

La Gazette de Malakoff

N°25 - *Le trimestriel des sorties et animations des Seniors*

2024

AVRIL
-
MAI
-
JUN

Et sur malakoff.fr

Éditorial

Le printemps arrive, quelle belle période pour se retrouver et partager des moments de convivialité !

Alors que la crise économique et sociale touche aussi les seniors, nous poursuivons notre engagement municipal de solidarité et de vivre-ensemble, en accompagnant les habitants et les habitantes à travers une politique du bien-vieillir pour toutes et tous.

L'équipe du CCAS vous propose des activités variées. Au programme : expositions, visite guidée du théâtre des Champs-Élysées, ateliers créatifs, bowling et randonnée... Il y en aura pour tous les goûts ! Nous nous retrouvons bien sûr pour notre traditionnel banquet de printemps, le 27 avril.

Quel beau programme pour profiter de l'arrivée du soleil !

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

Vos sorties

AVRIL 

Mercredi 3 avril

Projet Newman, Théâtre 71

Après avoir passé de nombreuses années à fantasmer devant son écran, une mère de famille décide de tout quitter pour aller retrouver son amour Victor Newman, héros du feuilleton *Les feux de l'amour*. Ses enfants vont alors tenter de la comprendre, lors d'une enquête théâtrale qui interroge notre rapport à la fiction.

■ Théâtre 71 | 20h30 | Paiement au théâtre | 14 €

Judi 4 avril

Rando marche (91) 

Longpont sur Orge

Cours d'eau, prairies, forêts, quelques habitations et bien sûr la basilique de Longpont, sont les ingrédients de cette marche à quelques kilomètres de Paris.

■ Après-midi | Sortie en car | 3,60 €



© Musée de l'Homme

L'ŒIL SUR... Préhistomania, l'exposition au musée de l'Homme (75016)

Cette exposition vous emmène à la découverte de l'art rupestre, à travers un parcours qui met à l'honneur les premières œuvres réalisées par nos ancêtres, mais aussi les releveurs et releveuses qui auront permis de les dévoiler au grand public. Ces dessins, qui nous content le quotidien ainsi que les croyances des premiers hommes, sont des témoignages précieux de l'Histoire de l'Humanité.

■ Après-midi | Sortie transports en commun | 3 €

Mercredi 10 avril

Atelier créatif

Venez créer un objet unique et personnalisé ! Vous ne le savez peut-être pas encore, mais votre maison recèle de merveilles qui vous permettront de faire cette activité. N'hésitez plus, venez vous inscrire !

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

Judi 18 avril

Préhistomania, l'exposition au musée de l'Homme (75016)

Voir encadré L'œil sur... ci-dessus.

Mardi 23 avril

Bowling à Joinville (94)

Le bowling est un jeu convivial et facile d'accès qui ne laisse personne sur le côté. Au programme, détente, spares et strikes !

■ Après-midi | Sortie en car | 9,50 €



© L. Valloir

MAI 

Judi 2 mai

Rando marche (91) 

Vauboyen, le bois de Bel-Air et le bois de Montéclin

Au départ de la gare de Bièvres, nous vous proposons un parcours varié entre passage dans les bois et itinéraire plus patrimonial avec le hameau de Vauboyen et la maison de Victor Hugo. Pour finir, nous longerons la rivière de la Bièvre.

■ Après-midi | Sortie en car | 3,60 €

Judi 30 mai

Spectacle cabaret

Un moment ensemble

Ancien chanteur, Monsieur Di Léonardo est maintenant tenancier d'un petit cabaret : Le Verbe Fou.

Les spectateurs sont ses invités. Il présente différents artistes puis arrive Martha Green, journaliste anglaise qui ne parvient pas à avoir un rendez-vous avec La grande Régina. S'en suit alors un moment d'échange avec le public. Comme par magie, un génie surgit et vient poser des questions aux spectateurs. Il redistribuera alors leurs mots à Martha Green qui était en manque d'inspiration.

C'est donc avec l'aide du public que Martha Green arrivera à écrire son texte lu aux spectateurs en fin de spectacle.

■ Après-midi | Maison de quartier Barbusse | **Gratuit !**

JUN 

Mardi 4 juin

La mode en mouvement

Exposition au Palais Galliera (75016)

Riche d'environ 200 œuvres, ce parcours chronologique retrace, à travers les collections du musée, une histoire de la mode du XVIII^e siècle à nos jours, et développe en parallèle une thématique transversale dédiée au corps en mouvement.

■ Après-midi | Sortie transports en commun | 8,20 €



© DR



© DR

L'ŒIL SUR... Chez Gégène (94)

Bien connue des bons vivants, cette guinguette a acquis une renommée encore plus importante grâce au succès ininterrompu d'une chanson d'après-guerre interprétée par Bourvil : « À Joinville le Pont, pon pon / Tous deux nous irons, rons rons / Regarder guincher / Chez Gégène ! ». Un décor rétro, avec une grande salle et une terrasse intérieure couverte. Les musiques qui vous font danser : musette, succès des années 1960 à 1980. Après-midi dansant avec goûter. ■ Après-midi | Sortie en car | 20 €

Vendredi 7 juin

Série noire - La Chambre bleue Théâtre 71

Guidés par le juge Diem qui mène l'instruction, vous suivrez cette intrigue policière pas à pas dans les rues de Malakoff, sur les lieux même du crime. Série noire, tirée du roman de Simenon *La Chambre bleue*, évoque le drame passionnel d'un homme écartelé entre deux femmes. Une descente aux enfers, une histoire qui finit mal...

■ Théâtre 71 | 10h30 | Paiement au théâtre | 14 €

Mardi 11 juin

Rando marche (95) Jouy-le-Moutier

Une boucle qui vous emmènera à la découverte des quatre vignes de Jouy-le-Moutier, de l'activité passée de ce versant avec les anciennes carrières de calcaire, l'ancienne ligne de chemin de fer, le menhir ainsi que deux lavoirs.

Prévoir un pique-nique pour le déjeuner.

■ Journée | Sortie en car | 3,60 €

Mercredi 26 juin

Visite guidée du Théâtre des Champs-Élysées (75008) Visitez le Théâtre autrement...

Découvrez le contexte historique et artistique de l'époque de la construction du Théâtre des Champs-Élysées, ainsi que les enjeux artistiques de la programmation : opéras, concerts symphoniques, récitals de voix et d'instruments, danses... Découvrez aussi les différents métiers de cette maison.

■ Après-midi | Sortie transports en commun | 8,20 €



© DR

Dans les résidences

Les résidences autonomie Joliot-Curie et Laforest proposent des activités tout au long de l'année à destination des résidents mais aussi des seniors de la ville. Le pôle Seniors du CCAS organise certaines de ses activités en résidence. Pour bénéficier des ateliers présentés dans la *Gazette*, vous devez vous préinscrire par téléphone auprès du pôle Seniors.

■ Pôle Seniors - 01 47 46 75 97 ou 77 ou 89.

Pour connaître le programme d'animation en résidence, vous devez téléphoner au maître ou à la maîtresse de maison.

■ Résidence Laforest
7, rue Laforest - 01 47 35 65 51

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

Vos ateliers...

Pour chanter

Un petit groupe de passionnés se réunit pour le plaisir de chanter un répertoire français. Rejoignez-les pour passer un bon moment !

Judi 20 juin Chez Gégène (94)

Voir encadré L'œil sur... ci-dessus.



© S. Fernandes

■ Résidence Laforest | 14h

Avril : lundi 8, 22 | Mai : lundi 6, 27 |

Juin : lundi 10, 24

Pour danser

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

■ Résidence Joliot-Curie | 14 h

Avril : 15, 29 | Mai : 13 | Juin : 3, 17

Pour prendre soin de soi Bien commencer sa journée

En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS vous propose un atelier composé de 5 séances de 2 heures. Le programme se compose d'une conférence, et de 4 séances : Mieux gérer la douleur, détente et mobilité corporelle, cultiver son bonheur au quotidien.

■ Résidence Joliot-Curie | Jeudi 4, 11, 18 et 25 avril et jeudi 2 mai | De 9h30 à 11h30

Un chez soi plus agréable à vivre

En partenariat avec Movadom, le CCAS vous propose 5 séances d'une heure avec un binôme *home organizer*-ergothérapeute. L'atelier a pour but de vous permettre de rester chez vous le plus longtemps possible. Au programme : un atelier introductif et 4 séances : trier sa cuisine et sa salle de bain, faciliter son quotidien, trier ses papiers, trier ses vêtements.

■ Résidence Laforest | Le 25 avril et le 2, 7, 16, 21 mai | 14h

■ Résidence Joliot-Curie | Le 25 avril et le 2, 7, 16, 21 mai | 15h30

...et plus encore

Conférences VSArt Les demeures d'artistes en Île-de-France.

■ Résidence Joliot-Curie | Jeudi 11 avril

Le rêve musical américain

■ Résidence Laforest | Mardi 14 mai

Concert VSArt Découvertes musicales

■ Résidence Joliot-Curie | Jeudi 13 juin

Journée portes ouvertes Qu'est-ce que vivre en résidence autonomie ?

Venez découvrir les résidences autonomie et ce qu'il s'y passe. Nos locaux seront ouverts au public de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30.

■ Résidence Laforest | Vendredi 24 mai

■ Résidence Joliot-Curie | Vendredi 31 mai

Infos utiles

Le banquet de printemps

Le banquet de printemps est offert aux retraités de Malakoff âgés de 60 ans et plus.

■ Gymnase Marcel-Cerdan | Samedi 27 avril
Inscription obligatoire par téléphone auprès du pôle Seniors du 11 mars au 5 avril.
Infos au 01 47 46 75 97 ou 89 ou 77.



© V. Guionet

Le CLIC

Sa mission : soutenir les personnes âgées

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. Sur rendez-vous, Élane Farrugia vous informe, vous oriente et coordonne les aides dont vous avez besoin.

■ Résidence Laforest - Prenez RDV avec Élane Farrugia au 01 47 46 75 79.

Besoin d'un service ?

La Conciergerie Solidaire et le Club Relais vous proposent un coup de main pour du petit bricolage ou désencombrer votre logement. Ils vous accompagnent aussi pour une course ou une question informatique.

■ La Conciergerie Solidaire - 06 49 60 56 58 (50% crédits impôts).

■ Club Relais - 06 98 44 49 67

S'inscrire

Les préinscriptions aux sorties et aux ateliers se feront **uniquement par téléphone du lundi 4 mars au vendredi 8 mars** au 01 47 46 75 97 ou 77 ou 89

Le pôle seniors effectue la sélection des sorties et des ateliers selon le nombre de places disponibles

Vous recevrez votre facture par courrier pour l'ensemble des sorties auxquelles vous participerez.

Le paiement de vos sorties et/ou ateliers se fait précisément aux dates indiquées sur votre courrier.

La Gazette de Malakoff - n°25

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 