



# LE TEMPS DES SENIORS

janvier à juin 2024



# ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

## ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

### Gymnastique douce

Tous les lundis à 14h via l'écran tactile.

### Atelier de langue anglaise

Tous les jeudis à 10h30 : conversations, échanges...

### Revue de presse/actualités

Les deuxièmes lundis à 15h à compter du lundi 8 janvier : échanges à partir de l'actualité.

### Jeux et activités

Plusieurs lundis, mardis et mercredis par mois : jeux de mémoire, de logique, quiz...

### Ateliers créatifs

Quatre saisons au salon (04/03 et 11/06) : décoration d'une partie du salon avec Mme Thaler.

### Lectures du jeudi

Lecture au salon par Jean-Pierre Vivet.

### Casques de réalité virtuelle (première séance le mardi 23 janvier)

Venez vous immerger dans des paysages de rêves ou faire un tour dans l'espace avec Thomas Pesquet.

### Repas convivial

Le restaurant de la résidence Les Imbergères (19 rue des Imbergères) est ouvert du lundi au vendredi, repas servi à 12h. 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 du midi

Une fois par mois, des animations et/ou des rendez-vous musicaux seront proposés à la fin du repas.

### Jeux olympiques 2024

Une fois par mois, des animations autour des Jeux olympiques seront proposées.

Première séance le mercredi 24 janvier : tournoi sportif avec la console Wii.

## LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES (19 rue des Imbergères)

**Janvier** : - Concert du conservatoire de Bourg-la-Reine/Sceaux : **le 17 janvier**

- Tournoi sportif avec la console Wii : **le mercredi 24 à 15h**

**Février** : - Dictée pour petits et grands : **le mercredi 14 à 15h.**

- Crêpes party : **le mardi 20 à 14h30.** Venez déguisés selon vos envies (sur inscription).

**Mars** : - Karaoké : **le mercredi 20 à 15h.** Venez chanter vos chansons préférées !

- Journée égalité hommes/femmes : **le vendredi 8 mars à 15h.** Chansons par l'atelier chant.

- Atelier "un chez soi plus agréable à vivre" en collaboration avec Movadom : **les mardis 5, 12, 19 et 26 mars et le 2 avril à 15h**

**Avril** : - Dictée pour petits et grands : **le mercredi 10 à 15h.**

- Escape game : **le mardi 23 à 15h.** Venez vous amuser en résolvant des énigmes !

**Mai** : - Présentation des créations de vêtements de Mme Marsh, résidente

- Printemps des transitions : **le vendredi 31 à 12h** au jardin de la Ménagerie. Déjeuner partagé.

**Juin** : - Dictée pour petits et grands : **le mercredi 12 à 15h.**

- Repas festif sur le thème de l'Irlande : **le mercredi 26** (sur inscription).

## RENCONTRE SANTÉ

**Lundi 11 mars à 14h30** à l'Ancienne mairie : "Bien dans sa tête à la retraite" avec un intervenant spécialisé de l'association Brain up. Sur inscription auprès du service Seniors.

# 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.

### 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.

ATELIER	DATES	NB DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 23/01 au 18/06	18	Mardi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	78 €
	Du 26/01 au 21/06		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 24/01 au 03/07	18	Mercredi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	78 €
Tai-chi	Du 25/01 au 27/06	18	Jeudi	9h30-10h30	Salon des Imbergères	78 €
Qi gong	Du 25/01 au 27/06	18	Jeudi	10h45-11h45	Salon des Imbergères	78 €
Chant	Du 26/01 au 21/06	18	Vendredi	14h30-16h	Salon des Imbergères	Non payant

Des cours d'essai peuvent être proposés ; contactez 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 DE LA LIBÉRATION LECLERC MOULIN 👣🏗️

*Escalier de 100 marches*

**Jeudi 25 janvier.** Visite guidée pour découvrir une page fondamentale de l'histoire de France au travers du parcours de Jean Moulin et Philippe de Hauteclocque..... **Tarif : 10 euros**

## MUSÉE PAUL-BELMONDO 👣🧑

**Jeudi 29 février.** Visite guidée du musée Paul-Belmondo, situé au sein du château Buchillot à Boulogne-Billancourt. .... **Tarif : 19 euros**

## CHÂTEAU DE SUCY 👣👣🧑 (JOURNÉE)

**Jeudi 21 mars.** Visite guidée du château de Sucs, classé monument historique, suivie d'un déjeuner au restaurant. .... **Tarif : 46 euros**

## VERRERIE D'ART À SOISY-SUR-ÉCOLE 👣🧑

**Jeudi 25 avril.** Visite guidée de l'atelier pour découvrir les différentes phases de travail, démonstration de la fabrication d'objets, visite libre du parc. .... **Tarif : 10 euros**

## JARDINS ALBERT-KHAN 👣👣

**Jeudi 23 mai.** Visite guidée du musée et des jardins Albert-Khan : jardin japonais, jardin français, verger-roseraie, jardin anglais, forêt vosgienne, forêt bleue et forêt dorée..... **Tarif : 23 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 :**

- **8h30/13h00** - Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **8h35/13h05** - Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **8h40/13h10** - 49 boulevard Colbert (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **8h45/13h15** - Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **8h50/13h20** - 8 avenue Jules-Guesde
- **8h53/13h23** - avenue Paul-Langevin (arrêt de bus Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **8h55/13h25** - 70 avenue Jean-Perrin (arrêt de bus 390 Les Blagis)
- **9h00/13h30** - 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 9 janvier à 15h** à l'hôtel de ville
- Inscriptions **du 9 janvier (à l'issue de la réunion de présentation) au 12 janvier 2024** 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.**
- Vous recevez une facture à votre 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.

# RENDEZ-VOUS

- **Permanences de l'association DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)**  
Le jeudi 7 mars à 14h30 à La Bibliothèque ; renseignements et inscription à l'Espace seniors et aidants.
- **Sorties de printemps**  
Détente, convivialité et plaisirs de la table... la sortie de printemps approche !  
Le bulletin d'inscription sera diffusé dans *SceauxMag* du mois d'avril.

## POUR LES AIDANTS (Inscription obligatoire)

- **Permanences de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants**  
Rendez-vous individuel de soutien et d'écoute psychologique.  
Inscription à l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79.  
**Les vendredis 5 janvier, 2 février, 8 mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin et 5 juillet 2024 de 13h30 à 16h30.**
- **Atelier pour les aidants**  
**Samedi 3 février de 14h à 15h30 :** atelier de sophrologie.  
Inscription à l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79.  
**Mercredi 6 mars de 15h à 17h** à la résidence autonomie Les Imbergères : atelier cuisine pour les aidants et aidés, organisé par Les Insatiables. Inscription à l'Espace seniors et aidants, au 01 78 76 44 79.  
**Vendredi 26 avril de 14h à 17h** à l'Espace seniors et aidants : atelier de socio-esthétique. Inscription auprès de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de Vanves au 01 46 42 31 51.
- **Café des Aidants (animé par des professionnels)**  
**Les mardis de 17h à 18h30** à La Bibliothèque, 7 rue Honoré-de-Balzac.  
Venez partager un temps convivial d'échange et d'information entre aidants.  
**23 janvier :** "Je prends soin de ma santé"  
**26 mars :** "Faire entendre mes limites"  
**11 juin :** "Comprendre et accueillir mes émotions"  
Inscription à l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79.

## SERVICES

- **Espace seniors et aidants**  
19 rue des Imbergères – Tél : 01 78 76 44 79  
**Accueil sur rendez-vous :** mardi et vendredi de 8h30 à 12h,  
mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.  
**Accueil sans rendez-vous :** lundi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30  
et vendredi de 13h30 à 17h30.
- **Outils numériques (sur inscription)**
  - > Ateliers pour l'utilisation du smartphone, de la tablette ou du PC portable, animés par un professionnel. Session de 5 séances. Non payant.  
Renseignements auprès du service Seniors au 01 41 13 33 00.
  - > 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.

Espace seniors et aidants  
19 rue des Imbergères  
Tél. : 01 78 76 44 79  
[seniors@sceaux.fr](mailto: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](http://sceaux.fr) > contactez-nous



## BULLETIN D'INSCRIPTION

**AUX ATELIERS ET SORTIES DU JEUDI** à renvoyer avant le vendredi 12 janvier 2024  
(Voir les modalités d'inscription dans le programme *Le Temps des seniors janvier à juin 2024*)

Madame  Monsieur

Nom : ..... Prénom(s) : .....

Adresse : .....

Téléphone fixe : ..... Téléphone portable : .....

Courriel : ..... Date de naissance : .....

### Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Lien : ..... Téléphone(s) : .....

## SORTIES

**Rappel : au maximum deux inscriptions par personne (les autres sur liste d'attente)**

> Inscriptions – cochez les 2 sorties souhaitées

1.  Musée de la Libération Leclerc Moulin ..... Jeudi 25 janvier ..... Tarif – 10 €
2.  Musée Paul-Belmondo ..... Jeudi 29 février ..... Tarif – 19 €
3.  Château de Sucs (journée) ..... Jeudi 21 mars ..... Tarif – 46 €
4.  Verrerie d'art ..... Jeudi 25 avril ..... Tarif – 10 €
5.  Jardins Albert-Khan ..... Jeudi 23 mai ..... Tarif – 23 €

Si des sorties n'étaient plus disponibles, vous pouvez indiquer des choix complémentaires :

> Choix complémentaires (par ordre de préférence) : sortie n° ..... / n° ..... / n° .....

## TRANSPORT

### Arrêt de car souhaité :

- Angle de la place du Général-de-Gaulle et de la rue Hippolyte-Boulogne
- Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur
- 49 boulevard Colbert (arrêt de bus Parc de Sceaux)
- 122 rue Houdan (hôtel de ville)
- 8 avenue Jules-Guesde
- avenue Paul-Langevin (arrêt Augustin-Claude, bus 390, direction Bourg-la-Reine)
- 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- avenue de Bourg-la-Reine à Bagneux (arrêt Clemenceau, bus 390, direction Bourg-la-Reine)

Besoin particulier : .....  
.....  
.....

## AUTRES ACTIVITÉS

Je suis intéressé(e) par les services et activités suivantes :

**ÉQUILIBRE :**

mardi de 9h45 à 10h45    mardi de 11h à 12h    vendredi de 11h à 12h

**ATELIER MÉMOIRE ET COORDINATION GESTUELLE**

mercredi de 9h45 à 10h45    mercredi de 11h à 12h

**ATELIER BIEN-ÊTRE :**

**TAI-CHI**

**QI GONG**

**ATELIER CHANT**

**SÉANCE D'ESSAI** (Précisez l'atelier) :

.....

En renseignant ce formulaire, j'autorise que les informations qui y figurent soient utilisées pour l'inscription aux animations, ateliers et sorties

Les informations recueillies vous concernant font l'objet d'un traitement destiné à Philippe Laurent, maire de Sceaux, 122 rue Houdan - 92 331 Sceaux cedex pour la finalité suivante : inscription aux animations, ateliers et sorties du jeudi.

Les destinataires de ces données sont le service Seniors et le service Finances/facturation, 122 rue Houdan - 92 331 Sceaux cedex.

Ces données seront conservées pendant toute la durée d'utilisation des prestations municipales. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de celles-ci ou une limitation du traitement. Vous pouvez vous opposer au traitement des données vous concernant et disposez du droit de retirer votre consentement à tout moment en vous adressant à :

Armelle Guichard, déléguée à la protection des données, 122 rue Houdan - 92 331 Sceaux cedex.

Vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la Cnil, 3 place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 Paris cedex 07.

Date : ..... Signature : .....

**Contact : service Seniors au 01 41 13 33 00 – sceaux.fr > contactez-nous**