

# La Gazette de Malakoff

N°13 - Le trimestriel des sorties et animations des Seniors

2020  
OCTOBRE  
NOVEMBRE  
DÉCEMBRE

Et sur [malakoff.fr](http://malakoff.fr)

## Billet d'humeur

L'automne est déjà de retour et pour une reprise en douceur nous vous proposons quelques sorties et activités adaptées au contexte actuel. Au programme des sorties en plein air, un ciné-club, des conférences, confections de masques et sacs en petits groupes et des ateliers de prévention santé.

Afin de respecter au mieux les mesures sanitaires, ce trimestre, les inscriptions se feront uniquement par téléphone et le nombre de places sera limité pour l'ensemble des sorties et activités. Toute l'équipe du CCAS aura donc le plaisir de vous retrouver prochainement. Et comme disait Albert Camus : L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur.

■ L'équipe du CCAS



La trame diagonale du carrelage noir et blanc accentue l'impression de profondeur de la galerie Véro-Dodat. © DR

## L'ŒIL SUR... Les passages couverts (75001)

Votre balade débutera dans le jardin du Palais Royal, résidence des rois de France. Vous emprunterez ensuite le chemin des galeries couvertes, lieux de passages où rois et princes exposaient jadis leurs œuvres d'art. Véritable symbole d'un art de vivre pré-haussmannien, les galeries étaient à cette époque très à la mode et très prisées. Votre guide ne manquera pas de vous dévoiler les somptueuses décorations qui ornent la galerie Véro-Dodat ou la galerie Vivienne et bien d'autres encore. Désormais classés monuments historiques, les passages couverts vous plongeront dans une ambiance hors du temps loin de la folle agitation des rues parisiennes. Aujourd'hui, on y trouve des commerces en tout genre, encore quelques cafés et des restaurants.

■ Mardi 3 novembre après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | 10 €

## Vos sorties

### OCTOBRE



#### Samedi 3 octobre

**Lâ** - C<sup>ie</sup> Baro d'avel arts du mouvement

Comment, avec délicatesse, rigueur, et poésie, créer un univers hors du commun, et offrir un moment de grâce ? La réponse est **Lâ**, une pièce en blanc et noir pour deux humains et un corbeau pie.

■ Théâtre 71 | 20 h | Paiement au pôle Seniors | 14 €

#### Mardi 6 octobre

**Cueillette à la ferme de Gally (78)**

Située à 20 minutes de Paris, attenante au parc du château de Versailles, la cueillette de Gally, membre-fondateur du réseau Chapeau de paille vous ouvre ses champs depuis 1983. Les 60 hectares de productions maraîchères, horticoles et arboricoles sont cultivés selon les principes de l'agriculture raisonnée. La ferme propose un large éventail de fruits et légumes sélectionnés pour leurs qualités gustatives. En octobre : fraises, framboises, rhubarbe, pommes, coings, choux, carottes, aubergines, bettes,

poireaux, pommes de terre, salades et tomates attendent d'être cueillis. Prévoir des chaussures confortables et des contenants pour vos récoltes.



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

#### Mardi 13 octobre

**Randonnée à Saulx-les-Chartreux (91)**

Rappel des consignes d'inscriptions : Vous devez vous inscrire au plus tard le vendredi matin précédant la randonnée.

■ Après-midi | Prévoir des chaussures confortables | 8,20 €

#### Mercredi 21 et jeudi 22 octobre

**Visite guidée de l'escargot**

Découvrez l'œuvre collective de 29 street-artistes sur le thème de la forêt. Au détour d'un sentier, surgissent totems, suspensions, souches magiques, arbres et animaux.

Les installations communiquent et fusionnent entre elles, dessinant les contours d'un petit monde poétique et indissociable : La Forêt Escargot !

■ Matin | Place du 11-Novembre-1918 | Paiement au pôle Seniors | 10 €

### NOVEMBRE



#### Mardi 3 novembre

**voir l'encadré L'œil sur...  
Les passages couverts (75001)**

■ Après-midi | Sortie en car | 10 €

#### Vendredi 6 novembre

**Illusions perdues**

Pauline Bayle

Après s'être révélée dans les mises en scène des récits d'Homère, puis de Chanson douce de Leïla Slimani à La Comédie-Française, Pauline Bayle s'empare du génie de Balzac pour témoigner des hommes et d'une société dans toute sa complexité.

■ Théâtre 71 | 20 h | Paiement au pôle Seniors | 14 €

#### Mardi 10 novembre

**Randonnée**

Le lieu vous sera communiqué ultérieurement.

■ Après-midi | Prévoir des chaussures confortables | 8,20 €

#### Mercredi 18 novembre

**Ciné-club**

**Roxanne**

De Mélanie Auffret (2018)

1h28 avec Léa Drucker, Kate Duchêne, Guillaume de Tonquédec, Lionel Abelanski Raymond, petit producteur d'œufs bio en Bretagne, est toujours accompagné de sa poule fétiche dénommée Roxane. Passionné de théâtre en secret, il aime déclamer à ses poules, du Cyrano de Bergerac pour les rendre heureuses. Quand sa petite exploitation est menacée de faillite par les géants industriels, il cherche une solution pour sauver la ferme : faire le buzz sur internet en mettant en scène ses poules.

Le film sera suivi d'un débat animé par l'association Alter Conso, coopérative solidaire entre producteurs et consommateurs en circuit court de la région lyonnaise.

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

## Jeudi 26 novembre Conférence

### Le mystère Lapérouse

Partie de Brest en 1785, pour une grande expédition voulue par le roi pour concurrencer l'Angleterre, il disparaît en 1788 quelque part dans l'océan Pacifique. Le mystère est longtemps resté entier malgré d'importantes découvertes lors des missions de recherche de l'amiral d'Entrecasteaux et du capitaine Dumont d'Urville. Mais raconter cette expédition c'est aussi (re)découvrir un grand homme, Jean-François de La Pérouse (1741-1788 ?), excellent marin choisi par le roi pour ses qualités humaines. La conférence fait revivre les grandes étapes de ce voyage exceptionnel, de l'Alaska à la Chine, en passant par l'île de Pâques et vous fait partager cette aventure, humaine autant que scientifique, du siècle des Lumières.

■ Après-midi | Maison de la vie associative | **6,20 €**

## DÉCEMBRE

### Mardi 1<sup>er</sup> décembre

#### Randonnée

Le lieu vous sera communiqué ultérieurement.

■ Après-midi | Prévoir des chaussures confortables | **8,20 €**

### Mercredi 9 décembre

#### Jukebox 'Malakoff'

Elise Simonet & Joris Lacoste, Encyclopédie de la parole

Des paroles récoltées, des archives et des documents inspirés par la Ville, Jukebox constitue une collection d'histoires et de sons à tirer au sort pour révéler chaque soir, de la bouche d'une comédienne virtuose, un portrait de Malakoff comme vous ne l'avez jamais entendu.

Représentation du Théâtre 71 au sein de la Maison de quartier Pierre-Valette.



■ 18h30 | Paiement au pôle Seniors | **14 €**

### Jeudi 10, mardi 15 et jeudi 17 décembre

#### Paris by night

C'est la fin d'année, Paris se pare de ses habits de lumières et devient encore plus envoûtante et attractive. Vous serez enchantés de goûter à

la magie de Noël et de découvrir les illuminations, confortablement installés dans le car accompagné d'un guide. Durant 2 heures, celui-ci vous propose de vivre une expérience incontournable et très prisée des touristes du monde entier. Au programme : remontée des Champs-Élysées illuminés de plein feu, marché de Noël, vitrine des grands magasins, grande roue, patinoire de l'Hôtel de Ville...

Inscription par téléphone à partir du 16 novembre.



■ Fin d'après-midi | cette sortie s'effectuera en car | **6,20 €**

### Vendredi 11 décembre

#### ciné-concert

##### Charlot soldat

Quarante ans après le tournage des séquences muettes de charlot soldat, il en écrit les musiques, interprétées pour ce ciné-concert par l'Ensemble Fa7, donnant ainsi à la projection toute la cohérence de cette œuvre majeure et engagée. En pleine première guerre mondiale, Chaplin envoie son personnage Charlot dans les tranchées françaises. Moustache au creux du nez, maquillage noir autour des yeux, il incarne un soldat naïf qui se porte volontaire pour des missions dangereuses. Il accumule les gaffes et les maladroites, dont la première d'entre elles, celle de nous faire rire d'un sujet délicat. Un comique de l'absurde où Chaplin répond en artiste à l'absurdité de la guerre. Chapeau !



■ Théâtre 71 | 20 h | Paiement au pôle Seniors | **14 €**

## Vos ateliers

### Informatique

Chaque lundi matin, Géraldine vous propose une aide/formation individuelle d'une heure. Elle n'est pas informaticienne mais peut vous aider sur les sites administratifs, les sites internet, expliquer les bases, et même un peu plus pour mieux comprendre l'outil et le vocabulaire. À vous de lui dire ce dont vous avez besoin mais une chose est sûre, elle sera à vos côtés pour vous accompagner. Le pôle Seniors propose cette démarche d'apprentissage évolutive : n'hésitez surtout pas à poser vos questions quelles qu'elles soient. Les aides auront lieu les lundis matin à la permanence du pôle Seniors en mairie. Chaque personne ayant bénéficié d'une heure de formation pourra reprendre un rendez-vous. Vous pourrez venir avec votre matériel (ordinateur portable, tablette ou smartphone) puisque nous avons le wi-fi, ou profiter de l'ordinateur sur place.

■ Inscriptions au pôle Seniors ou par téléphone auprès de Géraldine au 01 47 46 75 77

### Mémoire

En partenariat avec le Prif et l'association Brain up, le pôle Seniors vous propose un atelier de prévention pour renforcer votre mémoire. Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration. Cet atelier est gratuit et constitué de 12 séances d'1h30. Les séances débiteront après les vacances de la Toussaint.

■ Inscription obligatoire

### Couture et tricot

Géraldine vous propose de confectionner des masques, des sacs en tissu... Vous pourrez choisir ce qu'il vous plaît, pour vous ou pour offrir.

■ Octobre : Mercredi 7 et 14

■ Novembre : Mercredi 4 et 25

■ Décembre : Mercredi 2

■ Inscription obligatoire auprès du pôle Seniors pour l'organisation du matériel | Après-midi | Salle Léon-Salagnac, 74 rue J.-Guesde | **Gratuit !**

### Jeux de société et cartes

■ Octobre : Lundi 5, 12, 19, 26

■ Novembre : Lundi 2, 9, 16, 23, 30

■ Décembre : Lundi 7, 14

■ Inscription obligatoire auprès du pôle Seniors | Après-midi | Maison de la vie associative | **Gratuit !**

## Côté Sport

### 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 devez nous transmettre un certificat médical avant votre première randonnée.

**Attention : inscription au plus tard le vendredi matin précédant la randonnée.**

### Équilibre en mouvement

En partenariat avec le Prif et l'association Sport pour tous, le pôle Seniors vous propose un atelier de prévention des chutes animé par un éducateur sportif. Cet atelier est gratuit et constitué de 12 séances proposant des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

Une réunion d'information se déroulera le mercredi 14 octobre à 10h à la salle des conférences en mairie. À l'issue de cette réunion nous procéderons aux inscriptions. Attention, les personnes ayant déjà bénéficié de cet atelier ne seront pas prioritaires.

■ Mercredi matin | gymnase Marcel-Cerdan | à partir du 4 novembre | **Gratuit !**

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Le 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 9 décembre 2020.

**Inscription obligatoire avant le 1<sup>er</sup> novembre 2020.**

**En raison de la crise sanitaire, les inscriptions aux ateliers et aux activités se feront par téléphone au 01 47 46 75 97 ou 77 ou 89.**

### 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.

- Port du masque obligatoire dans le car, lors des visites et des ateliers.

**Des annulations restent possibles selon l'évolution de la pandémie.**

### La Gazette de Malakoff - n°13

Le trimestriel du Centre communal d'action sociale

Conception-rédaction : CCAS et direction de la Communication

Impression : presse numérique de la ville



Ville de Malakoff 