

La Gazette de Malakoff

N°19 - *Le trimestriel des sorties et animations des Seniors*

2022
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE

Et sur malakoff.fr

Éditorial

Le vert des feuilles d'été laisse doucement place à l'air frais de l'automne pour nous laisser flâner avant l'hiver.

L'équipe Seniors du CCAS a travaillé de concert avec la direction des Sports et ses partenaires pour élaborer les Rencontres du sport de Malakoff. Une trentaine d'initiatives se dérouleront dans ce cadre de septembre à décembre 2022 pour toutes et tous. Certaines s'adressent directement aux seniors. Découvrez-les dans cette Gazette !

Pour cette fin d'année, des sorties variées sont proposées : visite à la Sainte-Chapelle, marche à l'écoparc de Fontenay-sous-Bois ou encore une plaisante randonnée à Bagneux. Notre région regorge de petits trésors, pourquoi s'en priver ? En plus des nombreuses sorties, vous pourrez profiter d'activités au sein de nos équipements, comme un atelier de fabrication de décorations de Noël mais aussi pousser la chansonnette ou danser sur des mélodies traditionnelles le temps d'un après-midi.

Avec ces beaux souvenirs à venir, je vous souhaite une belle fin d'année 2022.

■ **Jocelyne Boyaval**
Conseillère municipale déléguée à la Mémoire, aux Anciens combattants et aux Seniors

Vos sorties

OCTOBRE



Mardi 11 octobre

Quiz géant

Apprenez en vous amusant ! Testez vos connaissances lors du quiz avant de partager un goûter.

■ Après-midi | Maison de la vie associative | **Gratuit !**

Jeudi 13 octobre

Voir encadré L'œil sur ... ci-dessus

■ Matin | Cette sortie s'effectuera en transport en commun | Carte d'identité obligatoire | Prévoir des jumelles | **20 €**



© Valentin

L'ŒIL SUR... La Sainte-Chapelle (75)

Édifiée dès 1242 sur ordre de Saint-Louis pour abriter les reliques de la Passion du Christ, dont un morceau de la vraie croix et la couronne d'épines achetés par le roi à l'empereur de Constantinople, la Sainte-Chapelle du Palais fut achevée en 1248 et conçue à cet effet comme une monumentale châsse reliquaire.

■ Jeudi 13 octobre matin | Cette sortie s'effectuera en transport en commun | Carte d'identité obligatoire | Prévoir des jumelles | **20 €**

Mardi 18 octobre

Le cran vous désape comme un petit ver tout nu

La sculptrice Sara Favriau met son art au service de l'architecture et de l'artisanat et propose une exposition personnelle sur le vivant. Ses œuvres sculpture, installation et vidéo abordent les questions écologiques et environnementales, tout en parlant de poésie et de cycle de la vie. Une belle exposition minimaliste comme un jardin à la japonaise.

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

Jeudi 20 octobre

Voir encadré L'œil sur ... ci-contre

■ Journée | Cette sortie s'effectuera en car | **40 €**

NOVEMBRE



Mardi 8 novembre

Marche à Fontenay-sous-Bois (94)

Une courte marche à travers les rues, ruelles et sentiers de Fontenay-sous-Bois. Sur l'emplacement d'anciennes carrières de gypse, l'éco-parc offre une ambiance calme et dépaysante en même temps qu'un très beau panorama.

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | **3 €**

Jeudi 10 novembre

Voir encadré L'œil sur ... ci-dessous

■ Journée | Cette sortie s'effectuera en car | **40 €**

Lundi 14 novembre

Conférence - L'art pour stimuler la mémoire

L'association Artz propose de stimuler votre mémoire en découvrant des

œuvres d'art grâce cette conférence interactive et ludique. Une promenade virtuelle et conviviale au parc de Saint-Cloud en compagnie de Fragonard, une halte dans les jardins de Monet parmi les *Nymphéas* ainsi qu'une exploration des rosiers sous les arbres de Gustav Klimt.

■ Après-midi | Maison de la vie associative | **Gratuit !**

L'ŒIL SUR ... Une journée à Creil (60)

Visite guidée du musée Gallé-Juillet et de la maison de la Faïence de Creil. L'histoire de la faïencerie de Creil se développe au XIX^e siècle et acquiert rapidement une réputation équivalente à celle des porcelaines de Gien. Déjeuner dans la salle d'armes du Château de Montataire puis visite guidée sous la conduite de ses hôtes qui sauront vous faire partager leur passion pour ce lieu historique et emblématique de la région.

■ Journée | jeudi 20 octobre ou jeudi 10 novembre | Cette sortie s'effectuera en car | **40 €**



© A.S. F. ament

Mardi 15 novembre

La Maison de Fer (78)

Tombée dans l'oubli depuis des années et détruite par la tempête de 1999, la Maison de Fer a été complètement restaurée et reconstruite. Elle s'érige désormais fièrement dans un écrin de verdure au sein du parc Meissonnier. Cette maison atypique datant de la fin du XIX^e siècle est un exemple de maison de villégiature édifiée à partir d'un procédé de fabrication original, breveté par l'ingénieur belge Joseph Danly. Elle est construite uniquement à partir de tôles métalliques embouties. Une construction osée pour l'époque qui représente l'avant-garde de la modernité et du confort.

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | **7,60 €**

Mardi 22 novembre

La Distillerie de Poissy (78)

Découvrez au cœur de la vieille ville de Poissy, un lieu envoutant : la plus ancienne distillerie artisanale d'Île-de-France. Votre guide vous racontera l'histoire insolite du « noyau de Poissy » et de la liqueur de Paris élaborée à base de l'amandon d'un fruit bien connu... Un lieu unique, décoré d'ustensiles anciens et d'alambics de cuivre. Dégustation en fin de visite et possibilité d'achats.

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | **12 €**

Mardi 29 novembre

Bowling à Joinville (94)

Le bowling est un jeu facile d'accès que vous soyez initié ou débutant : détente et *strike* au programme de cet après-midi d'automne !

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

DÉCEMBRE



Jeudi 1^{er} décembre

La Maison des Jardies (92)

Cette maison de vigneron a été construite sur le versant sud du Domaine de Saint-Cloud à la fin du XVII^e siècle. Propriété de l'écrivain Honoré de Balzac, puis de Léon Gambetta, fondateur de la III^e République française. Elle se visite aujourd'hui dans ce décor, lieu de vie et de travail de l'homme d'État, aujourd'hui lieu de mémoire du républicain combattant.

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | **7,60 €**

Mardi 13 décembre

Marche à Bagneux (92)

Randonnée de 7 km en boucle, pour découvrir ou redécouvrir le vieux Bagneux et son cimetière.

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en transport en commun | **3 €**

Mercredi 14 décembre

Activités de Noël

Odeur de cannelle et de chocolat chaud, belles chansons de Noël : venez confectionner des sablés et des décorations, en vous plongeant dans une ambiance de fêtes de fin d'année. Vous repartirez avec vos créations, à garder ou à offrir.

■ Après-midi | Espace de vie sociale Pierre-Valette | **3 €**

Sport & santé



#sportmalakoff

De septembre à décembre 2022, Malakoff organise ses Rencontres du sport. Durant 4 mois, partout dans la ville et pour tous les âges, les événements, ateliers, rencontres, démonstrations et expo se succéderont. Ce sera l'occasion de repenser, tous ensemble, notre politique sportive. Plusieurs temps forts s'adressent aux seniors :

Portes ouvertes

Dans le cadre de la Semaine bleue qui se déroulera du 3 au 9 octobre autour du thème « Changeons notre regard sur les aînés », deux sections de l'USMM proposent des portes ouvertes gratuites pour les plus de 60 ans.

■ Section gym-loisirs USMM : accueil-découverte-activités lundi 3/10 de 10h à 11h et mercredi 5/10 de 17h à 18h à la salle polyvalente du gymnase Cerdan + vendredi 7/10 de 10h à 11h au dojo du gymnase Cerdan.

■ Section yoga USMM : accueil-découverte-activités mardi 4/10 de 14h30 à 16h au siège de l'USMM + jeudi 6/10 de 11h à 12h à l'Aquarium. | **Gratuit !**

Atelier Vitalité ★

Apprenez à préserver votre capital santé et adoptez une bonne hygiène de vie. Ces six ateliers ludiques et interactifs sont proposés par le pôle Seniors, en partenariat avec le PRIF et l'association Sports pour tous.

Découvrez ci-dessous le détail :

Mon âge face aux idées reçues : comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans la vie, prendre conscience des représentations du vieillissement, discuter de l'image des seniors dans notre société.

Ma santé : agir quand il est temps ; les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible ; dépistages, bilans, vaccins, traitements.

Nutrition, la bonne attitude : adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, repères nutritionnels, astuces et recettes.

L'équilibre en bougeant : comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, mise en pratique d'exercices d'activité physique.

Bien dans sa tête : identifier les activités qui favorisent le bien-être ; sommeil, relaxation, mémoire, entretenir de bonnes relations et avoir du support social.

Un chez moi adapté, un chez moi adopté : conseils et astuces pour rendre son logement plus sûr et confortable, aides humaines et financières pour aménager son logement.

Une séance bilan aura lieu 3 mois après la dernière séance.

■ Vendredi matin tous les 15 jours à compter du 7 octobre | 6 séances hors vacances scolaires | Résidence Joliot-Curie | **Gratuit !**

Balades santé

Deux belles balades histoire de s'oxygéner : une à Fontenay-sous-Bois le 8 novembre (voir infos au verso), l'autre à Bagneux le 13 décembre (voir ci-contre).

Votre atelier

Mémoire



Le pôle Seniors vous propose un atelier de prévention pour renforcer votre mémoire, en partenariat avec le PRIF et l'association Delta 7. Accessibles à tous, les jeux et exercices proposés stimulent toutes les formes de mémoire, mobilisent l'attention, l'observation et la concentration

■ Mercredi après-midi à compter du 5 octobre | 11 séances hors vacances scolaires | Résidence Laforest | **Gratuit !**

Dans les résidences

Les résidences autonomie 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

Après-midi chansons



À la résidence Laforest de 14h à 17h un petit groupe de passionnés se réunit pour le plaisir de chanter le

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le colis gourmand

Le colis 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 7 décembre 2022.

Inscription obligatoire avant le 14 octobre 2022.

Les préinscriptions aux sorties et activités se feront uniquement par téléphone du lundi 19 au 23 septembre au 01 47 46 75 89 ou 97 ou 77.

Le service se réserve le droit de sélectionner les sorties selon le

répertoire de la chanson française. Vous avez envie de pousser la chansonnette et de passer un bon moment ?

Rejoignez-les !

Octobre : lundi 10

Novembre : lundis 7 et 21

Décembre : lundis 5 et 19

Danse traditionnelle



Christiane professeur de danse à la retraite, vous initiera aux danses traditionnelles de France, d'Autriche-Allemagne, d'Israël, d'Europe de L'Est et des Balkans. Tenue confortable et chaussures légères ou à petits talons sont conseillées.

■ Résidence Joliot-Curie

Séance de 14h à 17h

Octobre : lundis 3 et 17

Novembre : lundis 14 et 28

Décembre : lundi 12



© F. Artusse / Collectif DR

Tricot



Christine vous propose un atelier tricot avec aiguille ou crochet : débutants ou initiés, vous êtes les bienvenus. Inscription obligatoire auprès du pôle Seniors.

■ Jeudi matin de 10h à 12h | Résidence Laforest | **Gratuit !**

Atelier cuisine anti-gaspi



Issu d'un projet d'habitantes de Malakoff pour lutter contre le gaspillage alimentaire, cet atelier est proposé aux seniors pour cuisiner les denrées alimentaires issues d'invendus. L'atelier sera suivi d'un repas partagé pour déguster ce qui a été cuisiné et profiter d'un bon moment.

■ Maison de quartier Henri-Barbusse | Une fois tous les deux mois | **Gratuit !**

La Gazette de Malakoff - N°19 Le trimestriel du Centre communal d'action sociale

Conception-rédaction : CCAS et direction de la Communication

Impression : presse numérique de la Ville - ISSN : 2777-6344



ville de Malakoff