

SENIORS



ACTIVITÉS ET SERVICES

2021-2022

Activités manuelles, sportives et culturelles

Vélizy-Villacoublay



SOMMAIRE

Atelier Informatique

| | |
|--|---|
| Informatique : PC fixe, portable..... | 4 |
| Connaissance Windows 10 et multimédia..... | 4 |

Musique

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

Culture

| | |
|------------------------------------|---|
| Anglais, Espagnol, Généalogie..... | 5 |
| Remue méninges (mémoire)..... | 5 |

Activités Manuelles

| | |
|---|---|
| Aquarelle, Croquis, Dessins et techniques sèches..... | 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 |
| Yoga douceur..... | 9 |
| Relaxation détente, Équilibre..... | 10 |
| Gym douce, Fitness doux..... | 10 |
| Marche nordique, Pilates..... | 11 |

Mais aussi

| | |
|--|----|
| Nouvel Espace Seniors..... | 12 |
| Thés dansants, Voyages..... | 12 |
| Sorties, Des moments de rencontres..... | 13 |
| L'intergénérationnel..... | 13 |
| Aide à l'achat du Pass Navigo seniors..... | 14 |
| Restaurant municipal..... | 14 |
| Transport solidaire..... | 14 |
| Inscriptions..... | 15 |



Madame, Monsieur,

La crise sanitaire que nous avons traversée a touché plus durement la population des seniors.

Le confinement, nécessaire, aura été une épreuve plus ou moins difficile à supporter. Petit à petit nous allons retrouver nos habitudes « d'avant ».

Pour autant, nous vous renouvelons nos recommandations de prudence. L'épidémie est toujours active et nul ne peut savoir avec certitude quelles seront ses évolutions avec les variants.

Gymnastique bien-être, randonnées, chants, spectacles, loisirs socio-culturels... reviennent à partir du mois d'octobre si la situation reste favorable. Ces moments tant attendus, même s'ils seront encore encadrés de consignes sanitaires, nous font entrevoir la reprise progressive d'une vie sociale faite d'activités, de rencontres et de partages.

A très vite !

Michèle Ménez
Ajointe au maire,
chargée des seniors.

ATELIERS INFORMATIQUE



Informatique : PC fixe et portable

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'outil informatique et de vous perfectionner dans l'utilisation d'internet, de la messagerie à l'aide d'un ordinateur fixe ou portable, d'une tablette ou de votre smartphone. Vous apprendrez à surfer sur internet, faire des achats en ligne sur des sites sécurisés, faire votre déclaration d'impôts sur le net et réaliser d'autres démarches administratives en ligne.

Connaissance Windows 10 et multimédia

L'objectif de cet atelier est de vous familiariser avec l'environnement Windows de votre ordinateur PC par l'installation et la mise à jour des logiciels nécessaires à son bon fonctionnement. Aussi, vous apprendrez à utiliser la commande du menu « démarrer », à réaliser une sauvegarde de votre ordinateur, puis à transférer fichiers et contenus multimédia de votre PC à un smartphone ou tablette. Enfin, vous obtiendrez tous les conseils pour corriger vos photos numériques à partir du module photo de Windows 10 et préparerez le transfert de celles-ci sur internet. Des supports écrits vous guideront après chaque cours et l'utilisation de votre ordinateur n'aura plus de mystère pour vous !

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.





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

¿ Le gustaría hablar español con nosotros ? ¡ Venga a la clase del jueves por la mañana ! Le esperamos*

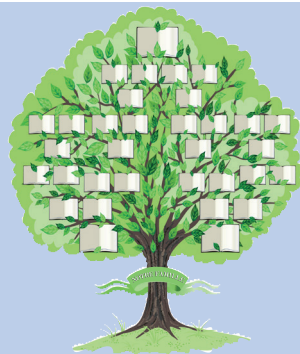
*Cela vous plairait de parler espagnol avec nous ? Venez le jeudi matin ! Nous vous attendons.

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

Notre intervenante se fera une joie de vous accompagner individuellement dans une initiation complète 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...) choisis et/ou proposés par les participants. Travail sur papier « Montval », un papier de haute qualité adapté à l'initiation.



Croquis, dessins et techniques sèches

Cet atelier, agréable et convivial, est destiné à toutes personnes désirant apprendre les techniques de dessin, croquis à la mine de plomb, au fusain, à la sanguine, au pastel sec et gras d'après des documents iconographiques ou d'après une œuvre.

L'apprentissage comprend :

- l'observation du sujet dans le respect des proportions,
- la mise en œuvre des procédés techniques (savoir esquisser, strier, hachurer, estomper) et graphiques,
- l'application des ombres et lumières, des volumes et contrastes ainsi que de la couleur.



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 tissage, le tricot et la peinture.



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.

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.





Relaxation détente

La séance se décompose en deux parties :

- tout d'abord, des petits mouvements doux pour détendre et énergétiser certaines parties du corps (étirements du corps, détente du dos et des lombaires, automassage des mains et des pieds, harmonisation énergétique)
- ensuite une relaxation guidée, le maintien de l'éveil dans la détente physique et mentale (sommeil conscient) apporte une régénération complète, comme pendant un sommeil profond.

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 gymnastique douce, plus qu'une technique particulière, est un état d'esprit, complémentaire de la pratique sportive classique.

Ce concept permet de combiner des étirements, des contractions musculaires, une façon de faire les mouvements, des exercices de visualisation, des méthodes de respiration et des auto massages.



Fitness doux

Le fitness est aussi appelé gymnastique de forme. Cet entraînement physique, parfaitement adapté aux seniors, vous proposera divers exercices pour améliorer votre condition physique et votre hygiène de vie dans un soucis de bien-être. Des exercices musculation, de cardio-training, de stretching par exemple... pourront être proposés et toujours adaptés aux seniors.



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 2021/2022 : NOUVEL ESPACE SENIORS

Le nouvel Espace Seniors situé salle Icare, place Bernard Dautier, vous accueillera tous les après-midi hors vacances scolaires, sur inscription. Un planning d'activités variées vous sera proposé les lundis, mercredis et jeudis. Les mardis et les vendredis seront des activités libres.



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 !!!



Voyages

Pour découvrir la France ou l'Europe sur des thèmes variés. Moments privilégiés, forts en amitiés, appréciés de tous, comme le sont aussi les soirées retrouvailles autour des photos souvenirs.



Des voyages sont organisés pour la découverte d'une région, d'un pays, ce qui renforce la notion de groupe et de solidarité au sein des seniors. Plusieurs types de séjours sont proposés en France et en Europe : 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.

- 5 séjours dont 4 à l'étranger



Sorties

Pour 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).

Des moments de rencontres

- **Gala des seniors**
mercredi 26 et jeudi 27 janvier 2022
- **Le Printemps des seniors**, (date non programmée pour 2022), sera une journée consacrée à toutes les activités des seniors.



- **La Semaine Bleue**, du 4 au 9 octobre 2021, une semaine nationale dédiée aux seniors. Au programme, des conférences, des sorties et des activités vous seront proposées selon le thème de l'année. Attention, certaines activités seront sur réservation auprès du service Seniors.

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 formidables 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 à l'achat du Pass Navigo seniors

Depuis janvier 2020, le Pass local a été remplacé par une nouvelle aide du CCAS à l'achat de votre Pass Navigo Seniors.

Les conditions sont les suivantes :

- Vous êtes titulaire d'un Pass Navigo Seniors
- Vous habitez Vélizy-Villacoublay depuis plus de 3 ans
- Vos ressources mensuelles sont inférieures à :
 - 1996 € pour une personne seule
 - 2993€ pour un couple.

Vous pouvez être remboursé de 6 mois ou de 4 mois d'abonnement du Pass Navigo Seniors, selon vos revenus et sur justificatifs. Pour ce faire, 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 obligatoire. 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

Deux minibus sont à votre disposition pour vos rendez-vous sur Vélizy-Villacoublay ou dans les hôpitaux situés dans les villes proches de la commune.



Ce service s'adresse :

- aux personnes âgées ayant des difficultés pour se déplacer
- aux personnes handicapées
- aux personnes en situation de handicap temporaire.

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