

La Gazette de Malakoff

2018

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

N°5 - Le trimestriel des sorties et animations des Seniors

Et sur malakoff.fr

Billet d'humeur

Qui dit nouvelle rentrée, dit... nouvelle Gazette avec une proposition de loisirs divers et variés, qui nous l'espérons vous plaira. Découvrez une palette de sorties colorées, tour à tour culturelles, divertissantes et amusantes. Une journée au zoo de Thoiry, un spectacle parisien en soirée, une cathédrale russe, ou encore la visite du nouveau Tribunal de Paris. Autant de nouveautés qui vous attendent ! Dans les résidences autonomie, une programmation dynamique d'activités vous est également présentée : danses traditionnelles, atelier chansons, jeux de cartes. Vous aurez l'occasion de vous perfectionner, de découvrir le monde numérique, de revoir les règles de sécurité routière et piétonne... bref de la variété ! En attendant de vous retrouver, toute l'équipe du pôle Seniors vous souhaite une belle rentrée. « L'automne est le printemps de l'hiver. » Henri de Toulouse-Lautrec.

■ L'équipe du CCAS

Vos sorties

OCTOBRE



Mardi 2 octobre

Randonnée

à Saint-Pierre-du-Perray (91)
La matinée sera consacrée au choix des destinations qui vous seront proposées tout au long de l'année et au rappel des règles de sécurité. Après le pique-nique, vous partirez en forêt pour une randonnée d'environ 8 km.

■ Journée | Prévoir des chaussures confortables et un pique-nique | 8,20 €

Mercredi 3 octobre

Conférence informatique

En partenariat avec l'association Destination Multimédia, le pôle Seniors vous propose cette



■ Les tigres sont des espèces catégorisées «en danger» par l'Union internationale pour la conservation de la nature.

© Steve Cailleux

L'ŒIL SUR... Le Zoo de Thoiry (78)

Journée. Vivez un safari grandeur nature ! Adieu métros, bitume et bouchons. Place aux senteurs de la brousse, à la rudesse du monde animal et aux troupeaux sauvages. Vous allez pouvoir vous mêler à eux lors d'un safari de 8 km. Les animaux de la réserve observeront la curieuse carapace métallique que constitue votre véhicule. Il inspirera à chacun un sentiment différent : le zèbre sera attentif si votre carrosserie est rayée, le rhinocéros vous observera charger votre téléphone, la girafe regardera si

vous êtes toujours dans le coup, et l'autruche se cachera peut-être la tête dans le sable... L'éléphant sera présent et vous rencontrerez peut-être aussi l'ours, d'un naturel plus joueur.

Matinée : visite guidée du safari à bord de notre car puis déjeuner au restaurant du zoo

Après-midi : visite libre du château et du parc.

■ Journée | Prévoir des chaussures confortables | 40€

conférence sur la lutte contre la fracture numérique générationnelle et la prévention de la perte d'autonomie.

■ Chalet Larousse | 26, av. Pierre-Larousse
mercredi 3 octobre | 10h | **Gratuit !**

Jeudi 4 et mardi 9 octobre

Le Zoo de Thoiry (78)

Voir l'encadré L'œil sur... ci-dessus

■ Journée | Prévoir des chaussures confortables | 40 €

Jeudi 11 et mardi 16 octobre

Réunion d'informations sur les missions du CLIC

(Centre local d'information et de coordination gérontologique)
Élaine Farrugia, la coordinatrice en gérontologie qui intervient sur la ville de Malakoff animera cette réunion de présentation, elle vous présentera en détails le rôle et les missions du Clic et répondra à toutes vos questions. Un pot clôturera la rencontre.

■ Jeudi 11/10 : résidence Joliot-Curie |
Mardi 16/10 : résidence Laforest | 14h | **Gratuit !**

Dimanche 14 octobre

De la démocratie de Laurent Gutmann

Après *Le Prince* de Machiavel, Laurent Gutmann théâtralise les idées du grand penseur de la démocratie et de ses dérives, Alexis de Tocqueville. Ce pionnier, parti aux États-Unis, pose au milieu du XIX^e siècle les fondamentaux de sa grande œuvre *De la démocratie en Amérique*, une réflexion passionnante sur un modèle qui n'a pas pris une ride. Sur scène, cinq acteurs réfléchissent à la manière de représenter la démocratie au théâtre. Une mise en abîme rusée et drôle qui dévoile notre difficulté persistante à concilier la liberté et l'égalité, le libéralisme et la démocratie.

■ Théâtre 71 | 16h | Le paiement s'effectuera directement au théâtre | 14 €

Lundi 15 octobre

Exposition J'ai léché l'entour de vos yeux de Laura Bottereau et Marine Fiquet
La maison des arts, centre d'art contemporain de Malakoff, consacre son exposition de rentrée au duo

d'artistes Laura Bottereau et Marine Fiquet qui y ont passé quatre mois en résidence.

Présentée du 25 septembre au 25 novembre 2018, l'exposition J'ai léché l'entour de vos yeux, qui réunit dessins, installations, sculptures et vidéo est le fruit de leurs travaux préexistants et de nouvelles œuvres réalisées lors de ce temps de résidence, produites par la maison des arts. Les créations présentées s'attachent ici à rendre compte de l'espace de l'enfance, de ses coins d'ombre et cruautés. En effet, le champ d'action de Laura Bottereau et Marine Fiquet, dessiné ou installé, n'est pas celui de la nostalgie ou de la quête de l'innocence comme paradis perdu. L'enfance leur apparaît, au contraire, comme un espace qu'il leur plaît d'ébranler, de subvertir et de réinventer.

Il s'agit pour elles de leur première exposition personnelle dans un centre d'art.

■ Maison des arts | Après-midi | **Gratuit !**

Jeudi 18 octobre
Bowling Front de Seine (75)
 Détente et *Strike* sont au programme. Veuillez-vous munir d'un titre de transport.

■ Après-midi | Cette sortie est organisée en transport en commun | **8,80 €**

Jeudi 25 octobre
Olympiades

Venez vous affronter autour d'épreuves pittoresques. Nous passerons un après-midi convivial avec des usagers de la Maison des poètes et des Maisons de quartier. Tous ensemble nous vivrons une journée sportive comme vous n'en n'avez jamais connu. Au menu rire, inconnu... et bonne humeur. Nous vous attendons nombreux. Pour une bonne organisation nous vous demandons de vous inscrire le lundi 24 septembre. Toute l'organisation vous sera communiquée par la suite. N'hésitez pas à contacter Géraldine au 01 47 76 75 77.

■ Après-midi | Gymnase Marcel-Cerdan | **Gratuit !**

NOVEMBRE

Mardi 6 novembre
Randonnée

Le lieu vous sera communiqué ultérieurement.

Mardi 13 novembre
Musée de la vie romantique (75)

[Voir l'encadré L'œil sur... ci-dessous](#)

■ Après-midi | **6,20 €**

Mercredi 14 novembre
La maison d'éducation de la Légion d'honneur (93)

À l'ombre de l'imposante basilique-cathédrale, découvrez l'ancienne abbaye royale, qui fut l'un des monastères les plus influents du moyen âge. Les bâtiments conventuels reconstruits au XVIII^e siècle par Robert de Cotte, architecte du roi, s'articulent autour d'un élégant cloître. Ils sont occupés par l'internat de jeunes filles créé par Napoléon en 1805, à l'époque réservé aux orphelins des militaires décorés de la Légion d'honneur.

■ Après-midi | Pièce d'identité obligatoire | **7,60 €**

Jeudi 15 novembre
Umlaut Big Band
Pierre-Antoine Badaroux

La fine fleur de la jeune scène européenne de musique improvisée interprète avec virtuosité et énergie un répertoire de jazz traditionnel, convivial et festif, entièrement acoustique, qui invite les auditeurs de tous horizons et de tous âges à s'abandonner sans complexe à l'euphorie swing ! Quatorze musiciens fêtent dans le même temps la sortie de leur nouvel album enregistré en public et consacré à la musique de l'arrangeur et multi-instrumentiste américain des années 30, Don Redman. Si le Umlaut Big Band ravit les oreilles, il ravive aussi l'effervescence des années folles.

■ Théâtre 71 | 20h30 | Le paiement s'effectuera directement au théâtre obligatoire. | **14 €**

Lundi 19 novembre
Bowling, Joinville-le-Pont (94)

Le bowling est un jeu facile d'accès où l'amusement et la convivialité ne laissent personne de côté, que vous soyez initié ou débutant ! Détente et strike !

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | **9,50 €**

Mardi 27 novembre
Nouveau Tribunal de Paris (75)

Avec ses 38 étages, culminant à 160 m au-dessus du quartier des Batignolles réhabilité, le bâtiment construit par Renzo Piano, est aujourd'hui le plus grand centre judiciaire d'Europe Tribunal de grande instance, Tribunal de Police, Tribunal des affaires de sécurité sociale (TASS) et ses 20 tribunaux d'instance y sont en effet rassemblés en une seule entité. C'est là désormais que travaillent 2 000 personnes : magistrats, greffiers, avocats et fonctionnaires avec les 6 000 particuliers ou justiciables convoqués chaque jour. Nous circulerons dans la salle des pas perdus, où nous aurons une vue d'ensemble des six étages du premier socle, nous pourrons, à la fin de notre circuit, rejoindre les salles d'audience, sans oublier les locaux du "New 36", ancienne Police judiciaire du 36, quai des orfèvres de l'Île de la Cité ! Attention : aucun objet métallique n'est autorisé au contrôle (objets tranchants, couteaux de poche, ciseaux...).

■ Après-midi | Pièce d'identité obligatoire | **10 €**

Mercredi 28 novembre
Alors on s'aime !

avec Daniel Russo, Corinne Touzet, Loup-Denis Elion

Max est à bout. Une fois de plus, alors qu'il rentre du travail épuisé à 22h, il trouve le frigo vide et Charlotte en train d'essayer de nouveaux talons. Au cours d'une énième engueulade, leur voisin du dessus, Docteur Love, auteur d'une thèse sur la vie à deux, descend pour les supplier de se séparer. Pourra-t-il les aider à mieux se disputer pour enfin s'entendre ?

■ Théâtre des Variétés | soirée | **36 €**

Jeudi 29 novembre
La légende de l'arc en fer

Dans le cadre du Festival des opéras traditionnels chinois, l'Opéra de Pékin de la Province de Guizhou présente cette légende : la sentinelle de Taiyuan a laissé un arc en fer en héritage. Sa dernière volonté : donner sa fille en mariage à qui saura le tendre.

■ Théâtre 71 | 19h30 | Le paiement s'effectuera directement au théâtre | **14 €**

Les costumes éclatants et les maquillages hauts en couleurs de cette légende devraient vous faire voyager : bon spectacle !

© D.R.



© K. El Dib

DÉCEMBRE

Mardi 4 décembre
Randonnée

■ Après-midi | Le lieu vous sera communiqué ultérieurement. | **8,20 €**

Jeudi 13 décembre
Cirque Arlette Gruss (94)

Monsieur Gilbert Gruss et son équipe vous présentent un spectacle pour fêter le 250^e anniversaire du cirque. Vous découvrirez les artistes en provenance des quatre coins du monde, une ménagerie tenue dans le respect du bien-être animal, un orchestre, des musiques composées pour ce spectacle, des créateurs de son et lumières, des effets spéciaux... L'homme, l'animal, la passion et l'amour pour le cirque traditionnel.

■ Après-midi | **12 €**

Mardi 18 décembre
La cathédrale Russe Sainte-Trinité (75)

[Voir l'encadré L'œil sur... p.3](#)

■ Après-midi | **10 €**

Mercredi 19 décembre
Goûter de Noël dansant animé par M. Tony Calves

Vous aimez danser, vous aimez partager alors venez nombreux participer à ce moment festif de fin d'année. Les personnes extérieures à Malakoff sont également les bienvenues.

■ Après-midi | Résidence Joliot-Curie Inscription indispensable aux permanences du pôle Seniors | **7,60 €** | Tarif invité : **13,25 €**



© D.R.

L'ŒIL SUR... Le musée de la vie romantique (75)

Construite en 1830, cette demeure restée dans la descendance familiale d'Ary Scheffer et d'Ernest Renan est, depuis 1983, un musée de la Ville de Paris consacré à l'évocation de la vie artistique et littéraire de la première moitié du XIX^e siècle. Avec sa cour pavée et son jardin, le musée de la vie romantique, est aujourd'hui l'un des derniers exemples des maisons d'artistes construites sous la Restauration et la Monarchie de Juillet. Au rez-de-chaussée du pavillon, les souvenirs, meubles et portraits ayant appartenu à George Sand (1804-1876), évoquent l'écrivain et son entourage. À l'étage, l'œuvre du peintre Ary Scheffer est présentée dans sa diversité (portraits, peintures religieuses et d'histoire,...) parmi d'autres témoignages de l'époque romantique.

■ Musée de la vie romantique | après-midi | **6,20 €**

Mercredi 19 décembre

Wild Cat

Chorégraphe Saïdo Lehlouh Compagnie Black Sheep

Du milieu underground aux scènes prestigieuses, Saïdo Lehlouh repousse avec audace les limites de la danse hip-hop. Respectueux de l'essence et de l'énergie propre à cette esthétique, il offre avec *Wild Cat*, une pièce où le mouvement est à la fois doux et vif, ample et discret, précis et délicat comme celui d'un chat. Accompagnés par la bande son électro-pop du trio d'Awir Leon, cinq danseurs félins avancent sur la piste, frôlent le sol, dessinent d'époustouflantes figures loin des images de violence ou d'égoïsme qui ont parfois été attribuées arbitrairement à cette culture urbaine.

■ Théâtre 71 | 16h | Le paiement s'effectuera directement au théâtre. | **14€**

Vos ateliers

Informatique

Conférence
Lutter contre la fracture numérique générationnelle et prévenir la perte d'autonomie voir p.1

■ Chalet Larousse | 26, av. Pierre-Larousse
mercredi 3 octobre | 10h | **Gratuit !**

Cours

Suite à cette conférence vous pourrez avoir accès à des cours informatiques gratuits sur les thèmes suivants : la découverte de l'informatique et la découverte d'internet et de la boîte mail.

Chaque atelier sera constitué de 6 personnes maximum sur des cycles de 5 séances d'1h30 le jeudi après-midi à la médiathèque, à partir du 8 novembre.

■ Inscriptions à la Résidence Laforest | auprès du formateur de Destination Multimédia | lundi 8 octobre | 9h30 | **Gratuit !**

Permanences d'accompagnement individuel

Des permanences vous seront proposées tous les quinze jours en alternance dans les résidences Joliot-Curie et Laforest en entretien d'une demi-heure.

Un animateur qualifié répondra à vos questions quant à l'utilisation d'outils numériques ou de logiciels, il pourra également vous aider à accomplir un certain nombre de démarches dématérialisées et vous conseiller.

■ Inscription indispensable soit par téléphone auprès de Géraldine au 01 47 46 75 77, soit lors des permanences du pôle Seniors.



■ Même en hiver les bulbes de la cathédrale illuminent la ville de leur couleur dorée.

© Wilmotte & Associés

L'ŒIL SUR...

La cathédrale russe Sainte-Trinité (75)

La cathédrale de la Sainte-Trinité de Paris est une cathédrale orthodoxe de styles architecturaux byzantin et russe, surmontée de cinq clochers à bulbes traditionnels en matériau composite recouvert d'or mat, et d'une croix orthodoxe. Elle est située dans le VII^e arrondissement de Paris. Elle fait partie du Centre spirituel et culturel orthodoxe russe (CSCOR) placé sur le même site. Dédiée à la Sainte-Trinité, aux « relations historiques, culturelles et spirituelles entre la France et la Russie », et aux 300 000 chrétiens orthodoxes en France, elle a été inaugurée en octobre 2016 et succède à la cathédrale des Trois-Saints-Docteurs comme nouveau siège du diocèse orthodoxe russe de Chersonèse. Construite par l'architecte Jean-Michel Wilmotte, son complexe culturel orthodoxe russe regroupe maison paroissiale, auditorium, centre culturel, école bilingue franco-russe, librairie, salles d'exposition. La visite guidée évoquera l'architecture ainsi que la culture orthodoxe.

■ Après-midi | **10 €**

D'autres ateliers informatiques plus ludiques ou de niveau plus avancé seront proposés dans les maisons de quartier de la ville.

■ Renseignements dans les maisons de quartier

Jacques-Prévert : 01 42 53 82 62

Pierre-valette : 01 46 12 18 20

Henri-Barbusse : 01 46 44 28 39

Prévention Mobilité



En partenariat avec l'association Wimoov, le CCAS vous propose d'assister à des ateliers relatifs à la mobilité, et à la sécurité routière.

- Jeudi 8 novembre

S'initier à la mobilité : faire le point sur les différents services, aides et dispositifs existants pour rester mobile.

- Jeudi 22 novembre

Sécuriser ses déplacements piétons : le partage de la rue, être piéton aujourd'hui, les nouveaux panneaux.

- Jeudi 6 décembre

Sécuriser ses déplacements en voiture : sécurité routière, rappels sur le code de la route, adapter sa conduite.

■ Inscription auprès du pôle Seniors | nombre de places limitées | Résidence Joliot-Curie | **Gratuit !**

Chorale inter-générationnelle



Pour ceux qui le souhaitent, le projet intergénérationnel de chorale avec les élèves du collège Henri-Wallon se renouvelle cette année. Nous chanterons des chansons d'hier et d'aujourd'hui, nous partagerons nos souvenirs musicaux, les airs qui nous rappellent notre jeunesse. Ce projet devrait se clôturer par un spectacle commun.

■ Nous ne savons pas encore à quelle date démarrera ce projet ni le créneau qui nous sera proposé par le professeur de chant. Si vous êtes intéressés pour nous rejoindre, n'hésitez pas à vous inscrire ou à contacter Géraldine au 01 47 46 75 77 | **Gratuit !**



Côté Sport

Aquagym et natation



Les séances de natation et de gymnastique aquatique vous sont proposées :

– au stade nautique intercommunal de Châtillon Malakoff : le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 11h15 à 12h et le mercredi de 9h45 à 10h30.
– au bassin d'initiation de l'école primaire Jean-Jaurès : le lundi de 16h30 à 17h15.

■ Vous munir d'un certificat médical le jour des inscriptions.

■ Une participation de **16,90€** pour l'année devra être réglée au CCAS lors de votre inscription.

■ Pour accéder au bassin, vous devrez présenter une carte de piscine (en vente au stade nautique intercommunal sur présentation de votre pièce d'identité, de la carte d'inscription au pôle Seniors et d'une photo d'identité).

■ Carte de 12 entrées : **22,95€** pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

■ Les cours débuteront la semaine du 24 septembre.

Randonnées



Activité sportive à part entière encadrée par un animateur spécialisé, les randonnées permettent de parcourir un trajet de 7 km à la demi-journée à 18 km à la journée.

■ Participation pour les Malakoffiots : **8,20€** en demi-journée, **10,90€** en journée.

■ Participation pour les extérieurs : **10,80€** en demi-journée, **15,20€** en journée.

■ Vous munir d'un certificat médical le jour des inscriptions.

Gym douce



Proposer des exercices simples et ludiques pour favoriser, maintenir et rétablir des conditions de mobilité. La séance vise un bien-être global par une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps. Elle sera composée d'exercices d'assouplissement, de conscience corporelle, d'étirements, d'automassage et de respiration. Des petits matériels comme balles, ballons légers, tapis, chaises pourront être utilisés afin de diversifier les situations. Ce travail peut se faire en musique à certains moments. La séance dure 1h15.

L'intervenante, Isabelle Rouet, est danseuse contemporaine et professeur en éducation physique et sportive.

Atelier réalisé en partenariat avec le département des Hauts-de-Seine.

■ À partir de mi-novembre | jour et heure en attente de programmation | 11 séances en période scolaire | Résidence Joliot-Curie.

■ Inscription obligatoire auprès du pôle Seniors. Les personnes ayant déjà participé à cet atelier ne seront pas prioritaires | **Gratuit !**

Dans les résidences

Les résidences Joliot-Curie et Laforest sont ouvertes aux retraités tous les après-midis de 14h à 17h. Vous pouvez en toute convivialité, jouer aux cartes, faire des jeux de sociétés, du tricot, du crochet, des activités manuelles... ou tout simplement discuter.

■ Résidence Laforest

7, rue Laforest - 01 47 35 65 51

■ Résidence Joliot-Curie

5/7, avenue Joliot-Curie - 01 41 17 42 88

■ Résidence Ambroise-Croizat

102, rue Paul-Vaillant-Couturier
01 47 46 75 97

Lotos

Résidence Laforest
mercredi 17 octobre

Résidence Joliot-Curie
mercredi 7 novembre

Résidence Croizat
mardi 4 décembre.

■ Les séances débutent à 14h

Après-midi chansons

À la résidence Laforest à 14h un petit groupe de passionnés se réunit pour le plaisir de chanter le répertoire de la chanson française. Vous avez envie de chanter et de passer un bon moment, alors rejoignez-les, même avec vos casseroles !

■ Octobre : lundi 8 et 22

■ Novembre : lundi 5 et 19

■ Décembre : lundi 3 et 17

Scrabble

Jouez entre amis au célèbre jeu de lettres !

■ Résidence Laforest | tous les jeudis | 14h

■ Résidence Ambroise-Croizat | Tous les mardis | 14h



Danse traditionnelle

Christiane, danseuse professionnelle à la retraite, vous propose de la retrouver pour danser sur des danses traditionnelles allemandes, hongroises, israéliennes... Dans une ambiance décontractée vous pourrez vous déhancher au rythme d'une valse...

■ Octobre : Lundi 1, 15 et 29

■ Novembre : Lundi 12 et 26

■ Décembre : Lundi 10

■ Résidence Joliot-Curie | 14h

Jeux de cartes

Batailles, belote, tarot... jouez aux cartes comme il vous plaît !

■ Résidence Laforest tous les vendredis à 14h



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Colis-cadeau

Le colis-cadeau est offert aux personnes retraitées, âgées de 62 ans et plus, justifiant d'un an de domiciliation sur la commune.

Le prochain colis sera distribué le mercredi 12 décembre 2018.

Inscription obligatoire avant le 1^{er} novembre 2018.

Inscriptions aux ateliers et aux activités

Il est indispensable de s'inscrire au pôle Seniors du Centre Communal d'Action Sociale aux jours et heures de permanence.

Pour les personnes qui se sont inscrites entre janvier et août 2018 l'inscription est valable jusqu'au 31 décembre 2018. Pour les personnes non inscrites, l'inscription se fait au pôle Seniors du CCAS en mairie aux jours et heures de permanence du service :

- mardi de 13h30 à 16h30 (sauf pendant les vacances scolaires)
- mercredi et vendredi de 8h30 à 11h30

Le montant de l'inscription est fixé à 6,30€ pour l'année 2018.

Inscriptions aux sorties

Nous vous donnons rendez-vous le lundi 24 septembre à la salle des conférences, 22 bis, rue Béranger

De 9h à 11h30

Pour les personnes dont le nom commence par les lettres : L à Z

De 14h à 16h30

Pour les personnes dont le nom commence par les lettres : A à K

Attention : vous pouvez vous inscrire à trois sorties maximum (après-midi dansant, Théâtre 71, randonnées non compris). De plus, vous ne pourrez prendre les réservations que pour une autre personne, dont le nom commence par une lettre du même groupe d'initiale que vous.

Conseils et recommandations

1. Choisissez vos sorties en fonction de votre mobilité.
2. Evitez les chaussures à talons hauts lors des sorties culturelles.
3. N'oubliez pas de vous munir de vos papiers d'identité.
4. Lorsque vous choisissez une sortie, évitez de prévoir un rendez-vous ou une autre activité le même jour. Pour des raisons de sécurité et d'organisation, lors d'une sortie organisée en transports en commun, merci de bien vouloir nous prévenir si vous préférez vous y rendre ou en repartir par vos propres moyens.

La Gazette de Malakoff - n°5

Le trimestriel du Centre communal d'action sociale

Conception - rédaction : CCAS et direction de la Communication

Maquette : direction de la Communication

Impression : LNI

Ville de Malakoff

