

Septembre à décembre 2020

VILLE DE
SCEAUX

À LA CROISÉE DES TALENTS

LE TEMPS DES SENIORS

SAISON

automne - hiver

ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

> LES ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

- **« On parle de nous »**
Les lundis à 15h à compter du 14/09 (sauf le 5/10). Lecture et palabre en utilisant différents supports (newsletter de la Ville, articles et documents du service Archives, magazines spécialisés).
- **Animation à la demande**
Les mardis à 15h à compter du 8/09 (sauf le 15/09, les 6 et 22/10 et le 17/11).
À vous de proposer et/ou d'animer le temps d'un après-midi.
- **Visite virtuelle**
Un mercredi par mois (23/09, 28/10, 18/11, 16/12).
Histoire, art et culture - documentaire vidéo sur différents thèmes choisis par les participants.
- **Jeux du jeudi**
Les jeudis à 15h à compter du 10/09 (sauf le 8/10, le 22/10 et le 19/11). Selon la météo : jeux de cartes, jeux de société, pétanque, mölky, puzzle, mandala, jeux de réflexion, jeux de mime, jeux d'observation, jeux de mémoire, etc.
- **« Boldairasso », groupe de marche** 🚶🚶🚶
Un vendredi sur deux du 18/09 au 11/12. On se retrouve pour marcher au parc de Sceaux.
En septembre et octobre : rendez-vous à 10h45 à l'accueil de la résidence, départ à 11h.
En novembre et décembre : rendez-vous à 14h45 à l'accueil de la résidence, départ à 15h.

> LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES (à la résidence Les Imbergères)

- **Les pluriels des mots composés**
Mardi 15 septembre à 15h. Le défi est de trouver la bonne orthographe des mots composés au pluriel.
- **L'Artiste en voyage, l'œil, la main et le carnet de croquis**
Mercredi 21 octobre à 15h. Avec David Beaurain, conservateur au musée départemental de Sceaux. Embarquez pour un périple artistique à travers la France, la Suisse et l'Italie.
- **Les noms des habitants**
Mardi 17 novembre à 15h. Connaissez-vous bien la France ? Les villes ? Les noms d'habitants ?

> LES RENCONTRES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- **Le diabète : Parlons-en !**
Jeudi 22 octobre de 15h à 17h30.
- **Audition : soyons à l'écoute !**
Jeudi 19 novembre de 15h à 17h30.

> REPAS DE FIN D'ANNÉE

Jeudi 10 décembre à 12h. Inscriptions du 16 novembre au 1^{er} décembre, sur remise de la fiche d'inscription à la résidence Les Imbergères. Attention, places limitées ! En cas d'absence non justifiée, le prix du repas sera facturé.

> CINÉ CLUB

Projection de film ou de documentaire à 15h au salon des Imbergères.

- Mercredi 9 septembre
 - Mercredi 14 octobre
 - Novembre : 4 et 25 novembre
 - Décembre : 2 et 30 décembre
- Programmation affichée à la résidence une semaine avant la date de la projection.

Contact : Résidence Les Imbergères, 19 rue des Imbergères. Tél. : 01 46 60 35 38

DES ATELIERS POUR TOUS

*La Ville propose des ateliers thématiques ciblés, en petits groupes.
Ils constituent un temps d'échange et de rencontre privilégié.*

> ÉQUILIBRE

Souplesse, équilibre et force musculaire. Un atelier pour maintenir une activité physique, conserver sa mobilité et son autonomie.

> MÉMOIRE ET COORDINATION GESTUELLE

Cet atelier permet de stimuler les différentes formes de mémoire de façon ludique, par un travail physique et cognitif.

> CHANT

Un atelier pour découvrir différents répertoires et partager le plaisir de chanter en groupe, animé par une professionnelle.

> TAI-CHI

Discipline chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

> QI GONG

Discipline pour améliorer sa souplesse et développer l'équilibre grâce à une gymnastique douce traditionnelle chinoise.

ATELIER	DATES	JOUR	HORAIRES	LIEU	FORFAIT
Équilibre	15/09 au 15/12	Mardi	10h -11h ou 11h -12h	Salon des Imbergères	46 euros 13 séances
	18/09 au 18/12	Vendredi	11h -12h		
Mémoire et coordination gestuelle	16/09 au 16/12	Mercredi	10h -11h ou 11h -12h	Salon des Imbergères	46 euros 13 séances
Chant	18/09 au 18/12	Vendredi	15h -16h30	Salon des Imbergères	Non payant 13 séances
Tai-chi	17/09 au 17/12	Jeudi	9h45 -10h45	Salon des Imbergères	46 euros 13 séances
Qi gong*	17/09 au 17/12	Jeudi	11h -12h	Salon des Imbergères	46 euros 13 séances

Des cours d'essai peuvent être proposés, contacter au préalable le service Vie sociale seniors au 01 41 13 32 89.

** Sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits*

Infos pratiques

Inscription dans la limite des places disponibles, confirmée par l'envoi de la fiche d'inscription au plus tard une semaine avant le début de l'atelier.

Elle engage la participation à l'ensemble des séances proposées.

Contact : service Vie sociale seniors, 122 rue Houdan. Tél. : 01 41 13 33 00

LES SORTIES DU JEUDI

La Ville organise des sorties culturelles à destination des seniors de 70 ans et plus.

Le symbole des pas vous permet d'identifier l'accessibilité des sorties :

 : facile /  : moyen /  : difficile /  escaliers /  position statique prolongée

> JARDIN YILI (78)

Jeudi 24 septembre. Visite guidée du jardin Yili, le premier jardin traditionnel chinois présenté en France. Découverte d'un lieu unique, inspiré de la tradition asiatique. Ce havre de paix vous incitera à la promenade, à la rêverie et au ressourcement **Tarif : 8 euros**

> PROPRIÉTÉ CAILLEBOTTE (91)

Jeudi 15 octobre. Visite guidée de la propriété Caillebotte, typique du 19^e siècle, ayant appartenu à la famille du peintre Gustave Caillebotte. Visite libre du parc de 11 hectares **Tarif : 13 euros**

> PAGODE KHÁNH ANH D'ÉVRY (91)

Jeudi 5 novembre. Visite guidée du plus vaste temple bouddhiste d'Europe d'une superficie de près de 3300 m². Au cœur de ce lieu de méditation, découvrez son architecture et les rites liés à la religion bouddhiste. Une occasion unique de vous plonger dans une culture et un culte souvent mal connus **Tarif : 3 euros**

> CITÉ DE L'ÉCONOMIE (sous réserve)

Jeudi 26 novembre. Visite guidée de la Cité de l'économie. Unique en son genre en Europe et abritée par l'hôtel Gaillard, la Cité vous plongera au cœur d'une formidable aventure, entre patrimoine, économie et trésors numismatiques **Tarif : 14 euros**

À noter : chaque participant doit se munir d'une pièce d'identité lors des sorties.

Pour le transport en car, plusieurs rendez-vous sont proposés

- **13h00** Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **13h05** Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt
- **13h10** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur
- **13h15** Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **13h20** 8 avenue Jules-Guesde
- **13h23** 17 bis avenue Paul Langevin
- **13h25** 70 avenue Jean-Perrin
- **13h30** 39 avenue de Bourg-la-Reine, Bagneux

Inscriptions

- Réunion de présentation de la programmation **le lundi 7 septembre à 15h** aux Imbergères (sous réserve de la situation sanitaire).
- Inscriptions **du 7 au 18 septembre 2020** à l'aide du bulletin ci-joint, à retourner à l'hôtel de ville - service Vie sociale seniors – 122 rue Houdan, à l'accueil info mairie Les Blagis – 10 rue du Docteur-Roux ou à l'Espace seniors – 19 rue des Imbergères.
 - **Deux sorties maximum par personne.**
 - Une facture est envoyée à votre domicile le mois suivant l'activité effectuée.
 - Toute inscription vaut engagement. Elle est facturée en cas d'annulation, sauf présentation d'un justificatif conformément au règlement de fonctionnement disponible à l'accueil de l'hôtel de ville et sur demande auprès du service Vie sociale seniors.

Contact

service Vie sociale seniors au 01 41 13 33 00 - sceaux.fr > contact

À NOTER !

Tout au long de l'année, la Ville propose plusieurs services et temps forts dédiés aux seniors.

> RENDEZ-VOUS

- **Table ronde des aidants**

Le samedi 3 octobre de 14h30 à 17h. À l'Espace seniors.

- **La Semaine bleue**

Du 5 au 9 octobre. Programme complet disponible dès le mois de septembre dans les équipements municipaux, les structures partenaires de la Ville et sur sceaux.fr.

> SERVICES

- **Espace seniors**

L'Espace seniors est un lieu d'accueil, d'information et d'échange au service des futurs et jeunes retraités, des aidants familiaux, des seniors et de leurs proches.

19 rue des Imbergères – Tél : 01 78 76 44 79 – E-mail : seniors@sceaux.fr

- **Permanence téléphonique** : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

- **Accueil sur rendez-vous** : mardi de 8h30 à 12h et mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

- **Accueil sans rendez-vous** : lundi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

- **Permanences de perfectionnement aux nouvelles technologies**

Les séances ont lieu **chaque lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h** à la résidence

Les Imbergères et le vendredi matin aux mêmes horaires à l'AIM des Blagis (sous réserve d'avoir au moins deux participants). Ces permanences sont personnalisées selon les besoins et les questions de chaque participant.

- **Permanences d'aide aux démarches administratives en ligne**

Le jeudi de 15h à 17h, un accompagnement aux démarches administratives en ligne est proposé à l'Espace seniors.

Ces permanences sont animées par des bénévoles. Inscription préalable obligatoire auprès du service Vie sociale seniors au 01 41 13 33 00.

> ZOOM SUR...

- **Repas convivial aux Imbergères**

Le restaurant de la résidence Les Imbergères, situé au 19 rue des Imbergères, est ouvert du lundi au vendredi. Le repas est servi à 12h30. **Réservation au plus tard le mercredi matin pour la semaine suivante au 01 46 60 35 38.**

Contact

service Vie sociale seniors, 122 rue Houdan. Tél. : 01 41 13 33 00

Le port du masque est obligatoire dans le car, lors des sorties et de toutes les activités.



Espace seniors
19 rue des Imbergères
Tél. : 01 78 76 44 79
seniors@sceaux.fr

Résidence Les Imbergères
19 rue des Imbergères
Tél. : 01 46 60 35 38

Ville de Sceaux
Service Vie sociale seniors
122 rue Houdan
92331 Sceaux cedex

Tél. : 01 41 13 33 00
sceaux.fr > contact



sceaux.fr