



Maintenir le lien grâce aux actions pour la vie sociale

AKTUALITÄT

ENTSPANNUNG SENIOR SOZIALE

Montag, 16. März 2026

Maintenir le lien grâce aux actions pour la vie sociale

Si nos centenaires sont restés si longtemps à Vélizy, c'est aussi parce qu'ils ont su trouver les activités qui leur plaisent et leur conviennent. Des activités qui leur ont même permis de retrouver l'amour. Tour d'horizon des activités et services proposés par nos centenaires.



S'évader avec les voyages seniors

Chaque année, des voyages pour découvrir une région ou un pays sont proposés aux seniors, pour garder le plaisir de partir en vacances et de faire des rencontres.

"J'ai fait de nombreux voyages avec la ville depuis 2006, les lacs italiens, l'Autriche, Berlin ou Arcachon... C'est bien organisé et ils cherchent toujours à s'améliorer. J'ai pu créer de belles amitiés avec les gens rencontrés."
Edouard, 99 ans.

"Je n'ai fait qu'un voyage au début de ma retraite en Martinique et Guadeloupe, et ça m'a permis de rencontrer des nouveaux retraités comme moi et même de retrouver l'amour. Nous organisons souvent des retrouvailles après ce voyage, nous avons gardé contact longtemps."
Marcel, 100 ans.





Les sorties

Tout au long de l'année, des sorties sont organisées, le temps d'une journée ou d'une soirée, l'occasion de découvrir de nouveaux lieux et de changer d'horizon.

"Nous avons visité l'hippodrome et au musée d'Orsay, c'est toujours un plaisir de visiter en petit groupe. Ça permet de rester curieux quel que soit l'âge." Mireille, 98 ans.

Des activités pour tous les goûts à la salle Icare

Le programme du service seniors est complet : tarot, danse, cinéma, belotte ou karaoké. Chaque semaine, l'espace Icare propose toutes ces activités à ceux inscrits au service seniors. L'occasion de s'amuser et de rencontrer de nouvelles personnes dans la bonne humeur.

"J'étais une fervente adepte des ateliers remue-méninge de 2017 à 2022, et j'étais plutôt douée pour tous les défis d'orthographe et de français !" Mireille, 98 ans.

"J'ai commencé par les ateliers sur la mémoire, puis en petit groupe nous avons pu lancer notre propre atelier. J'ai participé aussi aux sessions feldenkrais (prendre conscience de son corps à travers le mouvement)." Edouard, 99 ans.

"C'est lors d'une visite de convivialité que la dame m'a convaincu de venir essayer les ateliers de la salle Icare. Depuis, je continue de venir selon le programme." Marcel, 100 ans.



Les visites de convivialité

Toute l'année, une animatrice de vie sociale rend visite aux seniors qui le souhaitent à leur domicile. Ces visites de courtoisie maintiennent un lien et permettent de lutter contre l'isolement et la solitude.

"C'est agréable, et la personne est toujours de bonne compagnie. Ça me permet d'échanger avec quelqu'un de confiance qui vient chez moi." Odette, 99 ans.



Le self Dautier, plus qu'un endroit où se restaurer

Situé place Bernard Dautier, le restaurant municipal accueille les Valenciennes de 60 ans et plus ainsi que le personnel municipal. Chaque jour, un repas complet et équilibré est proposé dans un cadre convivial et intergénérationnel. Plus qu'un simple repas partagé, c'est devenu un lieu de rendez-vous des seniors qui s'y retrouvent entre amis.

"On venait une à deux fois par semaine avec mes copines pour se retrouver autour d'un repas. C'est un peu comme sortir au restaurant, et ça m'envoie de cuisiner tous les jours. Pendant longtemps je suis venue à pied et parfois j'ai pu même emmener mon arrière-petite-fille qui finissait souvent par manger des frites. C'est un moyen facile de passer un moment ensemble." Mireille, 98 ans.

