



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

VÉLIZY-VILLACOUBLAY

78140 VELIZY-VILLACOUBLAY

Seniors/43-2023

Objet : Ateliers 2023-2024

Vélizy-Villacoublay, le 18 juillet 2023

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que je vous invite à venir découvrir nos ateliers d'activités pour la saison 2023-2024, le **vendredi 8 septembre 2023 à 14 h 30** en salle des mariages de l'Hôtel de Ville au 2 place de l'Hôtel de Ville- 78140 Vélizy-Villacoublay

Lors de cette réunion, chaque intervenant présentera son atelier et répondra à vos questions. Vous pourrez également découvrir le programme de l'Espace Seniors pour les mois de septembre et d'octobre 2023. Un bulletin d'inscription sera à votre disposition.

Vous trouverez au verso de ce courrier la liste des ateliers qui se dérouleront du lundi 9 octobre 2023 au vendredi 28 juin 2024, hors période de vacances scolaires et jours fériés, ainsi qu'un bulletin de pré-inscription à retourner au Service seniors, **avant le 13 septembre 2023**.

Les inscriptions seront confirmées avant la fin du mois de septembre.

Comme l'an passé, la commune de Vélizy-Villacoublay a également passé une convention avec le PRIF pour des ateliers de prévention gratuits qui se dérouleront tout au long de l'année. Vous pouvez d'ores et déjà nous retourner vos choix. Les dates précises seront communiquées aux personnes intéressées dès que possible.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de ma considération distinguée.



Pour le Maire, par délégation,

Michèle Ménez

3^{ème} Adjointe chargée des Seniors

Pour toute correspondance :

M. le Maire • Mairie • 2 place de l'Hôtel de Ville • BP 50 051 • 78 146 Vélizy-Villacoublay Cedex

Tél. : 01 34 58 50 00 • Fax: 01 34 50 40 92 • relationcitoyens@velizy-villacoublay.fr

www.velizy-villacoublay.fr

PLANNING DES ATELIERS D'INITIATION SENIORS SAISON 2023-2024

Les ateliers ont lieu du 9 octobre 2023 au 28 juin 2024 en dehors des vacances scolaires de la zone C et jours fériés

Jour	Horaires	N° Atelier	Atelier	Lieu	Intervenant
Lundi	10h00-11h00	1	Tennis de table Groupe 1	Salle Tennis de table - Espace Vazeille	Dominique Lecallier
	11h00-12h00	2	Tennis de table Groupe 2	Salle Tennis de table - Espace Vazeille	Dominique Lecallier
	13h45-15h45	3	Marche nordique	Rendez-vous parvis Mairie	François Godet
	14h00-16h00	4	Anglais intermédiaire	Labo numérique médiathèque	Leslie Brown
	16h30-17h30	5	Pilates	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	Jeanne Jean
Mardi	10h00-12h00	6	Gym douce	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	François Godet
	10h45-11h45	7	Equilibre	Ravel salle Lifar	Jeanne Jean
	14h00-16h00	8	aquarelle	Salle Mozart	Mme Allain et Mme Solinas
	14h00-15h00	9	Remue-méninge (mémoire)	Résidence M.Wagner	Dominique Ruppli
Mercredi	9h30-11h30	10	Art floral tous les 15 jours environ	Salle Mozart	Carole Clinard
	9h45-11h30	11	Anglais avancé	Salle Icare	Leslie Brown
	10H30-12H00	12	Italien	Salle Espace Tarron	Martain Annick
	10h30 – 12h30	13	Peignons ensemble	Salle des Ateliers d'Art et expression	Sophie Baduel
Jeudi	9h30 – 11h00	14	Atelier Théâtre	Salle Icare	Patrick Guillaumat
	10h30–11h30	15	Remue-méninge	Salle Espace Tarron	Dominique Ruppli
	10h00-12h00	16	Fa si la chanter	Ecole de musique et de danse	Annaik Vervaeke
	14h15-15h45	17	Promenade en forêt	Rendez-vous Hôtel de ville	François Godet
	14h00-15h00	18	Yoga	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	Ina Genouville
Vendredi	9h00-10h00	19	Taïso groupe 1	Petit dojo 2 – Espace Vazeille	
	10h-12h00	20	Dessin Croquis	Salle Mozart	Guy Russeil et Patrick Deroo
	09h30-10h30	21	Qi Gong débutant	Salle Lifar à Ravel	Beate Gahr-Beuzelin
	10h45-12h00	22	Qi Gong perfectionnement	Salle Lifar à Ravel	Beate Gahr-Beuzelin
	10h00-11h00	23	Taïso groupe 2	Petit dojo 2 – Espace Vazeille	
	14h00-16h00	24	Loisirs créatifs	Salle Mozart	Sylvette Cifarelli

Adresses :

Service seniors – démarches inscriptions	5 avenue du Capitaine Tarron
Centre culturel Maurice Ravel	25 avenue Louis Breguet
Salle Mozart	43 avenue de Savoie
Ecole de musique et de danse	29bis Avenue Louis Breguet - L'ONDE
Espace seniors - Salle Icare	3 place Bernard Dautier – rez-de-chaussée
Médiathèque laboratoire numérique	3 place Bernard Dautier – 2 ^{ème} étage avec ascenseur
Résidence Madeleine Wagner	Place Dautier – 4 ^{ème} étage avec ascenseur
Espace Jean-Lucien Vazeille	21 rue du Général Exelmans
Ateliers d'art et expression	12 rue Albert Thomas 1^{er} étage sans ascenseur
Espace seniors – salle Icare	Place Bernard Dautier
Salle Espace Edouard Tarron	5 avenue du Capitaine Tarron

LES ATELIERS DE LA PREVENTION AVEC LE PRIF

Les personnes ayant déjà participé à un atelier PRIF en 2022-2023 ne pourront pas se réinscrire à un atelier identique cette année

<p>L'atelier Bien chez Soi : les clefs d'un logement confortable</p> <p>Réalisés par Adaptia, autour de l'adaptation du logement à la perte d'autonomie et des économies d'énergie- Une visite à domicile par un ergothérapeute pourra être organisée sur demande.</p>	<p>Salle Icare 5 séances de 1 h 30 Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Etes-vous intéressé ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
<p>Les ateliers Bien sur Internet : Ayez le déclic !</p> <p>Réalisés par Destination Multimédia</p> <p>S'approprier les outils informatiques et internet est possible à tous les âges. Grâce à des exercices pratiques et un rythme adapté, vous serez accompagné pas à pas dans l'apprentissage des usages d'un ordinateur, d'une tablette et du web. Au programme de cet atelier : la découverte des outils informatiques, la navigation sur internet, la communication via les mails, Skype, Facebook..., la réalisation de démarches en ligne en toute sécurité.</p>	<p>Médiathèque Formations sur Tablette ou Ordinateur pour débutants 10 séances de 2h pour un groupe de 8 à 10 personnes Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Etes-vous intéressé ? TABLETTE : <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON ORDINATEUR : <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
<p>L'atelier Tremplin : Prenez de l'élan !</p> <p>Les ateliers Tremplin s'adressent aux personnes retraitées depuis moins d'un an. Ils proposent un temps de réflexion, d'information et d'échanges sur cette nouvelle vie. Au programme : le projet de vie, l'engagement associatif, la santé, l'habitat, le lien social, les loisirs, l'activité physique. Autant d'occasions d'échanger sur les sujets qui vous intéressent et d'envisager sereinement l'avenir.</p>	<p>Salle Icare 5 séances Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Etes-vous intéressé ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
<p>L'atelier Équilibre en Mouvement : Si j'étais venu, j'aurais pas chu !</p> <p>Bouger, c'est important quel que soit l'âge ! Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez en assurance. Des exercices simples vous seront proposés, ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne. Bienfaits garantis !</p>	<p>Salle Icare 12 séances Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Etes-vous intéressé ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
<p>L'atelier Plus de pas : Marcher, c'est le pied !</p> <p>Marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral. Véritable activité physique, la marche va progressivement devenir votre alliée pour bien-vieillir. Des outils (podomètre, guide pédagogique, espace internet personnel) vous seront proposés pour progresser... pas à pas !</p>	<p>Salle Icare 5 séances Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Etes-vous intéressé ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
<p>L'atelier Mémoire : Donnez du peps à vos neurones !</p> <p>Réalisés par NéoSilver</p> <p>Stimuler sa mémoire est essentiel à tout âge ! Trous de mémoire et oublis ne sont pas une fatalité. Ces ateliers vous donneront des techniques et astuces pour travailler et entretenir votre mémoire au quotidien, sans en avoir l'air.</p>	<p>Salle Icare 11 séances Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Souhaitez-vous y participer ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>
<p>L'atelier du Bien Vieillir : Soyez l'acteur de votre santé.</p> <p>Préserver son capital santé est essentiel pour bien-vieillir ! Au programme, des conseils pour développer les bons comportements et tout savoir sur la forme et l'activité physique, l'alimentation, l'équilibre, le maintien du capital osseux, le sommeil, le bon usage des médicaments. Des ateliers pour être l'acteur de votre bien-être.</p>	<p>Salle Icare 7 séances Dates à prévoir suivant inscriptions</p> <p>Souhaitez-vous y participer ? <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p>