

La Gazette de Malakoff

N°18 - Le trimestriel des sorties et animations des Seniors

2022
JUILLET
-
AOÛT
-
SEPTEMBRE

Et sur malakoff.fr

Éditorial

MALAKOFF SOUS LE SOLEIL !

Le soleil est arrivé à bon port, il illumine et rallonge nos journées pour notre plus grand plaisir. Pour cet été, l'équipe du CCAS et le pôle Seniors vous ont préparé un été comme on les aime à Malakoff ! Visite au château, rencontres avec les ânesses et félins, après-midi détente à la résidence et même une journée à la mer. Des moments chaleureux où nous pourrions nous retrouver également lors des événements estivaux de la Ville, pour que petits et grands puissions partager ensemble des moments de convivialité ! Je profite de cet édit pour souhaiter la bienvenue à notre nouvelle animatrice Camille présente dans l'équipe depuis avril dont la mission est de vous concocter des programmations joyeuses où nous pourrions prendre du bon temps tous ensemble !

Passez un bel été !

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

Vos sorties

JUILLET ★

Lundi 11 et mardi 12 juillet Ateliers d'écriture avec Mabrouck Rachedi

« Écrire une fiction, c'est mentir de façon vraisemblable ». À travers des jeux d'écriture, nous vous proposons de créer des textes en vous amusant et de les lire en public. Vous bénéficierez ainsi des retours des autres participants et de l'écrivain. Avec un maître-mot : la bienveillance !



© D.R.

L'ŒIL SUR... le parc des Félins (77)

Ce parc zoologique unique au monde avec 26 espèces de félins est l'un de nos coups de cœur. Il se visite à pied et à bord d'un train, le Trans' Félins. Vous découvrirez les animaux dans de vastes enclos naturels.

■ Mercredi 20 juillet | Journée avec pique-nique ou déjeuner sur place | Cette sortie s'effectuera en car | 18 €

Mabrouck Rachedi est l'auteur de neuf livres dont le dernier *Tous les mots qu'on ne s'est pas dits* est publié aux éditions Grasset. Possibilité de participer à un ou deux ateliers.

■ 14h30-16h30 | jardin de la direction des Affaires culturelles | 73 av. P.-Larousse | **Gratuit !** sur inscription au pôle Seniors ou cultureinfo@ville-malakoff.fr

Mercredi 13 juillet Châteaux de Villeconin et église Saint-Sulpice-de-Favière (91)

Le château de Villeconin situé au cœur d'un village fleuri dans la vallée de la Renarde a été construit à la fin du XIV^e siècle par Jean de Montagu. Il est acquis par Henri de Jouvencel en 1932. Son petit-fils Roland de Longevialle, propriétaire actuel, et sa famille vous feront découvrir cette demeure de charme, et le jardinier vous contera l'histoire du jardin.

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

Du lundi 18 au mercredi 20 juillet Échecs

Avec l'association Malakoff et Mat, venez perfectionner votre jeu.

■ 14h-17h30 | Espace de vie sociale Pierre-Valette | 3 bis rue Gallieni | **Gratuit !** sur inscription à l'Espace de vie sociale Pierre-Valette



© I. Scotta

Mercredi 20 juillet Le parc des Félins (77)

Voir encadré L'œil sur... ci-dessus

■ Journée avec pique-nique ou déjeuner sur place | Cette sortie s'effectuera en car | 18 €

Mercredi 27 juillet Maison Caillebotte (91)

La propriété a appartenu à la famille du peintre Gustave Caillebotte et à son frère Martial. Elle a été aménagée dans les années 1830 dans le style à l'anglaise. Elle est aujourd'hui autant un lieu de repos qu'une invitation à découvrir un riche patrimoine historique, puisque c'est ici que le peintre installa son chevalet pour peindre près de 90 toiles au cours des années 1870.

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

AOÛT 🕶️

Mercredi 3 août Croisière sur le Loing et le tacot des lacs (77)

Une jolie croisière d'une heure et demi sur le canal du Loing à la découverte des paysages cachés du pays de Nemours. L'après-midi, vous embarquerez à bord d'un authentique train d'antan pour vous laisser conduire le temps d'une balade en pleine nature à 10 km/h au cœur de la forêt de Fontainebleau. Le chef de gare et le contrôleur vous accompagneront ensuite jusqu'au dépôt des locomotives pour une visite guidée et commentée.

■ Journée avec pique-nique | Cette sortie s'effectuera en car | 18 €



© Office de tourisme du Pays de Nemours



L'ŒIL SUR... Orléans (45)

Jour 1 : visite du parc floral de la Source, en petit train, puis librement pour découvrir animaux de la ferme, flamants roses, zone tropicale ou encore une serre aux papillons. Possibilité de faire de la rosalie ou de jouer au mini-golf. Dîner et nuit à l'hôtel Mercure 4 étoiles situé dans le parc du golf (prévoir le pique-nique du midi).

Jour 2 : visite guidée pédestre du vieil Orléans, déjeuner dans le centre-ville, puis rendez-vous avec les mariniers à l'embarcadere pour une balade en bateau sur la Loire.

Mardi 9 et mercredi 10 août Orléans (45)

Voir encadré L'œil sur... ci-dessus

■ Cette visite s'effectuera en car | **150 €**

Vendredi 12 août

Les vendredis de l'été : jeux géants, barbecue et concert

Passez une fin de journée en bonne compagnie ! Jeux en bois, palet breton, carrom... puis partagez un barbecue (chacun apporte de quoi manger et griller) avec ceux qui seront présents pour écouter le Grand Pop, un bal à chanter proposé par la Majeure compagnie. À l'aide d'un carnet de chant distribué par cet orchestre, vous êtes invité à chanter en créole, français, arabe, lingala, espagnol, italien ou en anglais.

■ À partir de 17h | Espace de vie sociale Pierre-Valette | 3 bis rue Gallieni | **Gratuit !**

Mercredi 17 août

Journée à Houlgate (14) dans le cadre de Prenez l'été

Balade, détente sur la plage ou baignade : tout sera permis pour cette journée à la mer ! Une accompagnatrice du pôle Seniors sera présente lors de cette sortie familiale.

■ **Inscription uniquement dans les structures de quartier dans la limite des places disponibles. Prise de rendez-vous à partir du lundi 20 juin. Inscriptions : du 27 juin au 1^{er} juillet de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 18h**
Journée avec pique-nique | Cette sortie s'effectuera en car | **Gratuit !**



Mercredi 24 août

Un élevage d'ânesses laitières (94)

Venez découvrir cette étonnante exploitation d'ânesses élevées dans le plus grand respect de l'animal et dégustez le fameux lait d'ânesse. Une visite pour les amoureux de la nature au cœur du parc des Bordes à Chennevières-sur-Marne.

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

Mercredi 31 août

Des jeux en tout genre

Venez passer un après-midi en toute convivialité. Nous jouerons à des jeux en bois géants, à la pétanque, au mœlkky et goûterons ensemble.

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

SEPTEMBRE



Mardi 6 septembre

Marche à Saint-Quentin-en-Yvelines (78)

De la ferme du Manet à Romainville, une belle balade de 8 km entre forêt et champ sans sortir de Saint-Quentin-en-Yvelines.

■ Après-midi | Prévoir des chaussures confortables | Cette sortie s'effectuera en car | **3 €**



Mardi 13 septembre

Cueillette à Viltain (78)

Récolter soi-même ses fruits et ses légumes, quel plaisir ! Cueillir soi-même une salade ou une tomate c'est la certitude d'une fraîcheur absolue. Déguster des fraises, des framboises cueillies à maturité, c'est retrouver l'authenticité du goût.

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

Mardi 20 septembre

Soirée cabaret

La main au panier (75)

1h30 de spectacle avec Michel Forever, show man, une chanteuse et deux humoristes. Une sacrée soirée en perspective. Boisson comprise.

■ Soirée | Cette sortie s'effectuera en car | **25 €**

Mardi 27 septembre

Bowling à Joinville (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 sont au programme !

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



Vos ateliers



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 société, 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** : 01 47 35 65 51

Juillet : lundi 11 et 25 | **Août** : lundi 8 et 29 | **Septembre** : lundi 12 et 26

Danse traditionnelle



À la résidence Joliot-Curie de 14h à 17h, Christiane, professeur de danse à la retraite, vous initiera aux danses traditionnelles de France, Autriche-Allemagne, Israël, Europe de L'Est et des Balkans. Tenue confortable et chaussures légères ou à petits talons sont conseillées.

■ **Juillet** : lundi 4 et 18 | **Août** : lundi 1^{er} et 22 | **Septembre** : lundi 5 et 19

Atelier bijoux

Camille vous propose de confectionner vos bijoux. Avis aux amateurs d'ateliers créatifs, libre à chacun d'apporter différents matériaux permettant la création de bijoux (pinces, perles, rubans, fils de pêche, colle, bijoux cassés, fermoirs et autres petits objets)

■ 14h30-17h | Résidence Laforest | **Gratuit !** sur inscription au pôle Seniors

Juillet : jeudi 7 et 21 | **Août** : jeudi 11 et 25 | **Septembre** : jeudi 8 et 22



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les préinscriptions aux sorties et aux activités se feront uniquement par téléphone du mercredi 15 au mercredi 22 juin 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.

Vous pourrez effectuer votre paiement sur rendez-vous au préalable auprès du service par CB, chèque ou espèce. Le non-paiement des factures avant la date de votre première sortie entraînera l'annulation de vos préinscriptions.

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. Le port du masque reste obligatoire dans les résidences autonomes.

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.