



# LE TEMPS DES SENIORS

**juillet à août 2024**



# ENSEMBLE AUX IMBERGÈRES

La résidence Les Imbergères est un lieu ressource 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, lectures, écran tactile (visites, jeux de réflexion...), diffusion du Tour de France.

## LES RENDEZ-VOUS DES IMBERGÈRES

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

**Le mercredi 10 juillet à 12h15** (inscription obligatoire avant le 3 juillet)

**et le mercredi 31 juillet à 12h15** (inscription obligatoire avant le 24 juillet).

En cas de pluie, le déjeuner sera organisé au restaurant et les animations au salon.

Tarif en fonction du quotient familial.

### Ateliers bien-être pour hommes et femmes

**Le jeudi 18 juillet à partir de 14h.** Massages individuels des mains et des bras au salon des Imbergères (créneau de 20 minutes par personne). Inscriptions à partir du 24 juin 2024 à l'accueil de la résidence autonomie. Attention, places limitées !

### Découverte du monde en juillet

Ateliers langues : conversations, échanges, découverte...

Anglais les jeudis à 10h30

Nouveauté : allemand les mardis à 10h30

### Jeux olympiques (du 26 juillet au 11 août) et handisport (du 28 août au 8 septembre)

Possibilité d'aller aux sites de célébration du jardin de la Ménagerie puis de l'Amiral où seront retransmises les épreuves. De nombreuses animations sportives seront également proposées.

### Club des aînés en juillet et en août

Tous les vendredis du mois de juillet et 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  
**16, 23 et 30 juillet ; 6, 13, 20 et 27 août ; 3 et 10 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.  
**8, 22 et 29 août ; 5 et 12 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 2024* à paraître début septembre 2024.

Réunion d'information **le mardi 3 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...

> **DOMAINE DE CHAMARANDE (91)** 👣👣 🧑

**Jeudi 11 juillet.** Visite guidée du domaine, labellisé Jardin remarquable. .... Tarif : 10 €

> **CHÂTEAU ROSA-BONHEUR (77)** 👣👣👣 🏗️ 🧑

**Jeudi 18 juillet.** Visite guidée du château, suivie d'un déjeuner dans un restaurant du centre-ville de Moret-sur-Loing. Visite libre de la ville l'après-midi..... Tarif : 46 €

> **MAISON JEAN-MONNET (78)** 👣 🏗️

**Jeudi 25 juillet.** Visite guidée de la maison, qui vous permettra de découvrir le cadre de vie et de travail de l'un des pères fondateurs de l'Union européenne ..... Tarif : 10 €

> **CONSERVATOIRE NATIONAL DES PLANTES (91)** 👣👣 🧑

**Jeudi 8 août.** Visite guidée du Conservatoire national des plantes à Milly-la-Forêt..... Tarif : 15 €

> **ÉGLISE ET BOURG MÉDIÉVAL DE SUCY-EN-BRIE (94)** 👣👣 🧑

**Jeudi 22 août.** Découverte de l'architecture du Moyen Âge avec la visite de l'église Saint-Martin, son clocher briard et la cour de la Recette ..... Tarif : 10 €

> **CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU (77)** 👣👣👣 🏗️ 🧑

**Jeudi 29 août.** Visite guidée suivie d'un déjeuner dans le restaurant du château. Visite libre l'après-midi. .... Tarif : 46 €

**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 :**

- **8h30/8h05/13h** Angle place du Général-de-Gaulle / rue Hippolyte-Boulogne
- **8h35/8h10/13h05** Angle de l'avenue du Président-Franklin-Roosevelt et de l'allée d'Honneur (arrêt de bus 192 Petit-Chambord)
- **8h40/8h15/13h10** 49 boulevard Colbert (arrêt de bus 192 Parc de Sceaux)
- **8h45/8h20/13h15** Devant l'hôtel de ville, 122 rue Houdan
- **8h50/8h25/13h20** 8 avenue Jules-Guesde
- **8h53/8h27/13h23** Avenue Paul-Langevin (arrêt de bus 390 Augustin-Claude, direction Bourg-la-Reine)
- **8h55/8h30/13h25** 70 avenue Jean-Perrin (face à l'église des Blagis)
- **9h/8h35/13h30** 39 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 mardi 25 juin à 15h à l'hôtel de ville.**
- Inscriptions **du 25 juin au 28 juin 2024** 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.

### • Permanences DMLA

Pendant l'été, il n'y aura pas de permanences de l'associations DMLA. Celles-ci reprendront à la rentrée.

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

Permanences de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants le vendredi 5 juillet 2024 de 13h30 à 16h30.

### • 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 du lundi au dimanche au sein de la résidence autonomie

Les Imbergères.

### • Restaurant des Imbergères

Pendant la fermeture estivale du restaurant, il 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 de la police municipale peut assurer des passages à votre domicile dans le cadre de ses rondes.

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 de la police municipale 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 28 juin 2024  
(Voir les modalités d'inscription dans le programme *Le Temps des seniors - juillet-août 2024*)

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

- Domaine de Chamarande** ..... **Jeudi 11 juillet**..... Tarif – 10 €
- Journée au château Rosa-Bonheur** ..... **Jeudi 18 juillet**..... Tarif – 46 €
- Maison Jean-Monnet** ..... **Jeudi 25 juillet**..... Tarif – 10 €
- Conservatoire national des plantes** ..... **Jeudi 8 août**..... Tarif – 15 €
- Église et bourg médiéval de Sucy-en-Brie** ..... **Jeudi 22 août**..... Tarif – 10 €
- Journée au château de Fontainebleau** ..... **Jeudi 29 août**..... Tarif – 46 €

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 192 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)
- 39 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**