GUIDE SENIORS

ACTIVITÉS ET SERVICES

2024 - 2025

Vélizy-Villacoublay

Sommaire

Musique
« Fa Si La Chanter » 4

Culture
Anglais - Italien 4
Théâtre - Généalogie 5

Activités Manuelles
Aquarelle - Croquis - Dessins et techniques sèches 6
Peignons ensemble 6
Cosmétiques naturels - Loisirs créatifs - Crochets 7

Activités Sportives
Gym douce modérée et dynamique 8
Promenade en forêt 9
Tennis de table 9
Yoga douceur 9
Équilibre 10
Qi gong 10
Pilates, Marche nordique 11

Et aussi
Ateliers prévention gratuits 12
Thés dansants, Voyages 12
Sorties 13
Espace Seniors 13
À vos agendas 13
L'intergénérationnel 13
Aide au transport pour les seniors 14
Restaurant municipal 14
Transport solidaire 14

Inscription au Service seniors
Contacts - Espace citoyens 15

Édito

« Vivre une retraite active ! »

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à découvrir la nouvelle édition 2024/2025 des animations offertes à vous seniors.

Ce guide a pour vocation de recenser les activités du service et de proposer de nombreux ateliers variés adaptés et accessibles à chacun selon ses envies, sa curiosité et/ou sa capacité physique.

N'hésitez pas à faire part de vos remarques, suggestions soit au court des enquêtes de satisfaction ou de manière informelle au cours d'une rencontre.

Bonne lecture.

Je vous dis à très vite.

Michèle Ménez
Ajointe au maire,
chargée des seniors.

Les ateliers se déroulent une fois par semaine*, hors vacances scolaires et jours fériés. Sur inscription.
*(sauf l'atelier Cosmétiques naturels, 1 fois par mois)

Ils débutent le 7 octobre 2024 et s'arrêtent le 27 juin 2025.
Les ateliers d'anglais commencent le 4 novembre 2024.

Musique

« Fa Si La Chanter »

Au sein d'un groupe, interprétation de chansons de tous styles, dans un esprit de convivialité et de simplicité. Basé sur des techniques vocales accessibles à tous, l'atelier « Fa Si La Chanter » permet de garder et de développer sa santé vocale grâce à un véritable travail de souffle et de posture.

Ecole de Musique et de Danse

Culture

Anglais

Des ateliers d'anglais rythmés et adaptés à vos centres d'intérêt sont proposés à tous les seniors quel que soit leur niveau. Certains ont de simples connaissances scolaires, d'autres maîtrisent un peu plus. Peu importe. Nous travaillons tous ensemble pour apprendre des uns des autres. J'espère que tous les participants quitteront le cours en se sentant plus à l'aide et confiant pour s'exprimer dans la langue de Shakespeare.

- A1 : niveau intermédiaire - **Salle Icare de la Médiathèque**
- A2 : niveau avancé - **Labo numérique**

Italien

Chi va piano, va sano e va lontano ! Dit un proverbe italien.

Alors, doucement mais sûrement et surtout, dans la bonne humeur, venez-vous initier à la langue de Dante et découvrir ou redécouvrir toutes les richesses du Bel Paese ! 2 niveaux :

- A1 : niveau débutant
- A2 : niveau avancé

Labo numérique

Culture

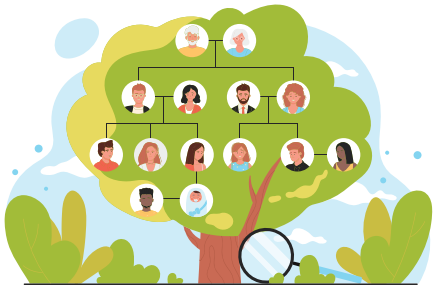
Atelier Théâtre

avec l'association Théâtr'à Hélice

Dans une ambiance ludique et détendue, découvrez ou retrouvez le plaisir du jeu théâtral.
A partir de textes existants, contemporains ou plus classiques, chacun abordera les différents aspects du travail de comédien : mémorisation du rôle, interprétation, diction, engagement corporel, créativité...
Les textes seront choisis en fonction des possibilités et des goûts des participants. Il ne sera pas proposé de monter de longues pièces complètes, mais plutôt de jouer de courtes scènes permettrant une meilleure répartition de la présence des acteurs en herbe sur scène.

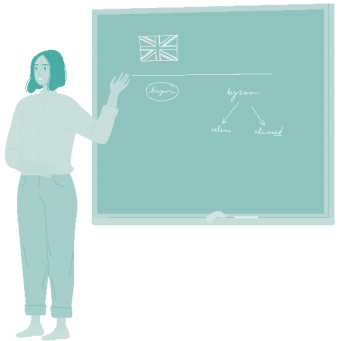
Salle Icare de la Médiathèque

Généalogie



Explorez avec votre intervenant, l'art de retracer l'histoire de votre famille. Au fil des ateliers, apprenez à utiliser divers outils et ressources pour construire votre arbre généalogique, découvrir vos ancêtres, et comprendre leur mode de vie.

Espace Jeunesse



Aquarelle

Deux seniors bénévoles, passionnées d'aquarelle, se feront une joie de vous accompagner individuellement dans une initiation aux techniques liées à l'aquarelle : mouillé sur mouillé, mouillé sur sec, dégradé, projection…
Réalisations d'œuvres diverses (tableaux, carnets de voyage d'après des documents, photos, aquarelles…) choisies et/ou proposées par les participants.

Salle Mozart - 43 avenue de Savoie

Croquis, dessins et techniques sèches

Nos deux bénévoles vous proposent également de découvrir les techniques du dessin à la mine de plomb, au fusain et au pastel sec ou de vous perfectionner en la matière.
L'apprentissage pourra se faire à travers des documents personnels ou à travers des thématiques proposées tout au long de l'année.

Salle Mozart - 43 avenue de Savoie

Peignons ensemble

Laissez-vous guider par votre artiste plasticienne professionnelle, dans le monde de l'émotion et de la créativité. Au fil de la saison, elle vous fera découvrir la peinture à travers différentes techniques : gouache, aquarelle, acrylique, huile, etc. Vous étudierez également les couleurs et leurs nuances, le rapport ombre/lumière, la perspective et beaucoup d'autres éléments indispensables à la réalisation de vos œuvres. Trois thèmes majeurs au programme : l'objet, la figure humaine, sans oublier notre belle nature !

Salle des ateliers d'art et d'expression, 12 rue Albert Thomas

Loisirs créatifs

L'atelier « loisirs créatifs » regroupe un ensemble de techniques et d'activités créatrices variant selon les envies et les attentes des participants (cartonnage, encadrement de miroirs, dentelles, couture, décoration de sacs…). Parmi cette variété d'activités vous sera proposé, notamment :

Le patchwork sur carton mousse

Simple et divers, le patchwork sur carton mousse est une technique facile et amusante à la portée de tous. Quelques chutes de tissus, des bouts de rubans et de dentelles, une poignée de perles et de paillettes, une plaque de carton mousse et un brin de fantaisie et d'imagination… voilà tout ce qu'il faut pour créer, sans les inconvénients de la couture, des tableaux originaux. Accessible à tout public.

Salle Mozart - 43 avenue de Savoie

Crochet

Vous avez toujours voulu apprendre le crochet ou perfectionner votre technique? Rejoignez ce nouvel atelier animé par une bénévole. Au programme :

- Initiation au crochet : Parfait pour les débutants.
- Projets pratiques : Réalisez des couettes pour bébé et des cache-nez.
- Techniques avancées : Découvrez et maîtrisez des points particuliers.

Venez apprendre, créer et partager de bons moments avec nous.

Labo numérique

Cosmétiques naturels

Et si vous prépariez vos produits faits maison ? Au fil des ateliers, explorez les bienfaits des ingrédients naturels en confectionnant divers produits : crèmes pour le visage, les mains et le corps, baumes, sticks à lèvres, huiles de soin ou de massage, dentifrice, déodorants, gel lavant corporel, shampoing et parfums. Chaque séance vous permet de repartir avec vos créations et les recettes pour les refaire chez vous. Cet atelier se déroulera une fois par mois.

Salle Mozart - 43 avenue de Savoie

Gym douce modérée

Cette activité est axée sur des mouvements faisant travailler les différentes zones du corps sans effort violent. Elle invite les pratiquants à réaliser des mouvements lents et contrôlés, au sol, debout ou assis et à la portée de tous. Elle est idéale pour travailler l'équilibre, la souplesse, la force musculaire et la respiration. Cette discipline a un effet thérapeutique et favorise un état de bien-être général. Sa pratique régulière contribue à réduire le stress et l'anxiété, améliore le sommeil, optimise la circulation sanguine et restreint les risques de maladies cardio-vasculaires.

Espace Vazeille - Salle de danse

Gym douce

Cette activité se rapproche du renforcement musculaire classique mais plus doux. Elle vise à travailler les différents groupes musculaires: jambes, bras, dos et ceinture abdominale.

C'est un excellent moyen de tonifier sa silhouette, d'améliorer sa posture et de prévenir certaines pathologies. Les exercices peuvent se pratiquer au poids du corps ou en utilisant des accessoires (haltères, élastiques, bâtons, ballons, etc.…). Les cours allient cardio, souplesse et renforcement ainsi que des étirements en fin de séance. L'idée est de se muscler et de favoriser ses capacités cardiaques dans une ambiance conviviale, pour le bien-être tant du corps que de l'esprit.

Espace Vazeille - Salle de danse

Promenade en forêt

Partagez un moment de convivialité et de détente tout au long de l'année.

Des parcours variés d'1h30 de marche, adaptés à tout public, vous seront proposés. Au programme : dépense d'énergie, entretien du rythme cardiaque et travail musculaire dans un cadre naturel, et la bonne humeur des participants. En fonction des saisons, cueillette de champignons, de châtaignes...

Rendez-vous sur le parvis de la mairie.

Tennis de table

Le club de tennis de table vous propose deux séances d'une heure adaptées à la condition physique des participants et axées autour du maintien musculaire, de l'amélioration de la souplesse et de l'équilibre. Cette activité de bien-être et de santé vous permettra de partager un moment convivial et ludique. Le matériel (raquette et balle) sera mis à disposition durant la séance.

Espace Vazeille - Salle de Tennis de table

Yoga douceur

Le yoga, discipline millénaire indienne, permet d'atteindre une harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'une bonne santé globale. Les postures et les enchaînements ne demandent aucune souplesse particulière et sont adaptés aux besoins et aux capacités de chacun. Le yoga douceur, réalisé dans ce cours en musique, apporte un meilleur équilibre, l'élimination des toxines et la circulation des énergies. La synchronisation du souffle et des sons avec les mouvements et les exercices respiratoires réduisent le stress et favorisent le bien-être mental et la concentration.

Espace Vazeille - Salle de danse

Équilibre

La dépendance physique restreint la liberté et les choix de vie. Elle est souvent la conséquence d'une ou plusieurs chutes causées par un manque d'équilibre. Mais l'équilibre peut se rééduquer et surtout, il doit se travailler et se parfaire tout au long de la vie.

Les avantages :

- améliorer posture et condition physique, grâce à la respiration et au travail musculaire,
- reprendre confiance en soi,
- se familiariser avec le sol, apprendre à se retourner, à «ramper», à se relever.

Centre Maurice Ravel - Salle Lifar

Qi gong

Le Qi Gong est un art ancestral chinois aux bienfaits reconnus pour la santé. Il consiste en la réalisation de mouvements lents et souples, permettant à chacun d'avancer à son rythme. Le Qi Gong peut se pratiquer debout ou assis sur une chaise et est ainsi particulièrement adapté aux seniors. Il aide à prévenir les impacts de l'avancée en âge et possède des effets thérapeutiques sur des troubles déjà installés :

- Maintenir ou rétablir la souplesse par des étirements doux
- Stimuler la coordination par des mouvements exécutés à droite comme à gauche
- Favoriser la concentration et la mémoire par la variété des mouvements
- Travailler l'équilibre par des marches lentes
- Aider la détente par la lenteur des gestes réalisés en accord avec la respiration.

Centre Maurice Ravel - Salle Lifar

Pilates

Le cours de pilates se compose de 8 principes de base (la concentration, le contrôle, le centrage, la fluidité du mouvement, la précision, la respiration, l'isolation et la régularité) et de mouvements consacrés au bien-être physique et mental.
Cette méthode douce sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination, fonctions nécessaires au bien-être quotidien. L'objectif est de renforcer le corps autour des abdominaux et plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, qui constituent le lieu de l'énergie.

Espace Vazeille - Salle de danse

Marche nordique

La marche nordique est une conception de la marche beaucoup plus active.
Le principe est simple, il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Toute la partie supérieure du corps entre en action et non seulement les membres inférieurs.

La dépense d'énergie est accrue, le corps fournit plus d'efforts, le rythme de la marche est plus rapide, et en même temps, on se sent moins fatigué à la fin ! Comme la technicité est relativement simple, le plaisir de la pratique est présent dès le début, sans phase d'apprentissage fastidieuse.

Rendez-vous sur le parvis de la mairie

Et aussi

Ateliers prévention gratuits

Pour cette nouvelle saison, nous vous proposons avec le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) et la conférence des financeurs : ***Bien dans son assiette, Mémoire, Equilibre et A l'écoute de soi.*** Ces ateliers sont gratuits et se déroulent en 5 à 12 séances environ.
Le détail de chaque atelier du PRIF sera disponible au Service Seniors auprès de qui vous pourrez vous inscrire.

Thés dansants (ouverts à tous)

Une fois tous les deux mois, au Centre Maurice Ravel nous vous attendons nombreux pour danser au rythme des guinguettes. Il y en a pour tous les goûts. Un verre de cidre et des gâteaux vous seront servis lors de la pause goûter... le tout dans une très bonne ambiance !

VENEZ NOMBREUX !

Tarifs 2024 : Véliziens : 9,40 €
Non Véliziens : 16,60 €

Voyages

Vous pouvez parcourir la France ou l'Europe sur des thèmes variés, en participant aux voyages organisés pour la découverte d'une région ou d'un pays.
Ces moments privilégiés, forts en amitiés, appréciés de tous, renforcent la notion de solidarité au sein des seniors comme le sont les soirées retrouvailles autour des photos souvenirs.
Plusieurs types de séjours sont proposés depuis le week-end prolongé jusqu'au séjour d'une semaine.
Le coût de chaque voyage est en fonction des ressources, à partir de 65 ans.

Sorties

Visiter des lieux historiques, culturels; assister à des spectacles ou fréquenter les guinguettes et les expositions (8 sorties dans l'année, en journée ou en demi-journée).

L'Espace Seniors

Situé salle Icare, place Bernard Dautier, votre animatrice vous accueille trois après-midis par semaine sur inscription. Tous les deux mois, un planning d'activités variées vous sera proposé les lundis, mercredis et jeudis après-midi. Les mardis et les vendredis après-midi, l'Espace Seniors est en accès libre. Toutes ces activités sont mises à votre disposition hors vacances scolaires. **Reprise des activités le lundi 2 septembre à 14 heures. Vous trouverez le programme en consultation à l'accueil de la mairie, de l'espace Tarron, dans les minibus et sur le site internet de la Ville, rubrique mon quotidien > Seniors.**

À vos agendas

- **La Semaine Bleue :**
  Du 30 septembre au 4 octobre 2024
- **Printemps des seniors :**
  5 avril 2025 au Centre Maurice Ravel

L'intergénérationnel

Les rencontres seniors et jeune public
Comme chaque année, la commune de Vélizy-Villacoublay vous propose de partager des moments d'échanges et de détente avec les plus jeunes. Par exemple, lors de la semaine des estivales au mois de juillet ou dans le jardin partagé pour vous retrouver ensemble à la belle saison. Bien d'autres activités vous seront offertes à l'espace seniors ou en extérieur toute l'année.

Et aussi

Aide au transport pour les Seniors

Vous êtes âgés de 62 ans et plus. Vous n'avez pas droit au Pass Navigo Améthyste.

Le CCAS de Vélizy-Villacoublay peut participer financièrement au Pass Navigo Seniors ou au Pass Navigo Liberté +, si :

- Vous habitez Vélizy-Villacoublay depuis plus de 3 ans
- Votre revenu fiscal de référence est inférieur en 2024 à :
  - 24 918€ pour une personne seule
  - 37 377€ pour un couple.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter le CCAS qui gère les demandes et vous précisera les modalités pratiques, par téléphone au 01 34 58 50 01 ou par mail à l'adresse mail : ccas@velizy-villacoublay.fr

Le restaurant municipal

Le restaurant municipal est ouvert aux Véliziens de plus de 60 ans, sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile, obligatoires. Pour y accéder, vous devrez vous munir d'une carte auprès de la Régie municipale, en mairie aux horaires d'ouverture de l'Hôtel de Ville. Les différentes manières d'alimenter votre compte pour y déjeuner au gré de vos envies, vous seront expliquées.

Le Transport solidaire

Vous marchez avec difficultés ? Prendre les transports en commun n'est pas possible pour vous ? Un véhicule est à votre disposition pour vos déplacements sur Vélizy-Villacoublay et dans les communes environnantes, sur rendez-vous.

Pour tous renseignements et inscription, contacter le 01 34 58 50 28

Inscription au Service seniors

Service Seniors à l'Espace Edouard Tarron (5 Avenue du Capitaine Tarron)

Nom : .....

Prénom : ..... **Date de Naissance :** .....

Adresse (préciser le nom de la résidence) : .....

.....

Étage : ..... **N° porte :** .....

Portable : ..... **Téléphone :** .....

Adresse e-mail : .....

Date d'arrivée sur la commune : .....

Lors de votre inscription au Service, merci de bien vouloir présenter une pièce d'identité et un justificatif de domicile.

Contacts

Mairie de Vélizy-Villacoublay - Service Seniors
Espace Edouard Tarron,
5 avenue du Capitaine Tarron, 78140 Vélizy-Villacoublay
Tél : 01 34 58 71 89
loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Espace citoyens

Savez-vous que vous pouvez régler votre facture tout simplement en ligne, sur votre espace citoyens, avec votre Clef Espace citoyen ? Si besoin, le Service Seniors est à votre disposition pour vous aider à créer votre compte afin d'utiliser à terme cet outil.

Service Seniors
Espace Edouard Tarron
5, avenue du Capitaine Tarron
Tél. : 01 34 58 71 89
loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

Réalisation : Service communication de la Ville de Vélizy-Villacoublay -BB- Septembre 2024 - Crédits photos : Freepik.com et istock.com