



LE TEMPS DES SENIORS

septembre à décembre 2021



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

En fonction de la situation sanitaire, et selon les consignes de l'ARS, les conditions d'accès à la résidence Les Imbergères pour les personnes extérieures peuvent évoluer. Les règles sanitaires pourront être renforcées.

> LES ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

• On parle de nous

Plusieurs lundis par mois à 15h à compter du 13 septembre. À partir de l'actualité ou d'un article de journal ou magazine que vous aurez sélectionné, chacun évoquera ses expériences et ses souvenirs.

• Animation à la demande

Un mardi par mois à 15h sauf en octobre (7/09 ; 9/11 ; 21/12). Vous avez certainement des compétences, des savoir-faire que vous pourriez partager avec les autres seniors. N'hésitez pas à solliciter l'animatrice afin d'en faire bénéficier les autres seniors.

• Visite virtuelle

Un mercredi par mois (8/09 ; 13/10 ; 10/11 ; 8/12). Histoire, art et culture. Documentaire sur différents thèmes. Une idée, une passion, un souvenir ou une envie de découverte ? Vos propositions sont les bienvenues.

• Jeux du jeudi

Plusieurs jeudis par mois à 15h à compter du 2 septembre. Selon la météo (jeu en intérieur ou extérieur) : jeux de société, pétanque, mölkky, jeux musicaux ou de réflexion, d'observation, de logique, de mémoire.

• « Boldairasso », groupe de marche au parc de Sceaux ou en ville

Un vendredi sur deux à compter du 3 septembre.

En septembre et octobre, rendez-vous à 10h45 à l'accueil de la résidence, départ à 11h.

En novembre et décembre, rendez-vous à 14h45 à l'accueil de la résidence, départ à 15h.

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

• Jeudi 16 septembre à 15h

L'animation sera communiquée sur le programme mensuel.

• Mardi 19 octobre à 15h

Les Trévis, derniers propriétaires de Sceaux. Mondanités, fêtes et réceptions. Par David Beurain, conservateur au musée départemental de Sceaux.

• Mardi 23 novembre à 15h

Rencontre avec un artiste peintre.

> RENCONTRES SANTÉ

• Le diabète : parlons-en !

Mardi 12 octobre de 15h à 17h30

• Audition : soyons à l'écoute !

Mardi 16 novembre de 15h à 17h30

> REPAS FESTIF (sous réserve)

• Jeudi 16 décembre à 12h (sur inscription)

Inscription du 24 novembre au 8 décembre, 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 films et de documentaire à 15h au salon des Imbergères.

- Mercredi 22 septembre

- Mercredi 24 novembre

- Mercredi 27 octobre

- Mercredi 22 décembre

Programmation du film affichée à la résidence une semaine avant la date de la projection.

DES ATELIERS POUR TOUS

La Ville propose des ateliers thématiques ciblés, en petits groupes. Ils constituent un temps d'échange et de rencontre privilégié.

En fonction de la situation sanitaire, et selon les consignes de l'ARS, les conditions d'accès à la résidence Les Imbergères pour les personnes extérieures peuvent évoluer. Les règles sanitaires pourront être renforcées.

> 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.

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.

Le passe sanitaire et le port du masque peuvent être demandés par les associations pour pouvoir suivre des ateliers thématiques.

ATELIER	DATES	NBRE DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 14/09 au 14/12	13	Mardi	10h-11h ou 11h15-12h15	Salon des Imbergères	46 €
	Du 17/09 au 17/12		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 15/09 au 15/12	13	Mercredi	10h-11h ou 11h15-12h15		46 €
Tai-chi	Du 16/09 au 23/12	13	Jeudi	9H30-10h30		46 €
Qi gong	Du 16/09 au 23/12	13	Jeudi	10h45-11h45		46 €
Chant	Du 17/09 au 17/12	13	Vendredi	15h-16h30	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



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.

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

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

> CROISIÈRE SUR LA SEINE

Jeudi 23 septembre. Du musée du Louvre à la cathédrale Notre-Dame en passant par la tour Eiffel, redécouvrez les plus beaux monuments de Paris lors d'une visite commentée à bord des vedettes du Pont-Neuf..... **Tarif : 12 euros**

> DOMAINE DÉPARTEMENTAL DE SCEAUX - AU FIL DE L'EAU, VITALITÉ ET CULTURE

Vendredi 24 septembre. Visite des cascades et de l'exposition photos avec les conférenciers du domaine, visite de l'espace bien-être et des stands de prévention, animés par des professionnels de santé, avec pour thématique "L'eau et ses bienfaits". Événement organisé par l'institut des Hauts-de-Seine. **Non payant**

> PAGODE KHÁNH-ANH D'ÉVRY

Jeudi 14 octobre. Visite guidée du plus vaste temple bouddhiste d'Europe. Au cœur de ce lieu de méditation, découverte de son architecture et des rites liés à la religion bouddhiste. **Tarif : 3 euros**

> MUSÉE DU JOUET DE POISSY

Jeudi 4 novembre. Visite guidée du musée du jouet, installé au cœur de la porterie fortifiée de l'ancien prieuré royal de Saint-Louis. Il regroupe une importante collection de près de 13 000 objets datant du 17^e au 20^e siècle **Tarif : 11 euros**

> CITÉ DE L'ÉCONOMIE

Jeudi 2 décembre. Visite guidée de la cité de l'économie, unique en son genre en Europe et abritée par l'hôtel Gaillard, inscrit au patrimoine des monuments historiques **Tarif : 14 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
- **13h25** 70 avenue Jean-Perrin (arrêt de bus 390 les Blagis)
- **13h30** 39 avenue de Bourg-la-Reine, Bagneux (arrêt de bus Clemenceau, bus 390, direction Bourg-la-Reine)

Inscriptions

Réunion de présentation de la programmation le **6 septembre à 15h** aux Imbergères (sous réserve).

- Inscriptions du **6 au 17 septembre 2021** 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 5 jours après la date limite d'inscription.
- **Deux sorties maximum par personne + visite du domaine départemental de Sceaux.**
- 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.

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)**
Permanences **téléphoniques**, renseignements auprès de l'Espace seniors.
- **Table(s) ronde(s) des aidants - le samedi 2 octobre de 14h à 17h**
À l'Espace seniors, dans le restaurant de la résidence Les Imbergères, 19 rue des Imbergères.

Vous accompagnez au quotidien une personne âgée en situation de dépendance ? Vous êtes un aidant familial. Les aidants familiaux sont souvent seuls face aux difficultés et ne savent pas à qui s'adresser. La ville de Sceaux souhaite leur apporter des réponses concrètes.

Table 1 : La santé des aidants / les aidants et le confinement

Table 2 : Le répit, le congé et la formation des aidants

Sont également proposés des ateliers de sophrologie et de qi gong animés par des professionnels.

Sur inscription auprès de l'Espace seniors au 01 78 76 44 79.

- **La Semaine Bleue - du 4 au 10 octobre**
Programme complet disponible dès le mois de septembre dans les équipements municipaux, les structures partenaires de la Ville et sur sceaux.fr.

> 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
- **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.
- **Permanences d'aide aux démarches administratives en ligne**
Le jeudi de 15h à 17h, à l'Espace seniors, accompagnement aux démarches administratives en ligne.

L'ensemble des permanences sont animées par des bénévoles. Inscription préalable obligatoire auprès du service Seniors au 01 41 13 33 00.

> ZOOM SUR...

REPAS CONVIVAL AUX IMBERGÈRES (19 rue des Imbergères)

Le restaurant de la résidence Les Imbergères est ouvert du lundi au vendredi. Le repas est servi à 12h30. Réservation au plus tard le mercredi matin pour la semaine suivante au 01 46 60 35 38.

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

