



LE TEMPS DES SENIORS

janvier à juin 2023



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

> REPAS CONVIVIAL

Le restaurant de la résidence Les Imbergères (19 rue des Imbergères) est ouvert du lundi au vendredi aux personnes scéennes de plus de 60 ans.

Nouvel horaire : le déjeuner est servi à 12h

Nouveauté : des animations sont proposées une à deux fois par mois

Mardi 24 janvier : café musical au piano (barcarolle et chant d'automne de Tchaïkovski, étude de Sibelius)

Réservation au plus tard le mercredi matin pour la semaine suivante au 01 46 60 35 38 (tarif en fonction du quotient familial, aide au transport par la Croix-Rouge sur demande).

> ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

• Jeux

À 15h, plusieurs lundis, mardis et mercredis par mois : jeux de réflexion, de mémoire, de logique, de société, musicaux...

• Revue de presse / actualités

À 15h, les 2^e et 4^e lundi du mois à compter du lundi 9 janvier : discussion à partir de l'actualité

• Ateliers créatifs

- À 15h, un mardi par mois (24/01 ; 21/02 ; 14/03 ; 11/04 ; 9/05 ; 6/06 : ateliers créatifs avec Jeanine Pohnu

Ateliers créatifs avec Jeanine Pohnu

- À 15h, les 7 mars et 20 juin "Quatre saisons au salon"

Confection et décoration d'une partie du salon avec Liliane Thaler

> NOUVEAUTÉS

• Visites virtuelles, jeux interactifs et séances sportives

grâce à un écran tactile géant

À 15h mercredi 11 janvier : prochaine séance

• Venez voyager aux Imbergères grâce à la réalité virtuelle

À 15h, vendredi 20 janvier : prochaine séance découverte de casques de réalité virtuelle

> CINÉ-CLUB

Projection de films et de documentaires à 15h au salon des Imbergères.

Mercredis 18 et 25 janvier, 1^{er} et 15 février, 1^{er} et 22 mars, 19 et 26 avril, 3, 17 et 31 mai, 14 et 28 juin.

> LECTURES DU JEUDI

À 15h, plusieurs jeudis par mois : lectures au salon animées par Jean-Pierre Vivet

> RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES (19 rue des Imbergères - tél : 01 46 60 35 38)

Mardi 17 janvier à 15h

Concert d'accordéon par Alain Dubus

Mardi 24 janvier à 12h (au restaurant)

Repas suivi d'une animation au piano par Brigitte Hasson, à l'heure du café (inscription obligatoire).

Mardi 7 février à 15h

Dédicace et échanges avec Anne Terral, autrice de *François Truffaut en 24 images/seconde*

Mardi 14 février à 15h

Spectacle *M'sieur Offenbach* par la compagnie Bernard Lyautey

Mercredi 15 mars à 15h

Dictée : venez vous confronter, petits et grands, à une dictée digne de Bernard Pivot !

Mardi 21 mars à 15h

Atelier d'écriture dans le cadre du printemps des poètes

Mardi 28 mars à 15h (sur inscriptions, places limitées)

Atelier nutritionnel : préparez et dégustez un goûter avec un chef de Silver Fourchette

Mercredi 5 avril à 15h

Spectacle de prestidigitation offert par la Croix-Rouge française

Mercredi 12 avril à 15h

Loto

Samedi 15 avril à 14h

Repair café, venez réparer ou faire réparer vos objets, une expérience ludique !

Mercredi 10 mai à 15h

Dictée : venez vous confronter, petits et grands, à une dictée digne de Bernard Pivot !

Lundi 15 mai à 15h

Casino : venez vous amuser autour de jeux emblématiques

Mercredi 21 juin à 15h

Bal dans le cadre de la fête de la musique

À NOTER !

> RENDEZ-VOUS

- **Permanences de l'association France Alzheimer**

Le 1^{er} mercredi du mois entre 15h et 17h à l'Espace seniors et aidants

Sur rendez-vous au 06 09 17 76 06

- **Permanences de l'association DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)**

Renseignements auprès de l'Espace seniors et aidants ou au 01 78 76 44 79.

- **Sorties de printemps**

Détente, convivialité et plaisirs de la table, la sortie de printemps approche ! Le bulletin d'inscription sera diffusé avec SceauxMag du mois d'avril.

> ZOOM SUR...

- **Permanences de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants**

Les vendredis 13 janvier, 10 février, 3 mars, 7 avril, 12 mai, 2 juin de 14h à 17h

Rendez-vous individuel de soutien et écoute psychologique.

- **Atelier de bien-être pour les aidants (places limitées)**

Le samedi 11 février de 14h à 16h

Atelier du "mieux-être" (gestion des émotions)

- **Café des aidants (animé par des professionnels)**

Les mardis de 17h à 18h30 à La Bibliothèque, 7 rue Honoré-de-Balzac

Vous accompagnez un proche malade en situation de handicap ou dépendant ?

Venez partager un temps convivial d'échange et d'information entre aidants.

Le 17 janvier : aider sans s'épuiser, comment accepter et faire accepter l'aide extérieure ?

Le 21 mars : prendre soin de soi quand on est aidant, comment ?

Le 30 mai : comment communiquer avec mon proche ?

Inscriptions obligatoires auprès de l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79

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. Cet atelier contribue au maintien d'une activité physique et permet de 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.

> TAI-CHI

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

> QI GONG

Améliorer sa souplesse, développer son équilibre grâce à une gymnastique douce traditionnelle chinoise.

> CHANT

Découvrir différents répertoires et partager le plaisir de chanter en groupe. Animé par une intervenante professionnelle.

ATELIER	DATES	NB DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 24/01 au 20/06	18	Mardi	10h-11h ou 11h-12h	Salon des Imbergères	75 €
	Du 27/01 au 23/06		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 25/01 au 21/06	18	Mercredi	10h-11h ou 11h-12h	Salon des Imbergères	75 €
Tai-chi	Du 19/01 au 22/06	18	Jeudi	9h30-10h30	Salon des Imbergères	75 €
Qi gong	Du 19/01 au 22/06	18	Jeudi	10h45-11h45	Salon des Imbergères	75 €
Chant	Du 20/01 au 16/06	18	Vendredi	14h30-16h	Salon des Imbergères	Non payant

Un cours d'essai peut être proposé, Pour y participer, contactez au préalable le service Seniors au 01 41 13 32 89.

Infos pratiques

L'inscription s'effectue dans la limite des places disponibles. Elle est confirmée par l'envoi de la fiche d'inscription au plus tard 8 jours avant le début de l'atelier. Elle vaut engagement et concerne l'ensemble des séances.

LES SORTIES DU JEUDI

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

👤 : facile / 👤👤 : moyen / 👤👤👤 : difficile / 🪜 escaliers / 🧎 position statique prolongée

> MUSÉE PALAISIEU DU HUREPOIX (91) 👤👤 🪜

Jeudi 19 janvier. Visite guidée du musée qui présente des mises en scène de la vie quotidienne, reconstituées avec des vêtements et du matériel d'époque **Tarif : 9 euros**

> MAISON DE VICTOR HUGO (75) 👤👤 🧎

Jeudi 16 février. Entrez dans l'intimité du célèbre écrivain français en parcourant sa vie à travers meubles, objets et œuvres d'art lui ayant appartenu..... **Tarif : 9 euros**

> * MAISON ZOLA/MUSÉE DREYFUS À MÉDAN (78) 👤👤👤 🧎

Jeudi 16 mars. Visite guidée de la maison Zola et visite libre du musée Dreyfus. La visite sera suivie d'un déjeuner dans un restaurant **Tarif : 42 euros**

> CROISIÈRE DU CANAL SAINT-MARTIN À LA SEINE (75) 👤 🪜

Jeudi 20 avril. Redécouvrez les célèbres monuments parisiens **Tarif : 19 euros**

> CHÂTEAU DE BRETEUIL (78) 👤👤👤 🧎 🪜

Jeudi 25 mai. Visite guidée du château et visite libre du parc **Tarif : 17 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 :

*** Horaire sortie à la journée**

- **8h30/13h00** Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **8h35/13h05** Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **8h40/13h10** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **8h45/13h15** Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **8h50/13h20** 8 avenue Jules-Guesde
- **8h53/13h23** avenue Paul-Langevin (arrêt de bus 390 Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **8h55/13h25** 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- **9h/13h30** 47 avenue de Bourg-la-Reine à Bagneux (arrêt de bus Clemenceau, bus 390, direction Bourg-la-Reine)

Inscriptions

- Réunion de présentation de la programmation **le vendredi 6 janvier à 15h** à l'hôtel de ville.
- Inscriptions **du 6 au 13 janvier 2023** à l'aide du bulletin ci-joint, à retourner à l'hôtel de ville – service Seniors – 122 rue Houdan, à l'Espace seniors et aidants – 19 rue des Imbergères ou à France services – 49 rue de Bagneux.
- Une confirmation d'inscription est envoyée sous 8 jours après la date limite d'inscription.
- **Deux sorties maximum par personne.**
- Une facture est envoyée à domicile le mois suivant l'activité effectuée.
- Toute inscription vaut engagement et 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 Seniors.

Contact : service Seniors au 01 41 13 33 00 – sceaux.fr > contact

À NOTER !

> SERVICES

- **Espace seniors et aidants**

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

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

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

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

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

- **Permanences de soutien informatique**

Le lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h à la résidence Les Imbergères. Permanences personnalisées selon les besoins et les questions de chaque participant, animées par des bénévoles.

Inscriptions et renseignements auprès du service Seniors au **01 41 13 33 00**



Espace seniors et aidants

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

Résidence autonomie

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

France services

49 rue de Bagneux
Tél. : 01 71 22 44 45

Ville de Sceaux

Service Seniors
122 rue Houdan
92331 Sceaux cedex
Tél. : 01 41 13 33 00
sceaux.fr > contact

VILLE DE
SCEAUX
À LA CROISÉE DES TALENTS