

La Gazette de Malakoff

N°21 - *Le trimestriel des sorties et animations des Seniors*

2023

AVRIL
-
MAI
-
JUINEt sur malakoff.fr

Éditorial

À l'arrivée du printemps et des premiers rayons de soleil, la Ville de Malakoff continue d'investir pour le bien-être des seniors.

Dans la conjoncture actuelle, la municipalité maintient sa politique d'accès aux loisirs et bien sûr son traditionnel banquet de printemps qui se déroulera le samedi 15 avril. L'occasion de se retrouver ensemble autour d'un moment convivial si cher à Malakoff. De belles occasions de fêter le printemps ensemble !

■ **Jocelyne Boyaval**
Maire-adjointe à la Mémoire,
aux Anciens combattants
et aux Seniors



L'ŒIL SUR... L'exposition Ramsès et l'or des pharaons (75019)

L'une des plus impressionnantes collections jamais exposées en France illustrant la grandeur pharaonique de Ramsès II. Des installations spectaculaires et immersives, faisant usage de moyens techniques inédits : projections cinématographiques, vues panoramiques, réalités virtuelles, images filmées par drones. Parmi les objets d'art présentés figurent des statues, des sarcophages, des masques royaux, des momies d'animaux ou encore de somptueux bijoux, dont notamment une bague à l'effigie de la Reine Néfertiti et un collier d'or et de perles rugueuses datant de 1550 avant J.-C.

■ Mardi 18 avril après-midi | cette sortie s'effectuera en car | **20 €**

Vos sorties

AVRIL

Vendredi 7 avril

Le centre d'art coupe ses fluides
Cette expérience aborde des sujets écoresponsables sur comment travailler autrement. L'exposition collective qui l'accompagne propose des œuvres autour des savoir-faire et en attention à l'environnement. Découvrez les fours à pain et à céramique, une culture de champignons, écoutez les sons de la Maison des arts avec un géophone. Et enfin, venez vous essayer à la broderie sur une œuvre participative.

■ 14h-15h30 | Maison des arts | **Gratuit !**

Mercredi 12 avril

Quiz géant

Organisé avec la Maison de quartier Prévert. Venez vous amuser et affronter les questions seul, en famille ou entre amis !

■ Après-midi | Résidence Joliot-Curie | **Gratuit !**

Vendredi 14 avril

Le secret de Marion Rampal et Pierre-François Blanchard
Dans un univers feutré et décalé, accompagné ici ou là d'un saxophone ou d'un accordéon, *Le Secret* saute de la nostalgie de la chanson française au blues, en passant par l'excentricité

d'une reprise de Brigitte Fontaine aux airs de Nina Hagen. Entre mélancolie et plaisir de tanguer, un univers qui n'a pas fini de nous surprendre !

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



Mardi 18 avril Exposition Ramsès et l'or des pharaons (75019)

Voir encadré L'œil sur... ci-dessus.

Jeudi 20 avril

Marche à Orsay (91)

Une courte randonnée qui combine passages urbains, parcours boisés et vallonnés et agréable cheminement le long de la rivière de l'Yvette.

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

MAI

Mardi 9 mai

Musée Fragonard (75009)

Vivez un voyage olfactif inédit lors d'une visite guidée à la découverte

des secrets de fabrication du parfum et son extraordinaire histoire de l'Antiquité à nos jours.

■ Après-midi | cette sortie s'effectuera en transport | **Gratuit !**

Jeudi 11 mai

Loto géant

Vous l'attendiez ? Il est de retour ! Il y aura du suspense à chaque numéro et de beaux lots à remporter. Venez passer un agréable moment entre amis.

■ Après-midi | Résidence Joliot-Curie | **5,80 €**

Vendredi 12 mai

Les moments doux

de Élise Chatauret et Thomas Pondevie, Compagnie Babel

La metteuse en scène et le dramaturge sondent les formes de violences, invisibles ou institutionnalisées qui traversent l'école, le tribunal, la famille ou encore le travail. La compagnie Babel est allée à la rencontre d'élèves, de travailleurs de PME et de grands groupes, d'avocats et d'huissiers. Sur scène, les comédiens passent du salon à l'open space et de la salle de classe à celle d'audience, révélant un système dans lequel nous sommes tous pris, tour à tour victime ou bourreau, acteur ou témoin, et qui demande à être mis en question.

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

Mardi 16 mai

Marche au Vésinet (78)

Une balade agréable et facilement accessible. À la fin de la randonnée,

une belle surprise : l'île des Ibis et ses oiseaux aquatiques à observer.

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

Mardi 23 mai

Le parc de Sceaux (92)

Découvrez ce lieu à deux pas de chez nous... Au programme, visite libre du domaine, jeux en plein air tels que mölkky et mikados géants...

■ Après-midi | cette sortie s'effectuera en car | Prévoyez votre goûter | **Gratuit !**



Vendredi 26 mai

Conférence *Partons à la découverte de Van Gogh*

Lors d'une conférence interactive en observant des chefs d'œuvres, de Vincent Van Gogh, l'association Artz propose de vous guider dans l'apprentissage de l'entretien de vos neurones tout en vous faisant plaisir. Aucune connaissance n'est nécessaire. Vous pourrez vous inscrire gratuitement à leurs activités régulières en petit groupe, au musée ou en visioconférence depuis votre domicile.

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

Samedi 27 mai

Nos jardins d'Amine Adjina et Émilie Prévosteau.

Les jardins ouvriers vont être rasés pour la construction d'un nouveau centre commercial. Deux élèves tentent de s'opposer et bientôt c'est tout le lycée qui va les suivre dans un grand mouvement de protestation ! *Nos jardins* s'intéresse aux questions sociales soulevées par notre rapport à la terre au fil des siècles. Symboles de domination ou au contraire de liberté et d'indépendance, les jardins sont plus politiques qu'il n'y paraît.

■ Théâtre 71 | 17h | Le paiement s'effectuera directement au théâtre | **14 €**



© G. Aresteau

Mardi 30 mai

Zoo du bois d'Attilly (77)

Plus de 20 hectares ombragés pour découvrir la faune sauvage et la biodiversité. 500 animaux pour 100 espèces, dont de magnifiques félins. Vous pourrez même assister gratuitement aux goûters de certains animaux tels que l'hippopotame, les loups ou bien les girafes.

■ Journée avec pique-nique ou déjeuner sur place | cette sortie s'effectuera en car | **12 €**

JUIN

Jeudi 1^{er} juin

Jeux en bois géants

Billard hollandais et japonais, puisance 4, carrom... À vous de jouer !

Si le temps le permet nous nous installerons dans le jardin pour partager un goûter.

■ Après-midi | Résidence J.-Curie | **Gratuit !**

Mardi 6 juin

Musée de la sculpture en plein air (75005)

Venez découvrir une trentaine de sculptures contemporaines en libre accès, dans le jardin Tino-Rossi, non loin du jardin des Plantes. Ce square de deux hectares arborés et fleuris est aussi un lieu de rencontres culturelles et musicales.

■ Après-midi | cette sortie s'effectuera en car | **Gratuit !**

Jeudi 8 juin

Activité manuelle

Pensez à garder vos bouteilles cartonnées et vos boîtes de conserves et customisez-les en jolies décorations pour votre maison ou en mangeoire pour oiseaux. Vous pourrez aussi apporter des tissus, cordes, ficelles pour agrémenter vos créations.

■ Après-midi | Résidence Laforest | **Gratuit !**

Mardi 13 juin

Marche au bois de la Rochette et au parc de l'abbaye du Lys (77)

Cette marche fait alterner avec forêt, parc de l'abbaye du Lys mais aussi le parc animalier du château Soubiran. Sortie réservée aux bons marcheurs.

■ Journée | Cette sortie s'effectuera en car | Prévoir des chaussures confortables et un pique-nique | **3 €**

Mardi 20 juin

Bowling à Joinville (94)

Détente, strikes et spares au programme !

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

Jeudi 22 ou mardi 27 juin

Journée dans le Perche

Voir encadré L'œil sur... ci-dessous.

■ Journée | cette sortie s'effectuera en car | **42 €**

Vendredi 30 juin

Le centre d'art coupe ses fluides

Voir le 7 avril.

■ 14h-15h30 | Maison des arts | **Gratuit !**

Votre atelier

Activité physique adaptée, ergothérapie et mémoire

Le pôle Seniors et AS Mouvement, nouvelle structure de Malakoff, vous proposent un nouvel atelier mêlant activité physique adaptée et jeux cognitifs (6 séances avec un enseignant), des conseils sur l'aménagement du lieu de vie et un travail sur la réflexion et les souvenirs (4 séances avec un ergothérapeute).

■ Séances d'1 heure, 1 fois par semaine le jeudi matin. **Avril** : 13, 20 et 27 | **Mai** : 4, 9, 16, 23 et 30 | **Juin** : 6 et 13 | **Gratuit !**

Le banquet de printemps

Le banquet de printemps offert aux retraités de Malakoff âgés de 62 ans et plus, aura lieu le samedi 15 avril 2023 au gymnase Marcel-Cerdan.

■ Renseignements au 01 47 46 75 97 ou 89 ou 77 | Inscription obligatoire par téléphone avant le 17 mars.

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 répertoire de la chanson française. Vous avez envie de chanter et de passer un bon moment, rejoignez-les !!!

■ **Résidence Laforest**

Avril : 17 | Mai : 1, 15, 29 | Juin : 12, 26

Danse traditionnelle

Christiane professeur de danse, vous initiera aux danses traditionnelles de France, Autriche-Allemagne, Israël, Europe de L'Est et Balkans, mais aussi aux danses de salon et danses en ligne. Tenue confortable et chaussures légères ou à petits talons sont conseillées.

■ **Résidence Joliot-Curie** | Séance de 14h à 17h
Avril : 3, 24 | Mai : 8, 22 | Juin : 5, 19

Tricot

Débutants ou initiés, vous êtes les bienvenus pour cet atelier tricot aiguille ou crochet. Inscription obligatoire auprès du pôle Seniors

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

Le Clic

Le Clic, Centre local d'information et de coordination gérontologique, veille à la prise en charge des personnes âgées et les accompagne, avec leur entourage, afin de garantir leur maintien à domicile dans les meilleures conditions. Il met en œuvre des réponses à leurs besoins et constitue un réseau de solidarité avec les différents partenaires.

■ **Résidence Laforest** | Sur rendez-vous | Info : Élane Farrugia 01 47 46 75 79

Devenez bénévole !

La nouvelle équipe malakoffiote de l'association Les Petits Frères des Pauvres recherche des bénévoles disponibles en journée pour des visites amicales auprès de personnes âgées isolées, rejoignez-les !

■ 06 08 62 38 28 ou par mail : banlieue.vanvesmalakoff@petitsfreresdespauvres.fr
www.petitsfreresdespauvres.fr

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les préinscriptions aux sorties et aux activités se feront uniquement par téléphone du lundi 13 au vendredi 17 mars 2023 au 01 47 46 75 97 ou 77 ou 89.

Le service se réserve le droit de sélectionner les sorties selon le nombre de personnes inscrites et selon le nombre de sorties choisies. Vous recevrez votre facture pour l'ensemble des sorties auxquelles vous participerez.

Le paiement s'effectuera sur rendez-vous au préalable auprès du service par CB ou chèque à l'ordre du Trésor public.

Le non-paiement des factures avant la date de votre première sortie entraînera l'annulation de vos préinscriptions et l'impossibilité de vous rendre aux sorties choisies.

Pour tout désistement à une sortie, il est impératif de prévenir le pôle Seniors, le plus tôt possible, afin de permettre à une autre personne d'y participer. Les désistements suivis d'un remplacement feront l'objet d'un remboursement sous forme d'avoir. En revanche, les sorties dont nous ne pourrions trouver de remplaçants ne vous seront pas remboursées.

Les conseils et recommandations

1. Choisissez vos sorties en fonction de votre mobilité.
2. Évitez 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.
5. Pour des raisons de sécurité et d'organisation, lors d'une sortie organisée en transport en commun, merci de bien vouloir nous prévenir si vous préférez vous y rendre ou en repartir par vos propres moyens.

Pour rappel :

- votre billet est nominatif et ne doit en aucun cas être vendu ou échangé avec une autre personne.
- les annulations ne sont remboursées que pour motif médical et sur présentation d'un justificatif.

L'ŒIL SUR... la journée dans le Perche

Grâce à une visite commentée, découvrez le château des comtes du Perche et ses caractéristiques. Visitez librement les anciennes cuisines et le musée au second étage où sont exposés des sceaux, des monnaies, des armes et armures présentant les 100 ans de la région. Une salle Beaux-arts complète la visite. Après cette belle visite, nous déjeunerons à la ferme auberge.

■ Jeudi 22 ou mardi 27 juin toute la journée | cette sortie s'effectuera en car | **42 €**



© C. Mouton