

Les événements
annoncés sont
organisés sous
réserve de
la situation
sanitaire.



LE TEMPS DES SENIORS

janvier à juin 2022



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

Repas convivial Le restaurant de la résidence Les Imbergères (19 rue des 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).

> ANIMATIONS RÉGULIÈRES

- **Marche contemplative** (rendez-vous à 10h30 à l'accueil de la résidence)
Les mercredis, marche à votre rythme. Proposée par le club des aînés.
- **Projection de films et de documentaires** (à 15h au salon, programmation affichée une semaine avant la projection. Vous pouvez proposer vos idées)
26/01, 23/02, 23/03, 27/04, 25/05 et 22/06 : film suivi d'un échange
12/01, 09/02, 16/03, 13/04, 11/05* et 08/06 : documentaire
*découverte d'un lieu grâce à la réalité virtuelle. En partenariat avec le service Jeunesse. Ouvert à tous à partir de 12 ans.
- **Ateliers créatifs** - Partagez vos savoir-faire. Contactez-nous pour faire vos propositions.
- **Après-midis ludiques (jeux multiples et variés)**
Mardi 8 février. Golf, bowling, course de voiture*... Jouez avec votre main et une manette.
- **Lectures** (à 15h au salon, programmation affichée à la résidence une semaine avant)
Les jeudis, lecture de textes choisis et temps d'échange. Proposé par Jean-Pierre Vivet, résident.

> RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES

- **Atelier cuisine et dégustation du repas** avec Silver Fourchette
Mardi 25 janvier à 10h *
- **Présentation de livres sur le thème de la famille et des secrets de famille**
avec La Bibliothèque
Mardi 25 janvier à 15h30
- **Grand casino**
Lundi 21 février. Blackjack, roulette... Sur inscription avant le 4 février.
- **Jeu sur l'égalité homme/femme** avec la ludothèque Le Manège aux jouets
Mercredi 9 mars à 15h
- **Conférence sur l'alimentation suivie d'un atelier et d'un goûter** avec Silver Fourchette
Mardi 15 mars à 14h30 *
- **Atelier d'écriture "Le printemps des poètes"**
Venez participer à un atelier d'écriture sur le thème de l'éphémère.
- **Conférence intergénérationnelle**
Mercredi 6 avril à 15h Conférence sur les mangas, bandes dessinées japonaises.
- **Exposition "Les oiseaux de nos villes"**
Dès le 13 avril. Rencontre avec Gabriel Maillard, 10 ans, photographe amateur.
- **Sieste littéraire** avec La Bibliothèque
Mardi 10 mai à 15h. On s'installe confortablement et on écoute... Détente assurée.
- **Jeux anciens**
Mardi 17 mai à 15h. Venez découvrir et jouer aux jeux anciens en bois et surdimensionnés.
- **Concert par le quatuor Les Ondines**
Samedi 8 juin à 15h. Quatuor à cordes de Joseph Haydn et autres morceaux du 20^e siècle.
- **Fêtons la musique ensemble**
Mardi 21 juin à 15h (renseignements à la résidence des Imbergères)

*Inscription obligatoire auprès de la résidence

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	NBRE DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 18/01 au 21/06	19	Mardi	10h-11h ou 11h15-12h15	Salon des Imbergères	71 €
	Du 21/01 au 24/06		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 19/01 au 22/06	19	Mercredi	10h-11h ou 11h15-12h15		71 €
Tai-chi	Du 20/01 au 30/06	19	Jeudi	9h30-10h30		71 €
Qi gong	Du 20/01 au 30/06	19	Jeudi	10h45-11h45		71 €
Chant	Du 21/01 au 24/06	19	Vendredi	14h30-16h	Non payant	

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.

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

LES SORTIES DU JEUDI

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

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

- > **MUSÉE DU DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE SCEAUX (92)**   
Jeudi 27 janvier. Visite guidée du musée récemment rénové. Situé dans le château de Sceaux, ce musée retrace l'histoire du domaine et de ses différents propriétaires.....**Tarif : 4 euros**
- > **SERRE AUX PAPILLONS (78)**  
Jeudi 17 février. Découverte de la serre aux papillons, une immense volière qui abrite plusieurs centaines de papillons exotiques au sein d'une jungle luxuriante.....**Tarif : 9 euros**
- > **OPÉRA GARNIER (75)**   
Jeudi 24 mars. L'opéra Garnier, lieu unique et prestigieux au cœur de Paris. Découverte de son histoire, de son architecture et de ses différentes activités..... **Tarif : 15 euros**
- > **MUSÉE DE LA TOILE DE JOUY (78)**  
Jeudi 14 avril. Visite guidée du musée de la Toile de Jouy. Situé au sein du château de l'Églantine, il abrite près de 10 000 pièces du 18^e siècle à aujourd'hui..... **Tarif : 13 euros**
- > **POTAGER DU ROI À VERSAILLES (78)**   
Jeudi 19 mai. Visite guidée de ce jardin remarquable créé par Jean-Baptiste La Quintinie, à la demande de Louis XIV **Tarif : 11 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 (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 (arrêt de bus 390 Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **13h25** 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- **13h30** 39 avenue de Bourg-la-Reine (arrêt de bus 390 Clemenceau, direction Bourg-la-Reine)



À noter : le passe sanitaire est obligatoire ainsi que le port du masque dans le car et lors des visites. Chaque participant doit se munir d'une pièce d'identité lors des sorties.

Inscriptions

- Réunion de présentation du programme le **03/01 à 15h à l'hôtel de ville** (passe sanitaire obligatoire)
- Inscriptions **du 3 au 11 janvier 2022** 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 8 jours après la date limite d'inscription.
- **Deux sorties maximum par personne.**
- 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.

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

RENDEZ-VOUS

> RENDEZ-VOUS

- **Permanences de l'association France Alzheimer**
Le 1^{er} mercredi du mois entre 15h et 17h à l'Espace seniors.
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 au 01 78 76 44 79
- **Sorties de printemps** (sous réserve)
Détente, convivialité et plaisirs de la table, la sortie de printemps approche. Le bulletin d'inscription sera diffusé avec *SceauxMag* du mois d'avril.
- **Feux de la Saint-Jean** (sous réserve)
Samedi 25 juin, pour profiter au mieux de cet événement, un service de transport collectif est proposé pour le trajet retour. Inscription conseillée auprès du service Seniors.

> ZOOM SUR LES AIDANTS

Inscription à l'Espace seniors au 01 78 76 44 79, trois semaines avant la date de l'évènement

- **Comprendre la personne aidée pour mieux l'accompagner**
Samedi 12 février. De 14h00 à 17h aux Garages, 20 rue des Imbergères
- **Bulle de détente "Réflexologie crâno-faciale-palmaire"** (places limitées)
Samedi 9 avril. De 14h30 à 17h30 à l'Espace seniors, 19 rue des Imbergères
- **Les dispositifs de soutien pour les proches aidants**
Jeudi 23 juin. De 17h30 à 19h30 aux Garages, 20 rue des Imbergères

> 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, de leurs proches.
19 rue des Imbergères – Tél : 01 78 76 44 79 – Mail : seniors@sceaux.fr
 - Permanence téléphonique du lundi au vendredi (8h30-12h et 13h30-17h30)
 - Accueil sur rendez-vous : mardi et vendredi matin (8h30-12h) et mercredi toute la journée (8h30-12h et 13h30-17h30)
 - Accueil sans rendez-vous : lundi et jeudi toute la journée (8h30-12h et 13h30-17h30) et vendredi après-midi (13h30-17h30)
- **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.
- **Permanences d'aide aux démarches administratives en ligne**
Le jeudi de 15h à 17h, à l'Espace seniors, accompagnement aux démarches administratives en ligne. Ces permanences sont assurées par des bénévoles.
Inscription préalable obligatoire auprès du service Seniors au 01 41 13 33 00

L'ensemble des activités et animations sont organisées sous réserve de la situation sanitaire.

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

