

GUIDE SENIORS

ACTIVITÉS ET SERVICES



2023 - 2024

Vélizy-Villacoublay



Sommaire

Musique

« Fa Si La Chanter »..... 4

Culture

Anglais, Italien..... 4

Théâtre, Remue méninges (mémoire)..... 5

Activités Manuelles

Aquarelle, Croquis, Dessins et techniques sèches, Peignons ensemble..... 6

Loisirs créatifs (patchwork sur carton mousse) 7

Art Floral 7

Activités Sportives

Taïso, Qi gong 8

Promenade en forêt 9

Tennis de table 9

Yoga douceur 9

Équilibre 10

Gym douce 10

Pilates, Marche nordique 11

Mais aussi

Nouveau : Ateliers du PRIF 12

Thés dansants, Voyages 12

Sorties, Espace Seniors 13

Des moments de rencontres, l'intergénérationnel 13

Aide au transport pour les seniors 14

Restaurant municipal 14

Transport solidaire 14

Inscriptions 15



« Etre actif et retraité »

C'est avec plaisir que nous vous présentons la nouvelle édition du Guide des seniors Véliziens. Actualisé et enrichi, ce guide vous propose un programme riche d'activités physiques, culturelles et artistiques, à pratiquer tout au long de l'année en compagnie des intervenants.

L'éventail est large et cette année deux nouvelles activités font leur entrée « un atelier langue Italien et un atelier artistique théâtre ». Vous trouverez également dans ce guide toutes les informations pratiques de chaque animation vous permettant de vous positionner sur vos activités préférées.

Je vous invite déjà à noter la date de présentation des ateliers d'initiation de l'année 2023/2024 le vendredi 8 septembre 2023 à 14h30.

Vous pouvez également, vous inscrire aux sorties, aux voyages, aux activités de l'Espace seniors et participer à tous les moments de convivialité qui vous sont proposés tout au long de l'année (gala, Printemps des seniors, Semaine bleue).

Nous souhaitons à travers ce programme varié, contribuer à lutter contre l'isolement, favoriser le lien social et assurer le bien-être de nos seniors dans notre commune.

Je vous dis à très vite.

Michèle Ménez
Ajointe au maire,
chargée des seniors.

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.



Culture

Anglais



Can you speak English ? Is one of your dreams to be able to speak Shakespeare's language ? It is possible now with our English class !

We are waiting for you ! *

** Parlez-vous anglais ? L'un de vos rêves est-il de parler la langue de Shakespeare ?*

C'est désormais possible grâce à la classe d'anglais ! Nous vous attendons !

Différents exercices de grammaire, vocabulaire et de conversation sont au rendez-vous. Deux niveaux sont proposés, l'un s'adresse aux faux débutants et l'autre aux plus avancés sur 2 jours différents dans la semaine.

Evviva l'italiano !

Vous aimez l'Italie ? Son histoire, sa culture, ses paysages, sa langue vous enchantent ? Alors rejoignez-nous pour vous initier, dans la bonne humeur, à la langue de Dante, découvrir ou redécouvrir la patrie de la Renaissance, du bel canto... et de la Dolce Vita !



ITALIA
FESTA DELLA REPUBBLICA

Atelier Théâtre

avec l'association Théâtre'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 de chaque participant. Il ne sera pas proposé de monter de longues pièces complètes, la distribution étant toujours hétérogène, mais plutôt de jouer de courtes scènes qui permettront une meilleure répartition de la présence de chacun.

Remue méninges (mémoire)



L'atelier a pour objectif d'aiguiser ses capacités à mémoriser.

En stimulant son sens de l'éveil, il évite les phénomènes de perte de mémoire en essayant de canaliser les données qui sont captées par nos sens. L'activité est développée de façon à augmenter le degré de performance que demandent les exercices proposés :

- découvrir en s'amusant
- favoriser la concentration
- exercer l'attention
- apprendre à encoder des données
- repousser ses limites

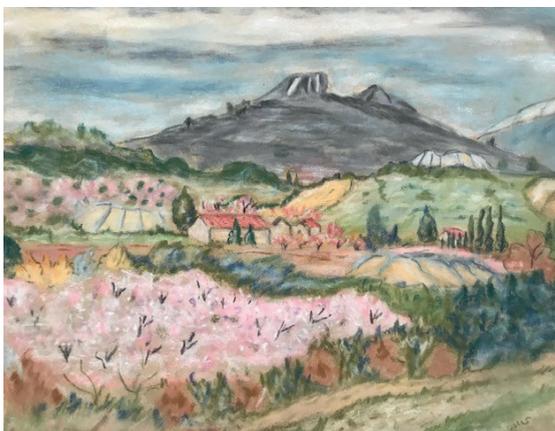


Activités manuelles

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.



Croquis, dessins et techniques sèches

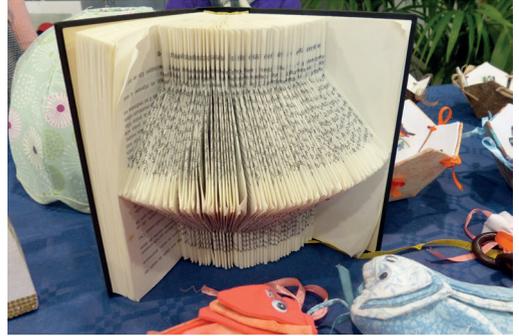
2 seniors bénévoles passionnés vous proposent de découvrir les techniques du dessin à la mine de plomb, au fusain et au pastel sec ou de vous perfectionner en la matière.

L'apprentissage pourra se faire à travers des documents personnels ou à travers des thématiques proposées tout au long de l'année.

Peignons ensemble

Laissez-vous guider par Dorothee, 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 différents médiums : 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 !





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.

Art floral

Apprendre les techniques et les astuces qui vous permettront de réaliser vous-même vos compositions florales en donnant libre cours à votre créativité. Vous pourrez associer fleurs, végétaux et vases en fonction de vos envies, des endroits et des occasions à fleurir.



Taïso

Le Taïso prépare et entretient le corps grâce à des exercices variés, une approche en douceur et sans danger du ju-jitsu et du judo. L'objectif de cet atelier est, notamment, de prévenir les chutes et d'améliorer les réflexes et la coordination des membres. De nombreuses facettes du Taïso seront abordées :



- entretien cardio-respiratoire
- amélioration de l'équilibre
- mobilisation des articulations
- renforcement musculaire
- amélioration de la coordination générale des membres
- assouplissement et relaxation

Qi gong

Le Qi gong est un art ancestral chinois aux bienfaits reconnus pour la santé. Adapté aux seniors, le Qi gong aide à prévenir les impacts de l'avancée en âge et a des effets thérapeutiques sur des troubles déjà installés : il permet de maintenir ou d'améliorer l'autonomie, la mémoire, la masse musculaire, l'équilibre et la concentration...



Le Qi gong se compose de mouvements lents et souples, où chacun peut avancer à son propre rythme.





Promenade en forêt

Partagez un moment de convivialité et de détente tout au long de l'année. En fonction des saisons, cueillette de champignons, de châtaignes...

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.

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.



Yoga doux

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 doux, 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.



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 moins bon contrôle de l'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.

Gym douce

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant tous les muscles sans effort violent. Cette discipline invite les pratiquants à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous. La gym douce permet aux pratiquants de reprendre contact avec leurs différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter. Cette discipline est aussi un moment de relaxation et de détente :

elle a un effet thérapeutique et favorise un état de bien-être général. Sa pratique régulière contribue à réduire le stress, l'anxiété et la déprime : en bref, elle participe certes au bien-être physique mais aussi au bien-être mental.





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.

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.

Et aussi

Ateliers du PRIF

D'octobre 2023 à juin 2024, le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) vous propose plusieurs ateliers qui se dérouleront à l'Espace Seniors, salle Icare : **Bien chez soi, Informatique débutant sur ordinateur ou tablette, Tremplin pour les jeunes retraités, Mémoire, Equilibre et Plus de pas**. 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.

• Permanences et ateliers informatiques

Le 4 octobre, lors de la Semaine Bleue, l'association Destination Multimédia viendra vous présenter leurs ateliers informatiques auxquels vous pourrez vous inscrire.

Le 6 octobre, l'association pourra recevoir en permanence les seniors en demande de conseils concernant leur matériel informatique (téléphone, tablette, ordinateur portable) : inscrivez-vous dès maintenant auprès du Service Seniors !

• Dépistage ophtalmologique à distance

Le 4 octobre, lors de la Semaine Bleue, l'association E-Ophtalmo vous proposera deux conférences, l'une sur le fonctionnement de l'œil, les bonnes pratiques, la prévention et l'autre sur le yoga des yeux. A cette occasion vous pourrez vous inscrire pour une journée de dépistage en téléconsultation, réalisée par un ophtalmologue. Cette journée aura lieu en novembre 2023 sous réserve d'un nombre suffisant de personnes intéressées.

Thés dansants (ouverts à tous)



Une fois par mois, le mardi, salle Ariane 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 2023 : Véliziens : 9,20 € - Non Véliziens : 16,30 €

Voyages

Vous pouvez découvrir 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 du 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 (10 sorties dans l'année, en journée ou en demi-journée).

L'Espace Seniors

Situé salle Icare, place Bernard Dautier, il vous accueille tous les après-midis sur inscription. Tous les deux mois, un planning d'activités variées vous sera proposé les lundis, mercredis et jeudis après-midi et hors vacances scolaires. Les mardis et les vendredis après-midi, l'Espace Seniors est en accès libre. **Venez découvrir tout le programme avec Flavie le lundi 4 septembre, salle Icare, à 14h.**



À vos agendas

- **La Semaine Bleue :**
du 2 au 6 octobre 2023
- **Le Gala des seniors :**
17 et 18 janvier 2024 à l'Onde
- **Printemps des seniors :**
6 avril 2024 à la salle L'Ariane

L'intergénérationnel

● **Les rencontres seniors et jeune public** (lecture dans les écoles, activités périscolaires et ateliers à thème au service Jeunesse). Si vous êtes intéressé par du bénévolat, pour vivre des moments d'échanges avec le jeune public, des ateliers de lecture dans les écoles, des activités périscolaires et des ateliers à thème au service Jeunesse sont proposés durant l'année scolaire.



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 2023, à :
 - 24 576€ pour une personne seule
 - 36 864€ 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 seniors 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, deux véhicules sont à votre disposition pour vos déplacements sur Vélizy-Villacoublay et dans les communes environnantes, sous réserve des possibilités du service.

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



Pour tous renseignements prendre contact avec le Service Seniors
au 01 34 58 71 89

Inscription

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