

SENIORS



ACTIVITÉS ET SERVICES

2022-2023

Activités manuelles, sportives et culturelles

Vélizy-Villacoublay



SOMMAIRE

Atelier Informatique

Informatique : PC fixe, portable.....	4
---------------------------------------	---

Musique

« Fa Si La Chanter ».....	4
---------------------------	---

Atelier multi-activités

4

Culture

Anglais, Espagnol, Généalogie.....	5
------------------------------------	---

Remue méninges (mémoire).....	5
-------------------------------	---

Activités Manuelles

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

Loisirs créatifs (patchwork sur carton mousse).....	7
---	---

Art Floral, Décoration et textile.....	7
--	---

Activités Sportives

Taïso, Qi gong, Danses en ligne.....	8
--------------------------------------	---

Promenade en forêt.....	9
-------------------------	---

Tennis de table.....	9
----------------------	---

Yoga douceur.....	9
-------------------	---

Équilibre.....	10
----------------	----

Gym douce.....	10
----------------	----

Marche nordique, Pilates.....	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
-------------------	----



Madame, Monsieur,

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à découvrir notre nouvelle édition du guide Seniors qui a pour vocation de recenser les activités et services proposés à nos aînés.

Comme chaque année, nous nous efforçons de vous proposer un programme varié et de qualité.

Les voyages, les sorties et les ateliers vous feront découvrir de nouveaux lieux et certainement de nouvelles rencontres. Vous pouvez également vous inscrire gratuitement au nouvel espace seniors « salle Icare » où Flavie votre animatrice vous y attend.

L'ensemble de toutes ces activités sont menées et soutenues par la ville dans le but de lutter contre l'isolement, favoriser le lien social et surtout assurer le bien-être des seniors dans notre commune.

Particulièrement attentifs à vos souhaits, nous sommes persuadés que vous serez encore plus nombreux cette année à adhérer à notre programme.

Bonne lecture et à très bientôt !

Michèle Menez
Ajointe au maire,
chargée des seniors.

ATELIER INFORMATIQUE



Informatique : PC fixe et portable

Vous apprendrez à manipuler les fenêtres, explorer le menu démarrer, créer et organiser des fichiers et des dossiers, utiliser le « copier-coller » ... Vous saurez utiliser les fonctionnalités d'un traitement de texte pour rendre un document plus lisible, plus attractif. L'utilisation d'Internet constitue le dernier volet de cet atelier pour faire des recherches, connaître et naviguer sur des sites utiles dans

la vie de tous les jours, réaliser des démarches ou achats en ligne... La création d'une adresse mail pour communiquer, envoyer une pièce jointe complètera cette « formation » sans oublier les règles de sécurité pour protéger son ordinateur et sa vie privée.

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.



ATELIER MULTI-ACTIVITÉS



Une séance d'une heure par semaine, animée par un professionnel spécialisé et diplômé de l'UFOLEP, au cours de laquelle vous pourrez vous initier à de multiples activités ludiques et conviviales en intérieur et en extérieur : parcours de motricité et d'équilibre, activités innovantes, jeux collectifs, curling, sarbacane, marche ... Que vous soyez un senior autonome ou plus dépendant, l'activité physique est adaptée et permettra d'apporter des bénéfices tant sur le plan physique que mental. Ces

ateliers sont aussi des moments d'échange et de convivialité où chacun participe à son rythme et fait partager aux autres son expérience.

Attention, chaque participant devra prendre une licence auprès de l'UFOLEP d'un montant annuel de 21€.

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 débutants et l'autre aux intermédiaires sur 2 jours différents dans la semaine.



Espagnol

¿Te gustaría aprender el idioma español? Ven con nosotras y nosotros a los cursillos del jueves por la mañana. Podrás escuchar, hablar, leer, en un ambiente relajado. Para principiantes y reanudantes.

Vous souhaitez apprendre la langue espagnole ? Venez avec nous aux petits cours du jeudi matin, écouter, parler, lire, dans une ambiance décontractée. Destiné aux débutants et intermédiaires.

Généalogie

L'atelier propose une approche pratique des recherches sur vos ancêtres :

- comment aborder vos recherches, par où les commencer ?
- quelles sources d'informations s'offrent à vous ?
- quels sont les lieux de recherche ?
- quels registres consulter, comment les décrypter ?

Pour aboutir à la construction de votre arbre généalogique.



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

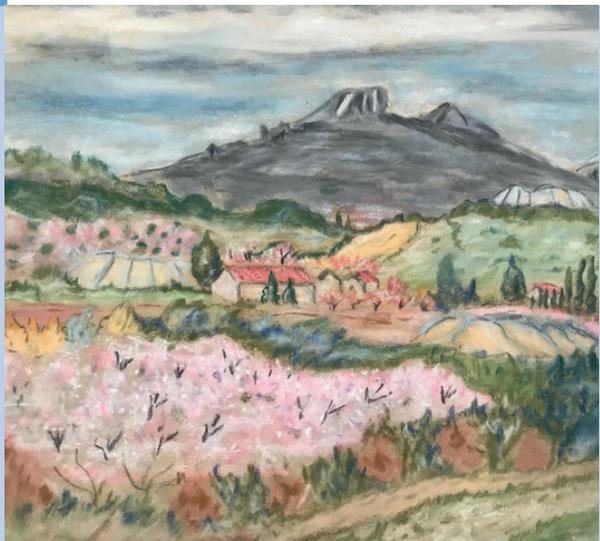


ACTIVITÉS MANUELLES

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

Cet atelier est destiné à toutes personnes même débutantes désirant apprendre et découvrir les techniques du dessin à la mine de plomb, au fusain et au pastel sec...

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 Nata, 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.

Décoration et textile

Cet atelier vous permettra de créer et de customiser des matières textiles. Pour vos créations, vous utiliserez la couture, la broderie, le tricot, le macramé et la peinture sur tissu et soie ...



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.



Danses en ligne

Les danses en ligne comprennent tous types de danses, pratiquées individuellement sur des chorégraphies. Apprises progressivement, en associant des pas simples et précis, en ligne, en cercle, tout en préservant l'unité du groupe. Ces danses sont l'occasion idéale pour travailler, sans s'en rendre compte, la mémoire, le repérage dans l'espace et la coordination, ... et dans une ambiance amicale et festive !



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 une séance d'une heure adaptée à la condition physique des participants et axée 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 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.



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 .

Accessible à tous.

Gym douce

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant tous les muscles sans efforts violents. 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.



NOUVEAUTÉ 2022/2023 : ATELIERS DU PRIF

De septembre 2022 à juin 2023, 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 et les dates de chaque atelier du PRIF seront disponibles au service Seniors auprès de qui vous pourrez vous inscrire.

Pour démarrer, l'atelier du Prif Bien chez Soi, se déroulera du 7 novembre au 12 décembre.

Animé par un ergothérapeute, cet atelier donne des conseils et des astuces pour rendre son logement confortable, pratique et adapté à son autonomie. Il permet de réfléchir sur les solutions d'aménagement qui existent pour son logement et présente des solutions simples notamment des accessoires pour faciliter le quotidien. Les aides financières sont également évoquées afin que chacun puisse réaliser son projet.

À l'issue de cet atelier, une visite à domicile gratuite avec un ergothérapeute est proposée pour celles et ceux qui souhaitent avoir des préconisations personnalisées.

Thés dansants (ouverts à tous)



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

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-midi 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. En septembre, vous pourrez ainsi découvrir le langage des fleurs, vous initier au jeu de Tarot, fabriquer des encadrements en bois, préparer les futures plantations au jardin potager intergénérationnel, et bien d'autres choses encore.



À vos agendas

- La Semaine Bleue : du 10 au 14 octobre 2022
- Le Gala des seniors : 25 et 26 janvier 2023 à l'Onde
- Printemps des seniors : samedi 15 avril 2023 au centre Maurice Ravel

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.





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
- Vos ressources mensuelles sont inférieures à, en 2022 :
 - 1996 € pour une personne seule
 - 2993€ 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 minibus 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 :

Étage : **N°porte :**

Portable (facultatif) : **Téléphone (facultatif) :**

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.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des informations vous concernant. Vous pouvez exercer ces droits en vous adressant au service Seniors.

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

PORTAIL FAMILLE

Savez-vous que vous pouvez régler votre facture tout simplement en ligne, sur le portail famille, 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