



LE TEMPS DES SENIORS

septembre à décembre 2024



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

Jeux et activités

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

Revue de presse /actualités

Les 2^e et 4^e lundis à 15h à compter du 9 septembre : échanges sur l'actualité.

Ateliers créatifs

Quatre saisons au salon (**mardi 24 septembre et mardi 19 novembre**) : confection et décoration d'une partie du salon avec Mme Thaler.

Lectures du jeudi

Moment de lecture conviviale au salon par Jean-Pierre Vivet.

Atelier de langue allemande

Tous les mardis à 10h30. Conversations, échanges, découvertes...

Atelier de langue anglaise

Tous les jeudis à 10h30. Conversations, échanges, découvertes...

Casques de réalité virtuelle

Une fois par mois. Première séance le **lundi 16 septembre à 15h** au salon.

LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES

SEPTEMBRE

- **Dictée le mercredi 11 à 15h.** Un défi digne de Bernard Pivot, ouvert à tous !

- **Café Histoire le vendredi 13 à 15h.** Animé par Jean-Pierre Vivet et Geneviève Papin.

- **Goûter musical à La Bibliothèque le mardi 17 à 15h30.** Trouvez la chanson et chantez là !

OCTOBRE

- **Semaine bleue** (plus d'informations dans le dépliant dédié)

- **Atelier numérique** "Mon espace santé", en collaboration avec l'association KocoyaThinkLab, **les mardis 8, 15, 22 et 29 à 15h** au salon. Venez avec votre smartphone ou ordinateur si vous en avez.

- **Balades audioguidés** Citygem, pour découvrir des lieux en marchant, **le mercredi 16 à 15h.**

- **Dictée le mercredi 23 à 15h.** Un défi digne de Bernard Pivot, ouvert à tous !

- **Repas d'Halloween le jeudi 31** et animation durant le déjeuner (payant et sur inscription).

NOVEMBRE

- **Présentation des créations de cartonnage** de Mme Pohu, résidente, **le mercredi 13 à 15h.**

- **Atelier créatif le mardi 19 à 15h** au salon. Décoration du salon avec Mme Thaler.

- **Dictée le mardi 20 à 15h.** Un défi digne de Bernard Pivot, ouvert à tous !

- **Balades audioguidés** Citygem, pour découvrir des lieux en marchant, **le mercredi 27 à 15h.**

DÉCEMBRE

- **Karoké le mardi 3 à 15h.** Venez chanter vos chansons préférées !

- **Atelier créatif** avec Mme Thaler **le mardi 10 à 15h** au salon. Confection de la décoration pour le repas de Noël du 20 décembre.

RENCONTRES PRÉVENTION SANTÉ

Lundi 18 novembre de 13h à 18h dans la salle n°4 des Garages (20 rue des Imbergères) Atelier de coaching et de préparation à la retraite pour futurs et jeunes retraités animé par un intervenant professionnel. Tarif de 20 € (inscription et paiement sur my.weezevent.com/kingyo)

Mardi 26 novembre de 14h à 15h30 au salon des Imbergères
Arthrose et ostéoporose : les bienfaits de l'activité physique

REPAS FESTIF

Vendredi 20 décembre à 12h. Sur inscription du 18 au 28/11, sur remise de la fiche d'inscription à la résidence Les Imbergères (places limitées). *En cas d'absence non justifiée, le repas sera facturé.*

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 tonus 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 des exercices physiques et cognitifs.

> TAI-CHI (POUR DÉVELOPPER SA PUISSANCE CORPORELLE)

Discipline chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et de 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. Cette discipline peut se pratiquer assis.

> CHANT

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

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.

ATELIER	DATES	NB DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 17/09 au 17/12	12	Mardi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	52 €
	Du 20/09 au 20/12		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 18/09 au 18/12	12	Mercredi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	52 €
Tai-chi	Du 19/09 au 19/12	12	Jeudi	9h30-10h30	Salon des Imbergères	52 €
Qi gong	Du 19/09 au 19/12	12	Jeudi	10h45-11h45	Salon des Imbergères	52 €
Chant	Du 27/09 au 20/12	12	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

Les sorties du jeudi sont proposées aux seniors de 70 ans et plus.

Les symboles vous permettent d'identifier l'accessibilité des sorties :

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

Se munir de l'équipement adapté : chaussures, bouteille d'eau, chapeau...

> **JOURNÉE AU CHÂTEAU DE LA ROCHE-GUYON (95)**    

Jeudi 26 septembre. Visite guidée du château de La Roche-Guyon, classé au titre des monuments historiques. Visite suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville. Visite libre l'après-midi..... **Tarif : 46 euros**

> **GRAND TRIANON DE VERSAILLES (78)**    

(Départ le matin) Lundi 7 octobre. Organisée par l'Institut des Hauts-de-Seine. Dans le cadre des Journées du patrimoine, visite guidée du Grand Trianon, avec l'ouverture exclusive des petits appartements de l'empereur..... **Tarif : non payant**

> **VILLA SAVOYE (78)**   

Jeudi 21 novembre. Visite guidée de la Villa Savoye construite de 1928 à 1931 par l'architecte Le Corbusier et son cousin Pierre Jeanneret..... **Tarif : 20 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 :

- **8h10/8h30/13h** Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **8h15/8h35/13h10** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **8h20/8h40/13h05** Boulevard Colbert (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux, direction Robinson)
- **8h25/8h45/13h15** Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **8h30/8h50/13h20** 8 avenue Jules-Guesde
- **8h33/8h53/13h23** Avenue Paul-Langevin (arrêt de bus Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **8h35/8h55/13h25** 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- **8h40/9h/13h30** 39 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 3 septembre à 15h à l'hôtel de ville.**
- Inscriptions **du 3 au 6 septembre 2024** à l'aide du bulletin ci-joint, à retourner à l'hôtel de ville – service Seniors – 122 rue Houdan, à France Services - rue de Bagneux ou à l'Espace seniors et aidants – 19 rue des Imbergères.
- Une confirmation d'inscription est envoyée sous 5 jours après la date limite d'inscription.
- **Une sortie 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 > contactez-nous

À NOTER !

- **Permanences de l'association DMLA** (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)
Le **jeudi 26 septembre et jeudi 14 novembre à 14h30** à La Bibliothèque
Renseignements et inscription à l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79
- **Semaine Bleue**
Du **30 septembre au 4 octobre**. Programme complet disponible courant septembre.
Exposition "Part'âges" du **30 septembre au 11 octobre** sur le mur rouge de l'hôtel de ville

RENDEZ-VOUS POUR LES AIDANTS

Toutes les activités pour les aidants se font sur inscription auprès de l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79 (places limitées)

- **Permanences d'écoute et de soutien psychologique pour les aidants**
par la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants. **Les vendredis 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 6 décembre après-midi** à l'Espace seniors et aidants (entretien d'une heure)
- **Café des Aidants** à La Bibliothèque de 17h à 18h30
Le 24 septembre : "Le couple et la maladie : les relations affectives face à la maladie"
Le 3 décembre : "S'adapter, accepter le changement de mon proche"
- **Tables rondes et ateliers des aidants**
Samedi 5 octobre de 14h à 17h à l'Espace seniors et aidants et à la résidence Les Imbergères
 - **Table ronde 1** : Les logements intergénérationnels/Prendre du répit avec son proche aidé
 - **Table ronde 2** : Comment intégrer une activité physique et douce dans son quotidien d'aidant ?
 - **Atelier 1** : Méditation, relaxation, détente
 - **Atelier 2** : Réflexologie palmaire et crâno-faciale
 - **Atelier 3** : Massage Amma Assis
- **Atelier de bien-être pour les aidants** à la résidence Les Imbergères ou à l'Espace seniors et aidants
 - **Atelier de massage Amma Assis** : vendredi 18 octobre de 14h à 17h
 - **Atelier socio-esthétique** : vendredi 13 décembre de 14h à 17h

SERVICES

- **Espace seniors et aidants**
Permanence tél. 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 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 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 vous sont proposés à la fin du repas (inscription obligatoire pour le repas).

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 > contactez-nous



BULLETIN D'INSCRIPTION

AUX ATELIERS ET SORTIES DU JEUDI à renvoyer avant le vendredi 6 septembre 2024
(Voir les modalités d'inscription dans le programme *Le Temps des seniors septembre-décembre 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 une inscription par personne (les autres sur liste d'attente)

> Inscriptions – cochez la sortie souhaitée

- Journée au château de La Roche-Guyon Jeudi 26 septembre Tarif – 46 €
- Grand Trianon de Versailles Lundi 7 octobre Non payant
- Villa Savoye Jeudi 21 novembre Tarif – 20 €

Si une sortie n'était plus disponible, vous pouvez indiquer des choix complémentaires :

> Choix complémentaires (par ordre de préférence) : sortie 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 (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- 49 boulevard Colbert (arrêt de bus Parc de Sceaux)
- 122 rue Houdan (hôtel de ville)
- 8 avenue Jules-Guesde
- Avenue Paul-Langevin (arrêt de bus Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- 70 avenue Jean-Perrin (arrêt de bus face à l'église des Blagis)
- 39 avenue de Bourg-La-Reine à Bagneux (arrêt de bus Clemenceau, bus 390, direction Bourg-la-Reine)

TRANSPORT

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

AUTRES ACTIVITÉS

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

ATELIER DE PRÉVENTION :

ATELIER ÉQUILIBRE , le mardi de 9h45 à 10h45 de 11h à 12h

le vendredi de 11h à 12h

MÉMOIRE ET COORDINATION GESTUELLE

ATELIER D'EXPRESSION (CHANT)

ATELIER BIEN-ÊTRE :

TAI-CHI

QI GONG

AUTRES. Précisez :
.....

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

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 animation, 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