi 27 février à 14h00 • Gratuit



Jeux de mémoire

animés par Elisa

Jeudis 13 mars • 3 avril • 19 juin à 14h30 • Gratuit

Couscous party

Vendredi 28 mars à 12h30 • 10 €

**Gym très douce
sur chaise**

animée par Christophe

**Lundis 10 février
3 mars • 28 avril
12 mai**

**de 10h30 à 11h30
Gratuit**

Séances individuelles numériques

animées par Eve-Eloïse

Vendredis 21 février • 14 mars • 11 avril • 23 mai • 13 juin

Forfait 5/10 séances à l'Espace Seniors

10h, 10h45, 11h30



Inscription obligatoire, contacter directement **la résidence Guynemer au 01 46 45 37 90**

DANS NOS RÉSIDENCES

LA FERME

Chantal vous propose :

Atelier tricot

Deuxième et quatrième mercredi du mois à **14h00**
Gratuit



Pause Goûter

Vendredis 7 février • 4 avril • 6 juin à 14h00
3 €



Jeux de mémoire

animés par Elisa

Jeudis 20 mars • 10 avril • 20 mai • 26 juin
à 14h30
Gratuit

Gym très douce sur chaise

animée par Christophe

Mardis 11 février • 11 mars • 1^{er} avril • 13 mai • 3 juin
de 15h00 à 16h00 • Gratuit

Séances individuelles numériques

animées par Eve-Eloïse

Vendredis 28 février • 28 mars • 25 avril • 30 mai • 27 juin
Forfait 5/10 séances à l'Espace Seniors
10h, 10h45, 11h30



Inscription obligatoire, contacter directement **la résidence La Ferme 09 63 66 16 48**

Peggy vous propose des activités ludiques à 14h00 :

Le petit baccalauréat

Vous trouverez les incontournables comme : villes/pays mais aussi de nouveaux thèmes.

Vendredi 14 mars • jeudi 3 avril • Gratuit

Construction d'un jeu de mémoire

Vous pourrez choisir entre plusieurs coloriages aux notes de printemps et d'été.
Ce jeu confectionné par vos soins sera disponible pour tout le monde à l'Espace Savary.

Judi 27 mars • Gratuit



Panier savonnette enrubannée

Des petits paniers décoratifs confectionnés avec des savonnettes, du ruban et des épingles ; idées cadeaux pour vos proches.

Mardi 15 avril • 5 €



Bracelets Brésiliens

Venez apprendre la technique, vous pourrez ainsi en refaire chez vous avec vos petits-enfants !

Vendredi 25 avril • 2 €



Peggy vous propose :

Blind test années 60, 70 et 80

Venez voyager dans le temps et retrouvez des succès francophones

Vendredis 14 février • 18 avril • Mardi 11 mars
Judis 22 mai • 19 juin à 14h00 • Gratuit

Loto

Vendredis 28 février • 7 mars • 11 avril • 30 mai • 13 juin à 14h00

Devinettes

Faites travailler votre matière grise tout en vous amusant

Mardis 25 février • 25 mars 27 mai à 14h00
Judi 17 avril à 14h00 • Gratuit



Éveil musculaire (niveau facile)

animé par Christophe

Judis 27 février • 24 avril de 9h30 à 10h15 • 2 €

Renforcement musculaire (niveau moyen)

animé par Christophe

Judis 27 février • 24 avril de 10h30 à 11h30 • 2 €



Séances individuelles numériques

animées par Eve-Eloïse

Vendredis 7 mars • 4 avril • 16 mai • 6 juin
Forfait 5/10 séances à l'Espace Seniors
10h, 10h45, 11h30



Inscription obligatoire, contacter directement **l'Espace Savary au 01 41 23 89 80**

RESTAURANT CLUB LES COTEAUX

Corinne vous propose :

Scrabble et jeux de Société

Tous les mardis et jeudis à **14h00**

Gratuit



Baccalauréat

Jeudis 27 mars • 24 avril • 22 mai à **14h00**

Gratuit

Loto

Mercredis 26 février • 26 mars • 29 avril • 28 mai • 25 juin à **14h00**



Pause Goûter

Vendredis 7 mars • 9 mai à **14h00**

3 €

Karaoke

Vendredis 25 avril • 27 juin à **14h00**

Gratuit

Gym très douce sur chaise

animée par Christophe

Mardis 25 février • 18 mars • 8 avril • 20 mai • 10 juin **de 15h00 à 16h00**

Gratuit



Inscription obligatoire, contacter directement **au restaurant Club Les Coteaux au 01 41 08 23 63**

SOPHROLOGIE

La pratique de la sophrologie favorise une meilleure gestion du stress, soutient le développement personnel et renforce la confiance en soi.

Mercredis 19 mars • 30 avril
21 mai • 18 juin

De 14h30 à 15h30

9 € la séance
Réservée aux adhérents non inscrits à l'année.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire consiste en un massage délicat et sans douleur, effectué avec des mouvements doux sur les pieds.

Mercredis 12 février • 5 mars • 9 avril
14 mai • 4 juin
A partir de 9h30 jusqu'à 12h30

27 € • Séance individuelle de 25 minutes
Quatre séances par personne puis inscription sur liste d'attente.

SHIATSU

Le Shiatsu est une méthode de relaxation japonaise qui combine des étirements et des pressions légères sur tout le corps, se pratiquant au sol avec des vêtements.

Jeudis 13 février • 20 mars • 3 avril • 5 juin
De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

30 € • Séance individuelle de 50 minutes



à l'Espace Seniors

MASSAGES «TUINA»

Venez découvrir le massage TUINA, une pratique fondamentale de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Vendredis 14 - 28 février

7 - 14 - 28 mars

4 - 11 - 25 avril

2 - 9 - 23 - 30 mai

6 - 20 - 27 juin

A partir de 9h15 jusqu'à 12h00

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



AUTOMASSAGES

Initiation à des techniques d'auto-massage simples, visant à favoriser la relaxation et le bien-être.

Vendredis 21 février • **21** mars

18 avril • **16** mai • **13** juin

De 9h30 à 11h30

10 € • la séance de 8 personnes



MASSAGE DU VISAGE

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

Apporter une serviette de bain pour le massage du visage.
Venir si possible sans bijoux.

Espace Seniors

**Mercredis 19 février • 19 mars •
23 avril • 21 mai • 18 juin**
De 9h15 à 12h00

30 € • Séance individuelle de 45 minutes

Deux séances par personne puis inscription sur liste d'attente.



QI GONG

Le Qi Gong consiste en un travail (gong) sur l'énergie (qi) à travers le corps.

La respiration soutient de façon précise les mouvements, les postures et les étirements.

Espace Savary

**Lundis 10 février • 3 - 17 - 31 mars •
7 - 28 avril • 5 - 26 mai • 2 - 16 juin**
De 10h00 à 11h00 (accueil à 9h45)

6 € la séance



FAUTEUIL MASSANT

Nous vous proposons des séances gratuites dans notre fauteuil de massage à l'Espace Seniors, pour vous permettre de vous détendre.

Ce fauteuil est conçu pour soulager les tensions musculaires et réduire le stress.

**Sur rendez-vous au 01 41 23 86 31
à l'Espace Seniors**



PRÉVENTION GRATUIT

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 6 mars à 14h30



ACCOMPAGNER LES AIDANTS

Cycle d'ateliers cuisine



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 ?

Pour vous aider, l'association « Les Insatiables » vous propose un cycle d'ateliers cuisine animés par des diététiciennes et des ergothérapeutes.

Vous pouvez participer à une ou toutes les séances :

- **Son assiette simple, rapide et équilibrée : 6 mars** de 10h00 à 12h00
- **Troubles de la déglutition et fausses routes : 3 avril** de 10h00 à 12h00
- **Stimuler tous vos sens à table : 23 mai** de 14h30 à 16h30
- **Atelier cuisine et lecture d'étiquettes : 12 juin** de 10h00 à 12h00
- **Loto gourmand : 27 juin** de 14h30 à 16h30

Espace Savary

RENCONTRE AVEC LE COMMISSARIAT D'ISSY-LES-MOULINEAUX



Un agent de prévention du commissariat sera présent pour vous offrir des conseils et répondre à vos interrogations.

Pour profiter d'un été agréable, n'oubliez pas de veiller à votre sécurité.

Restaurant Club Les Coteaux • Jeudi 12 juin à 14h30

RÉUNIONS D'INFORMATIONS

L'Espace Seniors vous invite à participer à deux séances d'échanges animées par les Conseillères en Économie Sociale Familiale.

Maintien à domicile **Jeudi 20 mars à 14h30**

Temps d'information sur les dispositifs de maintien à domicile (aide à domicile, portage de repas, téléalarme) et leurs modalités de mise en place.

Hébergements temporaires et permanents pour les personnes âgées **Jeudi 5 juin à 14h30**

Rencontre autour du thème de l'hébergement temporaire et permanent : résidences autonomes et services, EHPAD, et autres options d'accueil.

Espace Savary • Sur inscription





PRÉVENTION GRATUIT

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 auront lieu à l'Espace Seniors :

Mercredi 12 Février de 14h30 à 16h30 : **Comment faire travailler la mémoire ?**

Vendredi 21 février de 10h30 à 12h00 : **Mes limites en tant qu'aidant-e**

Mercredi 12 mars de 14h30 à 16h30 : **La dépression chez les aidants**

Mercredi 9 Avril de 14h30 à 16h30 : **Le deuil blanc**

Vendredi 11 avril de 10h30 à 12h00 : **Partager des moments**

Mercredi 4 Juin de 14h30 à 16h30 : **Le répit**

Vendredi 13 juin de 10h30 à 12h00 : **Trouver un équilibre**

INFORMATIONS UTILES

Vous disposez d'un mois pour récupérer votre remboursement,

à l'accueil du pôle animation, de préférence sur rendez-vous. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué. Nous vous remercions également de nous informer de votre annulation dès que possible, afin que nous puissions prévenir les personnes en liste d'attente.

L'Espace Seniors se réserve le droit d'annuler une sortie ou une activité dans les cas suivants :

- Si le nombre de participants est insuffisant (un remboursement sera alors effectué).
- En raison de conditions météorologiques défavorables (canicule, orage, etc.).
- En cas de non-paiement 48 heures avant la date prévue.
- Absence d'intervenant

Arrêt des activités sportives le vendredi 20 juin.

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 • 09 63 66 16 48

Résidence Chénier : 24-26, rue André Chénier • 01 41 90 92 51

Résidence Guynemer : 1, rue Courteline • 01 46 45 37 90

Restaurant Club Les Coteaux : 133, avenue de Verdun • 01 41 08 23 63

Cyber Seniors : 1, boulevard Garibaldi

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

PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES À L'ESPACE SENIORS

• **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/>

