



# LE TEMPS DES SENIORS

**janvier à juin 2021**



# ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES (sous réserve)

## > LES ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

**Pour plus de précisions** sur les dates et/ou les contenus, vous êtes invités à consulter le programme mensuel affiché en début de mois à la résidence Les Imbergères ou en téléphonant à l'accueil de la résidence au 01 46 60 35 38

- « **On parle de nous** »

**Trois lundis par mois à 15h.** Discussion/échange autour d'un sujet proposé par les participants.

- **Animation à la demande**

**Un ou deux mardis par mois à 15h.** À vous de proposer et/ou d'animer le temps d'un après-midi.

- **Visite virtuelle**

**Un mercredi par mois à 15h** (13/01, 10/02, 10/03, 07/04, 12/05, 09/06). Histoire, art, voyage... Documentaire vidéo selon vos propositions de thème.

- **Jeux du jeudi**

**Deux jeudis par mois à 15h (un seul jeudi en mars et en mai).** Selon la météo : jeux de société, pétanque, jeux de réflexion, d'observation, de mémoire, de logique...

- « **Boldairasso** », groupe de marche 🚶🚶🚶

**Un vendredi sur deux à compter du 08/01.** On se retrouve pour marcher au parc de Sceaux.

Rythme : plus vite que la tortue, moins rapide que le lièvre.

De janvier à avril : rendez-vous à 14h45 à l'accueil de la résidence, départ à 15h.

En mai et juin : rendez-vous à 10h45 à l'accueil de la résidence, départ à 11h.

## > LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES (à la résidence Les Imbergères)

- **Crêpe party**

**Jeudi 25 février à 15h.** Pour déguster de délicieuses crêpes.

- **De paroisses en chapelles. Trésors des églises parisiennes**

**Mardi 30 mars à 15h.** Avec David Beaurain, conservateur au musée départemental de Sceaux.

Les thèmes des animations des 26/01, 29/04, 18/05 et 24/06 seront communiqués dans le programme mensuel.

## > CINÉ CLUB

Projection de film à 14h30 au salon des Imbergères.

- Mercredi 27 janvier
- Mercredi 24 février
- Mercredi 24 mars
- Mercredi 21 avril
- Mercredi 19 mai
- Mercredi 23 juin

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

## > LES RENCONTRES PRÉVENTION ET SANTÉ (dates à confirmer)

- **Le diabète, parlons-en !**

**Jeudi 4 mars de 15h à 17h30.** Une rencontre positive sur la question du diabète pour mieux comprendre cette maladie et pour rappeler qu'une bonne prise en charge permet aujourd'hui de continuer à vivre comme les autres, avec les autres. Rencontre animée par un médecin coordonnateur et diabétologue.

- **Audition : soyons à l'écoute !**

**Jeudi 8 avril de 15h à 17h30.** Lorsque l'on possède une bonne audition, on communique facilement, ce qui permet d'entretenir des relations sociales épanouissantes. La perte auditive concerne en France environ 10 % de la population. Le déficit auditif survient le plus souvent au cours de la vie par le phénomène naturel de presbyacousie ou à la suite de l'exposition au bruit.

**Contact : résidence Les Imbergères, 19 rue des Imbergères. Tél. : 01 46 60 35 38**

# DES ATELIERS POUR TOUS (sous réserve)

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.

## > CHANT

Un atelier pour découvrir différents répertoires et partager le plaisir de chanter en groupe, animé par une intervenante professionnelle.

## > TAI-CHI

Discipline chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

## > QI GONG

Améliorer sa souplesse, développer l'équilibre grâce à une gymnastique douce traditionnelle chinoise.

ATELIER	DATES	NB DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	FORFAIT
Équilibre	Du 19/01 au 22/06	19	Mardi	10h -11h ou 11h -12h	Salon des Imbergères	70€
	Du 15/01 au 25/06		Vendredi	11h -12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 20/01 au 23/06	19	Mercredi	10h -11h ou 11h -12h	Salon des Imbergères	70€
Tai-chi	Du 21/01 au 01/07	19	Jeudi	9h30 -10h30	Salon des Imbergères	70€
Qi gong	Du 21/01 au 01/07	19	Jeudi	10h45 -11h45	Salon des Imbergères	70€
Chant	Du 22/01 au 25/06	19	Vendredi	14h30 -15h30 ou 15h45 - 16h45	Salon des Imbergères	Non payant

Un cours d'essai peut être proposé pour les ateliers équilibre, mémoire et coordination gestuelle, chant et tai-chi/Qi gong. Pour y participer, contactez au préalable le service Seniors au 01 41 13 32 89.

### 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 une semaine avant le début de l'atelier. Elle vaut engagement et concerne l'ensemble des séances.

# LES SORTIES DU JEUDI (sous réserve)

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

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

## > CITÉ DE L'ÉCONOMIE (75)

**Jeudi 21 janvier.** Visite guidée de la Cité de l'économie, abritée par l'hôtel Gaillard, inscrit au patrimoine des monuments historiques. Cette visite vous plongera au cœur de cette formidable aventure, entre patrimoine, économie et trésors numismatiques..... **Tarif : 14 euros**

## > MUSÉE DU JOUET DE POISSY (78) (prêt de canne siège sur inscription auprès du service Seniors)

**Jeudi 11 février.** 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<sup>e</sup> au 20<sup>e</sup> siècle..... **Tarif : 11 euros**

## > PAGODE KHÁNH ANH D'ÉVRY (91)

**Jeudi 11 mars.** Visite guidée du plus vaste temple bouddhiste d'Europe. Au cœur de ce lieu de méditation, découvrez son architecture et les rites liés à la religion bouddhiste. Une occasion unique de vous plonger dans une culture et un culte souvent mal connus..... **Tarif : 3 euros**

## > CROISIÈRE SUR LA SEINE (75)

**Jeudi 15 avril.** 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**

## > JARDINS ALBERT-KHAN À BOULOGNE-BILLANCOURT (92)

**Jeudi 20 mai.** Visite guidée du jardin Albert-Khan aménagé en 1894. Venez découvrir lors d'une promenade dépaysante un ensemble de jardins aux styles différents : le jardin français réalisé par les célèbres paysagistes Duchêne, le jardin anglais, le jardin japonais, la forêt vosgienne, évocation du paysage natal d'Albert Kahn ..... **Tarif : 10 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**

- **13h00** Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **13h05** Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt
- **13h10** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur
- **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
- **13h30** 39 avenue de Bourg-la-Reine

## Inscriptions

**Pas de réunion de présentation de la programmation aux Imbergères.**

- Inscriptions **du 4 au 15 janvier 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.**
- Une facture est envoyée à votre domicile le mois suivant l'activité effectuée.
- Toute inscription vaut engagement. Elle est facturée en cas d'annulation, sauf sur 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](http://sceaux.fr) > contact**

# À NOTER !

*Tout au long de l'année, la Ville propose plusieurs services et temps forts dédiés aux seniors.*

## > RENDEZ-VOUS

- **Permanences de l'association France Alzheimer**  
Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois entre 15h et 18h 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.
- **Sorties de printemps (sous réserve)**  
Détente, convivialité et plaisirs de la table, la sortie de printemps approche. Le bulletin d'inscription sera diffusé avec le *Sceaux Mag* du mois d'avril.
- **Feux de la Saint-Jean (sous réserve)**  
**Samedi 26 juin.** Pour profiter au mieux de cet évènement, un service de transport collectif est proposé pour le trajet retour. Inscription conseillée auprès du service Seniors.

## > SERVICES

- **L'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 - Courriel : seniors@sceaux.fr
  - Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
  - Accueil sur rendez-vous : mardi de 8h30 à 12h et mercredi de 8h30 et 12h et de 13h30 à 17h30
  - Accueil sans rendez-vous : lundi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
- **Permanences de soutien informatique**  
Les séances ont lieu le lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h à la résidence Les Imbergères et le vendredi matin aux mêmes horaires à l'AIM Les Blagis (sous réserve d'avoir au moins deux participants).  
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, un accompagnement aux démarches administratives en ligne est proposé à l'Espace seniors.

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

## > ZOOM SUR...

- **Déjeuner convivial aux Imbergères (19 rue des Imbergères)**  
Le restaurant de la résidence Les Imbergères ouvre ses portes **du lundi au vendredi à partir de 12h**. Les résidents et les non-résidents se rencontrent et sympathisent autour d'un repas.  
> Réservation au plus tard le mercredi pour la semaine suivante au 01 46 60 35 38 (aide au transport sur demande).

**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](mailto: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](http://sceaux.fr) > contact

VILLE DE  
**SCEAUX**  
  
À LA CROISÉE DES TALENTS