



Seniors : faites le plein d'activit?s !

NEWS

SENIOR

Thursday, february 23, 2023

Seniors : faites le plein d'activit?s !

S?a?rer l'esprit, se divertir, apprendre encore et encore sont les cl?s pour rester en bonne sant? ! Le service Seniors vous accompagne et vous propose des activit?s tr?s vari?es. En mars, deux ateliers du PRIF pour les plus de 60 ans en petit groupe (15 personnes maximum) d?marreront. Sans oublier, les traditionnelles festivit?s printani?res. Venez nombreux !



Le mois de mars s'annonce charg? ! Un grand rendez-vous et deux ateliers d?di?s aux seniors sont au programme :

Le Printemps des seniors

Cette ann?e, le cirque a inspir? les organisateurs. Pas d'acrobatis au programme. Le th?me de cette ?dition sera exploit? sous divers formes artistiques : aquarelle, atelier cr?atif, art floral... Tout au long de la journ?e, des d?monstrations sportives et culturelles seront pr?sent?es. Ambiance conviviale assur?e ! [+ d'infos ici](#)

De nombreux stands pr?sents : conseil des Seniors, espace Seniors, sports, peinture, aquarelle, dessin-croquis, art floral, g?n?alogie, m?moire, loisirs cr?atifs, service Jeunesse, m?diath?que

- samedi 11 mars de 10h ? 18h ? la salle Ariane

Atelier ?quilibre? *

Apprenez les bons gestes et postures pour rester en forme et b~~on~~~~ficie~~z de conseils personnels. Au fil des séances, gr~~ace~~ des exercices pratiques, vous serez plus l~~a~~ise dans vos mouvements du quotidien.

- Tous les mardis du 28 mars au 4 juillet de 11h ~~à~~ 12h (sauf vacances scolaires)
- salle Icare
- Animé par l'association AS mouvement



Atelier ?Bien sur internet?: sp~~ecial~~ tablette *

Surfer sur le web en tout simplicité, c'est votre portée ! Des conseils et astuces vous seront donnés pour vous aider à vous familiariser avec les outils numériques, naviguer en toute sécurité sur internet et réaliser différents types d'actions : de l'envoi d'un mail à la réalisation de démarche administrative en ligne.

- Tous les jeudis du 30 mars au 22 juin de 10h ~~à~~ 12h (sauf vacances scolaires)
- Labo?numérique de la médiathèque
- Animé par l'association Destination multimédia
- Prêt de tablette possible



*Gratuit, sur inscription au 01 34 58 71 89 ou loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Contact

Service seniors

5 avenue du Capitaine Tarron
78140 Vélizy-Villacoublay

Tél : 01 34 58 71 89