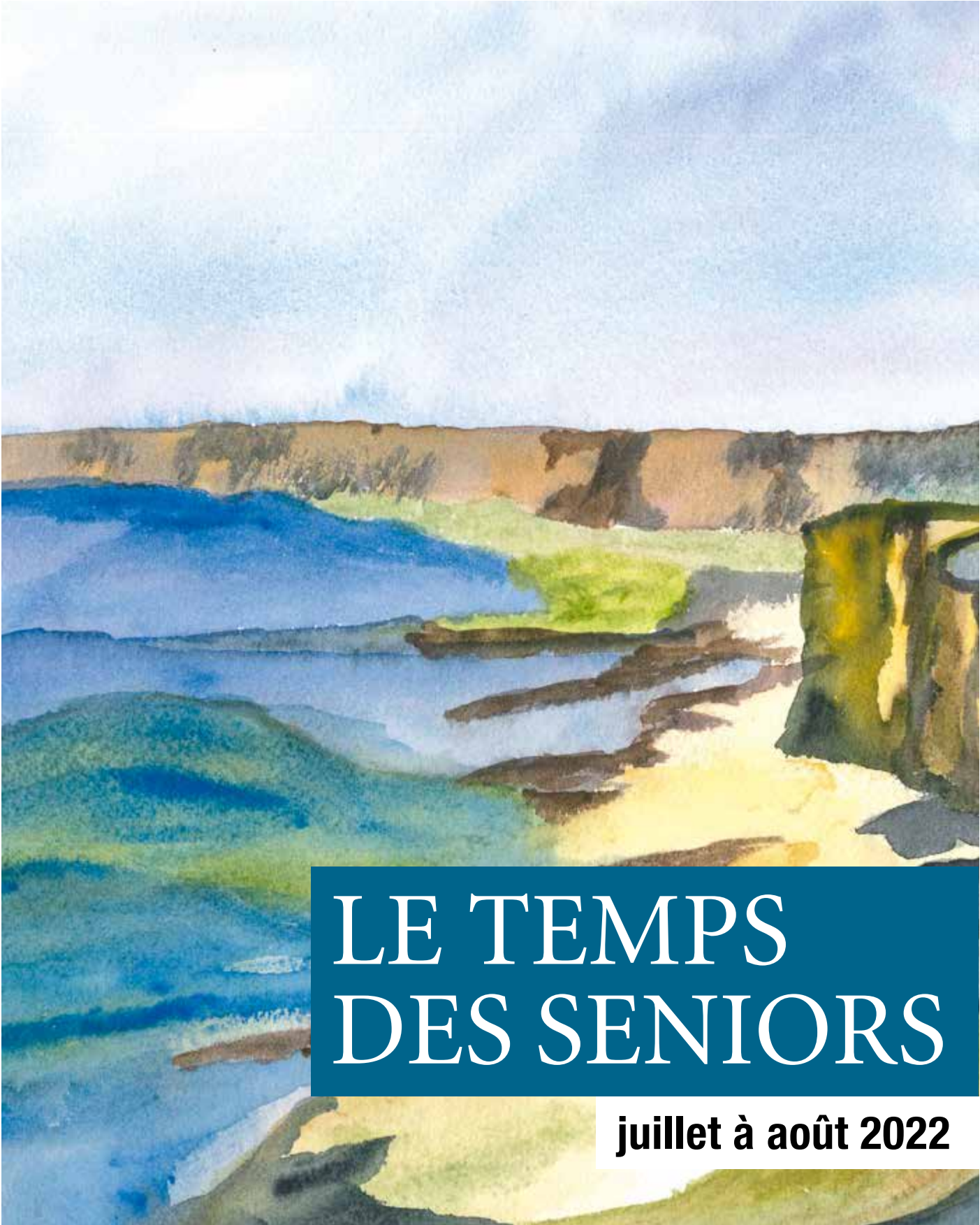




LE TEMPS DES SENIORS

juillet à août 2022



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

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

> LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES

Déjeuner “pique-nique” sur la terrasse, musique, pétanque...

Mercredi 6 juillet et mardi 2 août à 12h30

En cas de pluie, le déjeuner sera organisé au restaurant et les animations au salon.

Inscriptions obligatoires **avant le 28 juin pour le mercredi 6 juillet et avant le 22 juillet pour le 2 août.** Tarif en fonction du quotient familial.

Après-midi musical au salon des Imbergères avec Laurent Jacquey, pianiste.

Mardi 12 juillet à 15h

> OBJECTIF BIEN-ÊTRE

Ateliers bien-être pour hommes et femmes au salon des Imbergères

- **Le mercredi 3 août à 15h** : Atelier soin du visage suivi du goûter

- **Le mardi 9 août à 15h** : Atelier manucure suivi du goûter

- **Le jeudi 11 août à 15h** : Atelier massage suivi du goûter

Inscriptions du 24 juin au 1^{er} juillet 2022 à l'accueil de la résidence autonomie.

> CINÉ CLUB

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

- mercredi 13 juillet

- mercredi 10 août

- mercredi 20 juillet

- mercredi 24 août

Programmation sur le panneau des animations à la résidence Les Imbergères à partir du 24 juin.

> CLUB DES ÂÎNÉS

Tous les lundis et vendredis après-midi du mois d'août, le club des aînés propose des jeux de société au salon des Imbergères. Ouvert à tous.

Infos pratiques

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

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 15 personnes. Ils constituent un temps d'échange et de rencontre privilégié.

> 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 mardis de 9h45 à 10h45 ou de 11h00 à 12h00
- 5, 12, 19, 26 juillet
- 2, 9, 16, 23, 30 août
- 6 septembre

Atelier non-payant



> 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 : 11, 18, 25 août et 1^{er} et 8 septembre

Tarif de 20 € pour la session de 5 séances

Infos pratiques

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 2022. Réunion d'information le **mardi 6 septembre à 15h à l'hôtel de ville.**



LES SORTIES DU JEUDI

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

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

Pour chaque sortie, se munir de l'équipement adapté : chaussures de marche, bouteille d'eau, chapeau de soleil...

> ÉGLISE SAINT-JEAN-BAPTISTE DE SCEAUX

Jeudi 7 juillet. Visite guidée de l'église Saint-Jean-Baptiste de Sceaux, à la suite de sa réouverture après un chantier de restauration de grande ampleur **Tarif : non payant**

> JOURNÉE AU CHÂTEAU D'AUVERS-SUR-OISE (95)

Jeudi 21 juillet. Visite libre avec audioguide du parcours immersif "Vision impressionniste", et découverte du parc et des jardins du château. Déjeuner dans le magnifique restaurant du 17^e siècle Le Nymphée. Visite libre l'après-midi **Tarif : 38 euros**

> ARBORETUM DE VERSAILLES-CHÈVRELOUP (78)

Jeudi 28 juillet. Visite guidée de l'arboretum qui regroupe plus de 2500 espèces et variétés d'arbres provenant de l'Himalaya, du Caucase, du Japon, d'Amérique **Tarif : 12 euros**

> JOURNÉE AU CHÂTEAU DE SAINT-GERMAIN-EN-LAYE (78)

Jeudi 4 août. Visite guidée du château de Saint-Germain-en-Laye, suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville. Visite libre l'après-midi **Tarif : 38 euros**

> FERME ÉLEVAGE "LA DOUDOU" (91)

Jeudi 11 août. Visite guidée de la ferme située en bordure de la forêt de Cheptainville, et du musée agricole. Dégustation et achat des produits de la ferme **Tarif : 11 euros**

> PORT-ROYAL DES CHAMPS (78)

Jeudi 18 août. Visite guidée du musée de Port-Royal des Champs, du parc et des jardins **Tarif : 8 euros**

Pour le transport en car, plusieurs rendez-vous sont proposés suivant votre sortie :

- | | | |
|---------------|--------------|---|
| • 8h30 | 13h00 | Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne |
| • 8h35 | 13h05 | Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt |
| • 8h40 | 13h10 | Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur |
| • 8h45 | 13h15 | Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan |
| • 8h50 | 13h20 | 8 avenue Jules-Guesde |
| • 8h53 | 13h23 | 17 bis avenue Paul-Langevin |
| • 8h55 | 13h25 | 70 avenue Jean-Perrin |
| • 9h | 13h30 | 39 avenue de Bourg-la-Reine |

Le port du masque dans le car est facultatif

Inscriptions

- Réunion de présentation de la programmation **le vendredi 24 juin à 15h** à l'hôtel de ville.
- Inscriptions **du 24 juin au 1^{er} juillet 2022** 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 5 jours après la date limite d'inscription.
- **Trois sorties maximum par personne (dont une seule à la journée).**
- 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 !

> SERVICES

- **Espace seniors et aidants**

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

- **Permanences de soutien informatique**

Tous les lundis de l'été, 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. Inscription obligatoire auprès du service Seniors.

- **Rencontre sensibilisation sécurité** avec le commissariat de Châtenay-Malabry le mardi 28 juin dans le salon d'activités des Imbergères à 15h.

- **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.

- **Permanences PARA (sur inscription auprès de l'Espace seniors et aidants)**

Permanences de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants le vendredi 22 juillet et le vendredi 26 août de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.

- **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.

La Ville développe le dispositif ÔYES qui consiste à proposer gratuitement des visites, promenades ou appels de convivialité aux personnes isolées de plus de 65 ans.

Inscrivez-vous auprès de la Ville au 01 41 13 32 89.

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 29 92 93 13**
- Urgences médicales - **Samu** : **15**
- Depuis un mobile, numéro d'urgence européen : **112**

En cas de déclenchement d'une alerte canicule de niveau 4 par le Département, une salle rafraîchie au restaurant des Imbergères sera ouverte de 14h à 19h du lundi au dimanche.

- **Restaurant de la résidence Les Imbergères**

Le restaurant sera ouvert du 1^{er} juillet au 5 août et du 22 août au 31 août (fermeture du 8 août au 19 août). Pendant la fermeture, possibilité de demander le portage de repas ou de déjeuner au restaurant communal (rue Marguerite-Renaudin).

- **Opération Tranquillité absences**

En cas d'absence prolongée dans votre logement, le service municipal Tranquillité urbaine peut assurer des passages à votre domicile dans le cadre de ses rondes.

Pour cela, adresser votre demande :

- Soit via le formulaire en ligne sur sceaux.fr
 - Soit en remplissant le formulaire à l'accueil de l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le service de Tranquillité urbaine au **01 41 13 33 22**.

Espace seniors et aidants
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

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

