



# LE TEMPS DES SENIORS

**juillet à août 2023**





# ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

La résidence Les Imbergères est un lieu référent où sont organisées des activités et des animations à destination des seniors. Elles sont gratuites et ouvertes à tous.

**Tous les après-midis à 15h, activités au salon : jeux, cinéma, quiz, revue de presse, lecture...**

## LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES

**Déjeuner "pique-nique" sur la terrasse, musique, jeux...**

**Le mercredi 5 juillet à 12h.** En cas de pluie, le déjeuner sera organisé au restaurant et les animations au salon. Inscription obligatoire avant le 29 juin. Tarif en fonction du quotient familial.

### Objectif bien-être

Ateliers bien-être pour hommes et femmes (au salon des Imbergères)

- **Le mercredi 26 juillet à partir de 14h :** massages individuels des mains et des bras (créneau de 20 minutes par personne)
- **Le mardi 1<sup>er</sup> août à 15h :** atelier soin du visage suivi du goûter
- **Le mardi 8 août à 15h :** atelier manucure suivi du goûter
- **Le mercredi 9 août à 15h :** atelier massage assis suivi du goûter

Inscriptions à partir du 22 juin 2023 à l'accueil de la résidence autonomie.

Attention, places limitées !

### > NOUVEAUTÉS :

- **Atelier de langue anglaise les jeudis à 10h30.** Conversations, échanges, découverte...
- **Gymnastique douce les lundis à 14h :** cours de gymnastique douce via l'écran tactile tout au long de l'été.

Renseignements auprès de l'accueil de la résidence autonomie Les Imbergères, ou du coordinateur de la vie sociale de la résidence.

### Club des aînés

Tous les lundis et vendredis après-midi du mois d'août, le club des aînés propose des jeux de société au salon des Imbergères. Ouvert à tous.

**Contact : résidence autonomie Les Imbergères, 19 rue des Imbergères.**

**Tél. : 01 46 60 35 38**

# DES ATELIERS POUR TOUS

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

## > ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Cet atelier propose une activité physique adaptée à tous qui permet d'améliorer son équilibre et de maintenir son autonomie grâce à des exercices ludiques et des conseils personnalisés.

Session de 9 séances les mardis de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h - Atelier non payant

**11, 18, 25 juillet, 1<sup>er</sup>, 8, 22, 29 août, 5 et 12 septembre**

## > ATELIER TAI-CHI/QI GONG

Atelier alternant la pratique du tai-chi et du qi gong

Une session de 5 séances les jeudis de 9h45 à 10h45 - Tarif de 20 € pour la session

**10, 17, 24, 31 août et 7 septembre**

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

**Contact : service Seniors au 01 41 13 33 00 – [sceaux.fr](http://sceaux.fr) > contactez-nous**

## > Ateliers à retrouver dès la rentrée :

Plus d'informations dans *Le Temps des seniors – septembre à décembre 2023* à paraître début septembre 2023.

Réunion d'information **le lundi 4 septembre à 15h à l'hôtel de ville.**



# LES SORTIES DU JEUDI

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

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

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

## > APRÈS-MIDI À LA MAISON LITTÉRAIRE DE VICTOR HUGO (91)

**Jeudi 13 juillet.** Visite guidée de la Maison littéraire de Victor Hugo située dans le château des Roches, et visite libre du parc de 10 hectares le long de la Bièvre..... **Tarif : 9 euros**

## > JOURNÉE À BARBIZON (77)

**Jeudi 20 juillet.** Visite guidée du musée des peintres de Barbizon. La visite sera suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville. Visite libre l'après-midi..... **Tarif : 42 euros**

## > APRÈS-MIDI AU CHÂTEAU DE LA PETITE MALMAISON (92)

**Jeudi 27 juillet.** Visite guidée du château de la Petite Malmaison construit en 1805 pour l'impératrice Joséphine, et visite du parc à l'anglaise..... **Tarif : 12 euros**

## > JOURNÉE À MILLY-LA-FORÊT (91)

**Jeudi 3 août.** Visite guidée du musée Jean-Cocteau et du jardin. La visite sera suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville. Visite libre l'après-midi..... **Tarif : 42 euros**

## > APRÈS-MIDI AU DOMAINE SAINT-JEAN-DE-BEAUREGARD (91)

**Jeudi 10 août.** Visite guidée du château et du domaine ..... **Tarif : 14 euros**

## > APRÈS-MIDI À LA MAISON LÉON-BLUM (78)

**Jeudi 24 août.** Visite guidée de la maison Léon-Blum et visite libre du jardin ..... **Tarif : 13 €**

**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 :**

- **8h45/13h00** Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **8h50/13h05** Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **8h55/13h10** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **9h/13h15** Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **9h05/13h20** 8 avenue Jules-Guesde
- **9h08/13h23** Avenue Paul-Langevin (arrêt de bus 390 Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **9h10/13h25** 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- **9h15/13h30** 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 lundi 26 juin à 15h** à l'hôtel de ville.
- Inscriptions **du 26 juin au 30 juin 2023** 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 5 jours après la date limite d'inscription.
- **Deux sorties maximum par personne (une seule sortie à la journée 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.

# À NOTER !

## > SERVICES

### • Espace seniors et aidants

L'Espace seniors et aidants est un lieu d'accueil, d'information et d'échange au service des futurs et jeunes retraités, des seniors et de leurs proches. Il constitue également un trait d'union entre les proches aidants, les professionnels et les partenaires.

**Durant les mois de juillet et août, l'Espace seniors et aidants vous accueille uniquement sur rendez-vous** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.

Fermé au public le mardi après-midi.

**Permanence téléphonique** au 01 78 76 44 79 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.

### • Permanences de soutien informatique

Le lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h pendant tout l'été, à la résidence autonomie Les Imbergères). Permanences personnalisées selon les besoins et les questions de chaque participant.

### • Rencontre sensibilisation sécurité

Le mardi 4 juillet 2023 à 15h, une rencontre est proposée avec un agent de prévention du commissariat de police de Châtenay-Malabry et le service de Tranquillité urbaine en charge de la police municipale, au salon d'activités de la résidence autonomie Les Imbergères.

### • Permanences Para (sur inscription auprès de l'Espace seniors et aidants)

Permanences de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants les vendredis 7 juillet et 25 août 2023 de 14h à 17h.

### • Prévention canicule

La Ville recense sur **un registre nominatif et confidentiel** les personnes isolées et vulnérables afin de les contacter en cas d'épisode caniculaire durant l'été. Un bulletin d'inscription pour ce registre est disponible dans tous les accueils municipaux.

#### Les numéros utiles :

Espace seniors et aidants, 19 rue des Imbergères : 01 78 76 44 79

**En cas de déclenchement d'alerte canicule**, un numéro dédié 7j/7 vous répond de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 : **06 29 92 93 13**.

Urgences médicales - Samu : 15

Depuis un mobile, numéro d'urgence européen : 112

En cas de déclenchement d'une alerte canicule par la Préfecture, une salle rafraîchie sera ouverte de 14h à 19h 7j/7 au sein de la résidence autonomie Les Imbergères.

### • Restaurant des Imbergères

Le restaurant de la résidence sera ouvert du 3 juillet au 1<sup>er</sup> août puis à partir du 28 août (fermeture du 2 août au 25 août). Pendant la fermeture, il vous est possible de demander le portage de repas au 01 46 60 35 38, ou de déjeuner au sein du restaurant communal (rue Marguerite-Renaudin).

### • Opération tranquillité absences

En cas d'absence prolongée dans votre logement, le service Tranquillité urbaine en charge de la police municipale peut assurer des passages réguliers pour surveiller le périmètre de votre domicile et s'assurer qu'il n'y ait pas d'intrusion.

Pour cela, adressez votre demande via le formulaire en ligne sur [sceaux.fr](https://sceaux.fr) > mes démarches, ou en remplissant le formulaire disponible à l'accueil de l'hôtel de ville (122 rue Houdan).

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le service Tranquillité urbaine au 01 41 13 33 22.

Espace seniors et aidants  
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

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 30 juin 2023**  
(Voir les modalités d'inscription dans le programme *Le Temps des seniors juillet-août 2023*)

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 (une seule sortie à la journée, possibilité d'inscrire d'autres sorties en choix complémentaire)**

> Inscriptions – cochez les 2 sorties souhaitées

1.  **Après-midi à la maison littéraire de Victor Hugo (91) ..... Jeudi 13 juillet..... Tarif – 9 €**
2.  **Journée à Barbizon (77) ..... Jeudi 20 juillet..... Tarif – 42 €**
3.  **Après-midi au château de la Petite Malmaison (92)..... Jeudi 27 juillet..... Tarif – 12 €**
4.  **Journée à Milly-la-Forêt (91) ..... Jeudi 3 août..... Tarif – 42 €**
5.  **Après-midi au domaine Saint-Jean-de-Beauregard (91) ..... Jeudi 10 août..... Tarif – 14 €**
6.  **Après-midi à la maison Léon-Blum (78) ..... Jeudi 24 août..... Tarif – 13 €**

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
- 122 rue Houdan (hôtel de ville)
- Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt (arrêt de bus Parc de Sceaux)
- Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur
- 8 avenue Jules-Guesde
- 17 bis avenue Paul-Langevin (arrêt Augustin-Claude, bus 390, direction Bourg-la-Reine)
- 70 avenue Jean-Perrin (face église des Blagis)
- Avenue de Bourg-La-Reine à Bagneux (arrêt de bus 390 Clemenceau)

## TRANSPORT

---

Besoin particulier : .....

.....

.....

## AUTRES ACTIVITÉS

---

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

- ATELIER ÉQUILIBRE ÉTÉ, le mardi  de 9h45 à 10h45  de 11h à 12h
- ATELIER TAI-CHI / QI GONG

---

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

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](http://sceaux.fr) > contactez-nous**