



LE TEMPS DES SENIORS

janvier à juin 2025



ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

ANIMATIONS AU QUOTIDIEN

- **Jeux et activités, revue de presse** (à compter du lundi 6 janvier)
- **Ateliers créatifs avec Liliane Thaler** Quatre saisons au salon (11/03 ; 24/06) : confection et décoration d'une partie du salon
- **Atelier langue allemande** Tous les mardis à 10h30 : conversations, échanges, découvertes...
- **Atelier de langue anglaise** Tous les jeudis à 10h30 : conversations, échanges...
- **Lectures du jeudi** Lecture au salon à 15h par Jean-Pierre Vivet.
- **Casques de réalité virtuelle** (première séance le lundi 13 janvier à 15h)
Une fois par mois, venez vous immerger dans des paysages de rêves.
- **Repas convivial** Le restaurant de la résidence Les Imbergères (19 rue des 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 seront proposés à la fin du repas. Première séance le jeudi 13 février sur le thème Canada/États-Unis.

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

JANVIER

Café Histoire le vendredi 10 à 13h30

Dictée le mercredi 15 à 15h

Balade audioguidée Citygem le mercredi 22 à 15h

Initiation à l'imprimante 3D le mardi 28 à 15h (sur inscription)

FÉVRIER

Concert de musique de chambre par les élèves du conservatoire de Bourg-la-Reine/Sceaux le samedi 1^{er} à 15h

Crêpes party le mardi 4 à 15h (sur inscription, venez déguisés selon vos envies)

La Tour aux figures, animation autour de l'univers de Jean Dubuffet, le mercredi 12 à 14h (avec le département des Hauts-de-Seine)

Dictée le mercredi 19 à 15h (ouvert à tous)

Initiation à l'imprimante 3D le mardi 25 à 15h (sur inscription)

MARS

Projection du film *Paï, l'élue d'un peuple nouveau* dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes le lundi 10 à 15h

Atelier créatif le mardi 11 à 15h

Balade audioguidée Citygem le mercredi 12 à 15h

Dictée le mercredi 19 à 15h

Animation casino le jeudi 20 à 15h

Initiation à l'imprimante 3D le mardi 25 à 15h (sur inscription)

Karaoke le mercredi 26 à 15h

AVRIL

Brocante le mercredi 2 à 15h

Dictée le mardi 8 à 15h

Balade audioguidée Citygem le mercredi 9 à 15h

Initiation à l'imprimante 3D le mardi 15 à 15h (sur inscription)

MAI

Chasse aux trésors avec les enfants de l'accueil de loisirs du Centre le mercredi 14 à 14h30

Dictée le mercredi 21 à 15h

Initiation à l'imprimante 3D le mardi 27 à 15h (sur inscription)

Balade audioguidée Citygem le mercredi 28 à 15h

JUIN

Balade audioguidée Citygem le mercredi 11 à 15h

Récital de l'atelier chant le vendredi 20 à 15h30

Initiation à l'imprimante 3D le mardi 17 à 15 h (sur inscription)

Fête de la musique avec les enfants de l'accueil de loisirs du Centre le mercredi 18 à 14h30

Atelier créatif le mardi 24 à 15h

Dictée le mercredi 25 à 15h

Repas festif le jeudi 26 à 12h (sur inscription)

Attention, places limitées ! En cas d'absence non justifiée, le prix du repas sera facturé.

RENCONTRE SANTÉ (salon de la résidence des Imbergères)

- **Yoga du rire** Mardi 14 janvier de 15h à 16h Pour activer la joie de vivre et l'énergie vitale, libérer le stress et les émotions, mieux dormir, gagner en confiance. Avec un intervenant spécialisé. Entrée libre.
- **L'audition** Mardi 4 mars de 15h à 16h Bien entendre contribue à notre qualité de vie. La perte auditive concerne en France environ 10 % de la population. Rencontre animée par un professionnel. Entrée libre.

DES ATELIERS POUR TOUS

> 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.

> TAI-CHI

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

> QI GONG

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

> CHANT

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

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 8 jours avant le début de l'atelier. Elle vaut engagement et concerne l'ensemble des séances. Pour toute absence à une séance, prévenir impérativement le service Seniors au 01 41 13 32 89.

ATELIER	DATES	NB DE SÉANCES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIF
Équilibre	Du 21/01 au 17/06	18	Mardi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	80 €
	Du 24/01 au 20/06		Vendredi	11h-12h		
Mémoire- coordination gestuelle	Du 22/01 au 18/06	18	Mercredi	9h45-10h45 ou 11h-12h	Salon des Imbergères	80 €
Tai-chi	Du 23/01 au 26/06	18	Jeudi	9h30-10h30	Salon des Imbergères	80 €
Qi gong	Du 23/01 au 26/06	18	Jeudi	10h45-11h45	Salon des Imbergères	80 €
Chant	Du 24/01 au 20/06	18	Vendredi	14h30-16h	Salon des Imbergères	Non payant

Un cours d'essai peut être proposé pour les ateliers, **uniquement lors de la première séance**. Pour y participer, contacter au préalable le service Seniors au 01 41 13 32 89.

LES SORTIES DU JEUDI

Les sorties du jeudi sont l'occasion de partager des moments conviviaux et culturels. Elles sont proposées aux seniors de 70 ans et plus.

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

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

VISITE DÉGUSTATION DE LA FABRIQUE DES MACARONS DE RÉAU (77)

Jeudi 13 février. Présentation de l'atelier, démonstration de fabrication des macarons et dégustation **Tarif : 10 euros**

SALLE DU JEU DE PAUME À VERSAILLES (78)

Jeudi 13 mars. Visite guidée de la salle du Jeu de paume. Revivez les grandes étapes de la construction de la République, après celles de la Révolution française **Tarif : 12 euros**

CHÂTEAU DE CHANTILLY (60) **(JOURNÉE)**

Jeudi 10 avril. Visite guidée du château de Chantilly, déjeuner dans un restaurant du centre-ville, visite libre l'après-midi **Tarif : 47 euros**

DÉSERT DE RETZ À CHAMBOURCY (78)

Jeudi 22 mai. Visite guidée du désert de Retz, parc paysager de 17 hectares dans lequel se trouve 17 créations architecturales s'inspirant des styles chinois, orientaux et antiques. **Tarif : 15 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 :

- **7h40/13h00** - Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **7h45/13h05** - Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **7h50/13h10** - Face au 14 avenue du Président-Franklin-Roosevelt (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **7h55/13h15** - Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **8h00/13h20** - 8 avenue Jules-Guesde
- **8h03/13h23** - avenue Paul-Langevin (arrêt de bus 390 Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **8h05/13h25** - 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- **8h10/13h30** - avenue de Bourg-la-Reine à Bagneux (arrêt de bus 390 Clemenceau, direction Bourg-la-Reine)

Inscriptions

- Inscriptions **du 7 janvier (à l'issue de la réunion de présentation) au 10 janvier 2025** 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 8 jours après la date limite d'inscription.
- **Deux sorties maximum par personne.**
- Vous recevez une facture à votre 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

RENDEZ-VOUS

- **Permanences de l'association DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)**
Le jeudi 6 mars et le jeudi 22 mai à 14h30 à La Bibliothèque ; renseignements et inscription à l'Espace seniors et aidants.
- **Sorties de printemps**
Détente, convivialité et plaisirs de la table... la sortie de printemps approche !
Le bulletin d'inscription sera diffusé avec *SceauxMag* du mois d'avril.

ZOOM SUR

LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS (Inscription obligatoire)

Parcours aidant

Au Centre social et culturel des Blagis, 2 rue du Docteur-Roux :

Lundi 13 janvier à 14h30 : Qu'est-ce qu'être aidant ?

Lundi 20 janvier à 14h30 : Les bons gestes au quotidien

Lundi 3 février à 14h30 : Aidants et nutrition

Lundi 10 février à 14h30 : Voyages aidants-aidés

Aux Garages, 20 rue des Imbergères :

Lundi 27 janvier à 14h30 : Aidants, préservez votre dos

Café des Aidants (animé par des professionnels)

Les mardis de 17h à 18h30 à La Bibliothèque, 7 rue Honoré-de-Balzac

Vous accompagnez un proche malade en situation de handicap ou dépendant ? Venez partager un temps convivial d'échange et d'information entre aidants.

11 février : Le kit de l'aidant

1^{er} avril : Être aidant et continuer sa vie

17 juin : Comment arriver à maintenir une attitude de bientraitance ?

Et aussi

Ateliers de bien-être (sophrologie, réflexologie, Amma assis, etc.)

> **Renseignements et inscriptions à l'Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79.**

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 aidants familiaux, des seniors, de leurs proches.

19 rue des Imbergères – Tél. : 01 78 76 44 79 – Mail : 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, mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 8h30 à 12h

Accueil sans rendez-vous : lundi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 13h30 à 17h30

• Outils numériques

Ateliers pour l'utilisation du smartphone, de la tablette ou du PC portable, animés par un professionnel. Session de 5 séances. Non payant.

Inscriptions auprès du service Seniors au 01 41 13 33 00.

• Permanences de soutien informatique

Le lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h à la résidence Les Imbergères. Permanences personnalisées selon les besoins de chaque participant, animées par des bénévoles.

Inscriptions auprès du service Seniors au 01 41 13 33 00.

Espace seniors et aidants
19 rue des Imbergères
Tél. : 01 78 76 44 79
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 > contactez-nous



BULLETIN D'INSCRIPTION

AUX ATELIERS ET SORTIES DU JEUDI à renvoyer avant le vendredi 10 janvier 2025
(Voir les modalités d'inscription dans le programme *Le Temps des seniors janvier à juin 2025*)

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

- Macarons de Réau** **Jeudi 13 février** Tarif – 10 €
- Salle du Jeu de paume** **Jeudi 13 mars** Tarif – 12 €
- Château de Chantilly (journée)** **Jeudi 10 avril** Tarif – 47 €
- Désert de Retz** **Jeudi 22 mai** Tarif – 15 €

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
- Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur
- 49 boulevard Colbert (arrêt de bus Parc de Sceaux)
- 122 rue Houdan (hôtel de ville)
- 8 avenue Jules-Guesde
- avenue Paul-Langevin (arrêt Augustin-Claude, bus 390, direction Bourg-la-Reine)
- 70 avenue Jean-Perrin (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 :

ÉQUILIBRE :

mardi de 9h45 à 10h45 mardi de 11h à 12h vendredi de 11h à 12h

ATELIER MÉMOIRE ET COORDINATION GESTUELLE

mercredi de 9h45 à 10h45 mercredi de 11h à 12h

TAI-CHI

QI GONG

ATELIER CHANT

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

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 > contactez-nous