



LE TEMPS DES SENIORS

septembre à décembre 2022



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

> ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

- **Jeux**
Plusieurs lundis par mois : jeux de réflexion, de mémoire, de société, musicaux...
 - **Revue de presse / actualités**
Le deuxième lundi de chaque mois à 15h à compter du lundi 12 septembre : sport, culture, loisirs, environnement...
 - **Lectures du jeudi**
Lectures et échanges au salon, animés par Jean-Pierre Vivet (ouvrages choisis avec le groupe)
 - **Ateliers créatifs à 15h00**
 - **Un mardi par mois** (20/09 ; 11/10 ; 29/11 ; 20/12 : atelier sur le thème de Noël)
Ateliers créatifs avec Jeanine Pohn
 - **Les mardis 13 septembre et 8 novembre** : “Quatre saisons au salon”
Confection et décoration d’une partie du salon avec Liliane Thaler
- Sollicitez l’animateur pour partager vos compétences lors de nouvelles activités.*

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

Mercredi 14 septembre à 15h

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

Mercredi 5 octobre à 14h30

Dans le cadre de la Semaine bleue, découverte de la résidence autonomie

Mardi 18 octobre à 15h30 à La Bibliothèque

Blind test : venez redécouvrir vos chansons d’autrefois

Mercredi 19 octobre à 15h dans le jardin de la résidence

Conseils sur l’entretien de notre jardin, avec le service Espaces verts de la Ville

Mardi 22 novembre à 15h

Animation musicale par Alain Dubus, accordéoniste

Vendredi 25 novembre à 15h

Animation dans le cadre de la Journée internationale des violences faites aux femmes

Mercredi 30 novembre à 15h

Karaoké, venez chanter vos chansons préférées !

Mardi 13 décembre à 14h30

Vente au profit des enfants hospitalisés atteints de cancer, avec l’association ISIS

> RENCONTRES SANTÉ

Jeudi 27 octobre de 15h à 17h30 : Sommeil et stress : parlons-en !

Mardi 15 novembre de 15h à 17h30 : Audition : soyons à l’écoute !

> REPAS FESTIF

Jeudi 15 décembre à 12h (sur inscription)

Inscription du 23/11 au 7/12, 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.

Les mercredis 7 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre

DES ATELIERS POUR TOUS

La Ville propose des ateliers thématiques 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.

> TAI-CHI (POUR DÉVELOPPER SA PUISSANCE CORPORELLE)

Discipline chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration (se pratique debout).

> QI GONG (POUR DÉVELOPPER SA CONCENTRATION ET SON MENTAL)

Améliorer sa souplesse, développer l'équilibre grâce à une gymnastique douce et lente traditionnelle chinoise (peut se pratiquer assis).

> CHANT

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

ATELIER	DATES	NB DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 20/09 au 20/12	13	Mardi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	49 €
	Du 16/09 au 16/12		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 21/09 au 14/12	13	Mercredi	9h45-10h45 ou 11h15-12h15	Salon des Imbergères	49 €
Tai-chi	Du 22/09 au 22/12	13	Jeudi	9h30-10h30	Salon des Imbergères	49 €
Qi gong	Du 22/09 au 22/12	13	Jeudi	10h45-11h45	Salon des Imbergères	49 €
Chant	Du 16/09 au 16/12	13	Vendredi	14h30-16h	Salon des Imbergères	Non payant

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

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 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

> CHÂTEAU D'ASNIÈRES-SUR-SEINE

Jeudi 22 septembre (date sous réserve). À l'occasion de cette visite-conférence organisée par l'institut des Hauts-de-Seine, les plus grands airs de Carmen seront interprétés par la maîtrise des Hauts de Seine. Cette visite sera suivie d'un goûter **Tarif : non payant**

> MUSÉE DE LA PRÉFECTURE DE POLICE DE PARIS

Jeudi 20 octobre. Visite guidée du musée qui retrace l'histoire de la police parisienne du 17^{ème} siècle à nos jours à travers la présentation de plus de 2000 œuvres originales et hétéroclites **Tarif : 3 euros**

> MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN DU VAL-DE-MARNE

Jeudi 24 novembre. Visite guidée du seul musée exclusivement consacré à la scène artistique en France des années 1950 à nos jours **Tarif : 3 euros**

> HÔTEL NATIONAL DES INVALIDES - MUSÉE DE L'ARMÉE

Jeudi 1 décembre. Visite guidée d'un des principaux musées d'histoire et d'art militaire au monde. Découverte de ses prestigieuses collections, de l'épopée napoléonienne et de l'église du Dôme où se trouve le tombeau de Napoléon I^{er} **Tarif : 18 euros**

À noter : port du masque conseillé dans le car et lors des visites. 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 (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **13h10** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **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 (arrêt de bus 390 les Blagis)
- **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 **mardi 6 septembre à 15h** à l'hôtel de ville.
- Inscriptions **du 6 au 13 septembre 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.
- **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 !

> 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)**
Permanences téléphoniques, renseignements auprès de l'Espace seniors et aidants.
- **Tables rondes des aidants**
Samedi 1^{er} octobre de 14h à 17h à l'Espace seniors et aidants
Table ronde 1 : L'épuisement, comment l'éviter ?
Table ronde 2 : Les droits et congés des aidants
Atelier 1 : sophrologie
Atelier 2 : art thérapie
- **La Semaine bleue**
Du 3 au 7 octobre
Programme complet disponible courant septembre dans les équipements municipaux, les structures partenaires de la Ville et sur sceaux.fr
- **Rencontre prévention sécurité/sensibilisation**
Judi 6 octobre à 14h30 au Centre social et culturel des Blagis (CSCB)
Avec l'agent de prévention du commissariat de Châtenay-Malabry et le service Tranquillité urbaine de la Ville. Entrée libre.
- **Fête des 5 ans de l'Espace seniors et aidants**
Le jeudi 17 novembre à 15h30
Sur invitation auprès de l'Espace seniors et aidants
- **Atelier de bien-être pour les aidants**
Le samedi 3 décembre de 14h à 16h à l'Espace seniors et aidants (places limitées)
Atelier du "mieux être" (gestion des émotions) sur inscription auprès de l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79

> 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 perfectionnement aux nouvelles technologies**
Le lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h à la résidence autonomie Les Imbergères. Permanences personnalisées selon les besoins et les questions de chaque participant.
Les permanences sont animées par des bénévoles. **Inscription préalable obligatoire** auprès du service Seniors au 01 41 13 33 00

ZOOM SUR...

Repas convivial aux Imbergères - 19 rue des Imbergères

Le restaurant de la résidence Les Imbergères est ouvert du lundi au vendredi, repas servi à 12h30. 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 sur demande).

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

