



LE TEMPS DES SENIORS

juillet à août 2021



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

La résidence Les Imbergères est un lieu référent où sont organisées quotidiennement des activités et des animations à destination des seniors. Elles sont gratuites et ouvertes à tous.

> LES ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

- **On parle de nous** (en alternance avec « Objectif bien-être »)
Les lundis à 15h. À partir de la lecture d'un article de journal ou d'un magazine que vous aurez sélectionné, chacun exprimera son point de vue, ses expériences, ses souvenirs, etc.
- **Objectif bien-être** (en alternance avec « On parle de nous »)
Les lundis à 15h. Après cette période difficile de crise sanitaire, il est temps de s'accorder un peu de bien-être.
- **Animation à la demande**
Les mardis 6 et 20 juillet et les mardis 10 et 24 août à 15h. À vous de proposer et/ou d'animer le temps d'un après-midi.
- **Visite virtuelle**
Mercredi 7 juillet et mercredi 11 août à 15h. Histoire, art, culture, spectacle. Documentaire vidéo sur différents thèmes (à vous de choisir le thème que vous avez envie de partager).
- **Jeux du jeudi**
Le jeudi 1^{er} juillet et les jeudis 5, 12 et 19 août à 15h. Selon la météo (jeux en intérieur ou en extérieur) : jeux de société, jeux d'esprit, d'observation, de mémoire, de logique, pétanque, mölkky...
- **« Boldairasso », groupe de marche**
Les vendredis 2, 16 et 30 juillet et les 6 et 20 août. On se retrouve pour marcher au parc de Sceaux ou dans un quartier de la ville. Rendez-vous à 10h45 à l'accueil de la résidence. Le rythme de marche est adapté aux participants. La promenade sera annulée en cas de mauvais temps.

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

- **Journée espagnole**
Jeudi 8 juillet. Repas et animations.
- **Crêpe Party**
Jeudi 26 août à 15h. Pour déguster de délicieuses crêpes.

> CINÉ CLUB

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

• mercredi 21 juillet

• mercredi 25 août

Programmation et inscriptions sur le panneau des animations à la résidence Les Imbergères.

Infos pratiques

Les conditions d'accès à la résidence Les Imbergères pour les personnes extérieures évolueront au cours de l'été selon les recommandations sanitaires des autorités compétentes.



Pour l'ensemble des activités à la résidence Les Imbergères, le port du masque et le lavage des mains sont obligatoires.

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

DES ATELIERS POUR TOUS

La Ville propose des ateliers thématiques, en petits groupes de 12 personnes. Ils constituent un temps d'échange et de rencontre privilégié.

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

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

> ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Cet atelier propose une activité physique adaptée à tous qui permet d'améliorer son équilibre et de maintenir son autonomie grâce à des exercices ludiques et des conseils personnalisés.

- Session de 10 séances les vendredis de 9h45 à 10h45 ou de 11h00 à 12h00
- 9, 16, 23, 30 juillet
- 6, 13, 20, 27 août
- 3 et 10 septembre

Atelier non-payant

NOUVEAU

> ATELIER SOPHROLOGIE - MARCHÉ

Dans le parc de Sceaux. En cas de mauvaises conditions climatiques, l'atelier aura lieu en intérieur.

Découverte de la sophrologie. Atelier alternant marche et exercices de relaxation (détente musculaire, mouvements doux, respiration, méditation...). Pour refaire le plein d'énergie, oublier le stress et les idées négatives. Permet d'être détendu, apaisé et ressourcé.

Atelier animé par une sophrologue professionnelle.

Prévoir une tenue adaptée (chaussures de marche, vêtements confortables, bouteille d'eau, plaid).

- 1 session de 5 séances les lundis* de 10h à 11h30 : 5, 16* (vendredi), 19, 26 juillet et 2 août 
- 1 session de 5 séances les mercredis de 10h à 11h30 : 7, 21, 28 juillet, 4 et 11 août 

Atelier non payant (une session par personne).

> ATELIER TAI-CHI/QI GONG

Atelier alternant la pratique du tai-chi et du qi gong.

- Session de 5 séances les jeudis de 9h45 à 10h45 : 5, 12, 19, 26 août et 2 septembre

Tarif de 20 € pour la session de 5 séances.



Pour l'ensemble des activités, le port du masque et le lavage des mains sont obligatoires.

Inscriptions dans la limite des places disponibles. L'inscription est confirmée par l'envoi de la fiche d'inscription sous 5 jours avant le début de l'atelier. Les inscriptions concernent l'ensemble des séances de l'atelier.

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

> ATELIERS À RETROUVER DÈS LA RENTRÉE :

Plus d'informations dans *Le Temps des seniors saison automne-hiver* à paraître fin août 2021. Réunion d'information le **lundi 6 septembre à 15h** au salon de la résidence Les Imbergères (sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire).

LES SORTIES DU JEUDI

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

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

> DOMAINE DE SAINT-CLOUD (92)

Jeudi 8 juillet. Visite guidée du domaine de 460 hectares, site naturel protégé depuis 1923, qui a obtenu en 2005 le label Jardin remarquable **Tarif : 10 euros**

> ÎLE SEGUIN (BOULOGNE-BILLANCOURT)

Jeudi 15 juillet. Visite guidée de l'Île Seguin, qui est aujourd'hui le cœur battant de la Vallée de la culture des Hauts-de-Seine **Tarif : 8 euros**

> PARC DE BAGATELLE (BOULOGNE-BILLANCOURT)

Jeudi 22 juillet. Visite guidée du parc de Bagatelle, situé au cœur du bois de Boulogne, un lieu de promenade et de détente **Tarif : 10 euros**

> PARC DE LA MALMAISON (RUEIL-MALMAISON)

Jeudi 29 juillet. Visite guidée du parc de la Malmaison. Venez découvrir de nombreuses espèces d'arbres : platanes, tulipiers de Virginie et hêtres pourpres **Tarif : 10 euros**

> PARC EDMOND-DE-ROTHSCHILD (BOULOGNE-BILLANCOURT)

Jeudi 5 août. Visite guidée de l'ancienne propriété d'Edmond de Rothschild. Ce parc paysager vous fera découvrir sa grotte, ses cascades, l'étrange lierre sur tronc en béton rustique, les 16 arbres classés remarquables, la pièce d'eau et son île **Tarif : 8 euros**

> JARDINS DU CHÂTEAU DE VERSAILLES (78)

Jeudi 12 août. Visite des jardins de Versailles et des Grandes Eaux musicales... **Tarif : 13 euros**

> ÎLE DE LA JATTE, SUR LES PAS DES IMPRESSIONNISTES (92)

Jeudi 19 août. Visite guidée de l'Île de la Jatte, devenue célèbre grâce aux peintres impressionnistes **Tarif : 8 euros**

> DOMAINE DE MEUDON (92)

Jeudi 26 août. Visite guidée de l'ancien domaine royal..... **Tarif : 8 euros**

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



Chaque sortie est limitée à 20 participants maximum, le port du masque et le respect des mesures de distanciation physiques sont obligatoires. Trois sorties maximum par personne.

Inscriptions

- Inscriptions **du 18 juin au 25 juin 2021** à l'aide du bulletin ci-joint, à retourner à l'Hôtel de ville - service 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.
- Une confirmation d'inscription est envoyée sous 5 jours après la date limite d'inscription.
- Vous recevez une facture 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 Seniors.

À NOTER !

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

> SERVICES

• Espace seniors

Lieu d'accueil, d'information et d'échange au service des futurs et jeunes retraités, des seniors et de leurs proches. Il constitue également un trait d'union entre les proches aidants, les professionnels et les partenaires.

L'Espace seniors est ouvert :

- Permanence téléphonique au 01 78 76 44 79 : 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 DMLA et France Alzheimer

Pendant l'été, il n'y aura pas de permanence des associations DMLA et France Alzheimer. Celles-ci reprendront à la rentrée.

• Prévention canicule

La Ville **recense sur un registre nominatif et confidentiel** les personnes isolées et vulnérables afin de les contacter en cas d'épisode caniculaire l'été. Un bulletin d'inscription pour ce registre est disponible dans tous les accueils municipaux.

> LES NUMÉROS UTILES :

Espace seniors, 19 rue des Imbergères : 01 78 76 44 79. **En cas de déclenchement d'alerte canicule**, un numéro dédié 7j/7, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 : **06 23 06 01 83**.

- Urgences médicales - Samu : 15
- Depuis un mobile, numéro d'urgence européen : 112
- En cas de déclenchement d'une alerte canicule de niveau 3 et 4 par le département des Hauts-de-Seine, deux salles rafraichies seront ouvertes de 14h à 19h du lundi au dimanche :
 - Restaurant de la résidence Les Imbergères, 19 rue des Imbergères
 - Site sportif et de loisirs des Blagis, 26 bis avenue Jean-Jaurès

• Opération Tranquillité absences

Si vous partez au minimum sept jours consécutifs et que votre logement est inoccupé pendant votre absence, la police nationale ou le service municipal Tranquillité urbaine peut assurer, dans le cadre de ses rondes, des passages à votre domicile.

> Adressez votre demande :

- au service municipal Tranquillité urbaine, en mairie, 122 rue Houdan, où un document vous sera remis. Tél. : 01 41 13 33 00.
- en écrivant au commissariat principal de Châtenay-Malabry, 28 rue du Docteur-Le-Savoureux à Châtenay-Malabry. Tél. : 01 40 91 25 00.

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



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

Accueil info mairie (AIM) Les Blagis
10 rue du Docteur-Roux

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