



# LE TEMPS DES SENIORS

**septembre à décembre 2023**



# ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

## ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

### Jeux et activités

Plusieurs lundis, mardis et mercredis par mois : jeux de réflexion, de mémoire, de logique, de société, musicaux, quiz, cinéma...

### Revue de presse/actualités

Les 2<sup>e</sup> lundis de chaque mois à 15h à compter du 11 septembre : échanges sur l'actualité.

### Ateliers créatifs

Quatre saisons au salon (mardi 12 septembre et mardi 7 novembre) : confection et décoration d'une partie du salon avec Mme Thaler.

### Lectures du jeudi

Lectures au salon par Jean-Pierre Vivet.

### Gymnastique douce via l'écran tactile :

Tous les lundis à 14h.

### Atelier langue anglaise

Tous les jeudis à 10h30 d'octobre à décembre. Conversations, échanges, découvertes...

### Casques de réalité virtuelle

Venez vous immerger dans des paysages ou vous relaxer au son d'une musique douce.

## LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES

### Septembre :

- Lancement et inauguration du service de tricycle le **lundi 18 à 15h**
- Goûter musical à La Bibliothèque le **mardi 26 à 15h30**. Trouvez la chanson et chantez-la !
- Dictée le **mercredi 27 à 15h**. Un défi digne de Bernard Pivot, pour petits et grands !
- Vernissage de l'exposition de Mme Monnier, sculptrice au Centre social et culturel des Blagis et résidente des Imbergères le **jeudi 28 à 15h**. Exposition du **25 septembre au 6 octobre** au salon.

### Octobre :

- Karaoké le **mardi 10 à 15h**. Venez chanter vos chansons préférées !
- Dictée le **mercredi 25 à 15h**. Un défi digne de Bernard Pivot, pour petits et grands !
- Session d'initiation aux gestes qui sauvent avec la Croix-Rouge.

### Novembre :

- Vernissage de l'exposition "La réalité des femmes et des filles à travers le monde" le **jeudi 9 à 15h** et exposition **tout le mois de novembre**.
- Dictée le **mardi 28 à 15h**. Un défi digne de Bernard Pivot, pour petits et grands !
- Journée créole : venez déjeuner et danser au rythme du bèlè...

### Décembre :

- Karaoké le **mardi 5 à 15h**. Venez chanter vos chansons préférées !
- Vente d'objets au profit des enfants hospitalisés atteints de cancer le **mardi 12 à 14h30**, par l'association ISIS.

## REPAS FESTIF

**Jeudi 14 décembre à 12h** - Inscription du 20 au 30 novembre, 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.*

# 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. 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. Cette discipline 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 19/09 au 19/12	12	Mardi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	50 €
	Du 22/09 au 22/12		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 20/09 au 20/12	12	Mercredi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	50 €
Tai-chi	Du 21/09 au 21/12	12	Jeudi	9h30-10h30	Salon des Imbergères	50 €
Qi gong	Du 21/09 au 21/12	12	Jeudi	10h45-11h45	Salon des Imbergères	50 €
Chant	Du 22/09 au 22/12	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

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

👤 : facile / 👤👤 : moyen / 👤👤👤 : difficile / 🏗️ escaliers / 🧑 position statique prolongée

## > CHÂTEAU DE RUEIL-MALMAISON (92) 👤👤 🏗️ 🧑

*Prévoir de déjeuner avant le départ du car.*

**Judi 14 septembre.** Dans le cadre des journées du patrimoine, visite guidée du château de Rueil-Malmaison, des jardins et pavillons extérieurs,

organisée par l'institut des Hauts-de-Seine..... **Gratuit**

## > JOURNÉE À MEAUX (77) 👤👤

**Judi 19 octobre.** Visite guidée du musée Bossuet, musée d'art et d'histoire de la ville de Meaux, situé dans l'ancien palais épiscopale datant du 12<sup>e</sup> siècle.

La visite sera suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville..... **Tarif : 39 euros**

## > HÔTEL DE VILLE DE PARIS 👤👤

*Sous réserve des modifications du planning des manifestations officielles ou de l'actualité.*

**Judi 16 novembre.** Visite guidée de l'hôtel de ville de Paris, lieu emblématique et siège des institutions municipales depuis le 14<sup>e</sup> siècle, qui a été le témoin

privilegié de bien des événements qui ont marqué l'histoire de France..... **Tarif : 9 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 :**

- **8h30/12h20/13h00** - Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **8h35/12h25/13h05** - Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **8h40/12h30/13h10** - Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **8h45/12h35/13h15** - Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **8h50/12h40/13h20** - 8 avenue Jules-Guesde
- **8h53/12h43/13h23** - avenue Paul-Langevin (arrêt de bus Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **8h55/12h45/13h25** - 70 avenue Jean-Perrin (arrêt de bus 390 Les Blagis)
- **9h00/12h50/13h30** - 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 4 septembre à 15h** à l'hôtel de ville.
- Inscriptions **du 4 au 8 septembre 2023** à l'aide du bulletin ci-joint, à retourner à l'hôtel de ville – service Seniors – 122 rue Houdan, à France Services – 49 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.
- **Deux sorties 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 ou [sceaux.fr](http://sceaux.fr) > contactez-nous**

# À NOTER !

- **Permanences de l'association France Alzheimer**  
Renseignements auprès de l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79
- **Permanences de l'association DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)**  
**Le 28 septembre à 15h** à La Bibliothèque, médiathèque municipale  
Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79
- **Semaine bleue**  
**Du 2 au 6 octobre** Programme complet disponible courant septembre

## RENDEZ VOUS POUR LES AIDANTS

L'ensemble des activités pour les aidants nécessitent une inscription auprès de l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79, sauf l'atelier socio-esthétique (places limitées).

- **Permanences d'écoute et de soutien psychologique pour les aidants**  
par la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants  
À l'Espace seniors et aidants, un vendredi après-midi par mois. Entretien d'une heure
- **Café des Aidants**  
À La Bibliothèque, médiathèque municipale, de 17h à 18h30  
**Le 19 septembre :** Quels besoins et quels droits pour les aidants ? Qu'en pensez-vous ?  
**Le 21 novembre :** Comment s'adapter aux troubles de la maladie de mon proche ?
- **Tables rondes et ateliers des aidants**  
À l'Espace seniors et aidants et à la résidence autonomie Les Imbergères  
**Samedi 30 septembre de 14h à 17h**
- **Atelier de bien-être pour les aidants**  
À la résidence autonomie Les Imbergères ou à l'Espace seniors et aidants :  
**Atelier du "mieux-être" (gestion des émotions) :** samedi 14 octobre 2023 de 14h à 16h30  
**Atelier socio-esthétique :** vendredi 17 novembre 2023 de 14h à 17h (inscription auprès de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de Vanves au 01 46 42 31 51)  
**Atelier de sophrologie :** samedi 2 décembre 2023 de 14h à 15h30

## 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 rdv : mardi et vendredi de 8h30 à 12h, mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30  
Accueil sans rdv : 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 autonomie 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.
- **Ateliers smartphone ou tablette**  
Cinq séances d'une durée d'1h30 en petit groupe de 4 personnes. Atelier non payant, animé par un professionnel. Sur inscription auprès du service Seniors en remplissant le formulaire.

## ZOOM SUR...

### Repas convivial aux Imbergères - 19 rue des Imbergères

Le restaurant de la résidence autonomie Les Imbergères est ouvert du lundi au vendredi. Le repas est 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

Des animations et/ou des rendez-vous musicaux vous seront régulièrement proposés au restaurant (inscription obligatoire pour le repas).

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) > contact



## BULLETIN D'INSCRIPTION

**AUX ATELIERS ET SORTIES DU JEUDI à renvoyer jusqu'au 8 septembre 2023**

(Voir les modalités d'inscription dans le programme *Le Temps des seniors septembre-décembre 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 (les autres sur liste d'attente)**

> Inscriptions – cochez les 2 sorties souhaitées

- Château de Rueil-Malmaison (92)** ..... **Jeudi 14 septembre** ..... Gratuit
- Journée à Meaux (77)** ..... **Jeudi 19 octobre** ..... Tarif – 39 €
- Hôtel de ville de Paris** ..... **Jeudi 16 novembre** ..... Tarif – 9 €

Si des sorties n'étaient plus disponibles, 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
- 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 (arrêt de bus Petit-Chambord)
- 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)
- 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 :

**INSCRIPTION SUR LE REGISTRE NOMINATIF ET CONFIDENTIEL**  
(notamment dans le cadre du plan canicule)

**ATELIER DE PRÉVENTION :**

**MÉMOIRE ET COORDINATION GESTUELLE**     **ÉQUILIBRE**

**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 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**