



Seniors : faites le plein d'activités !

NOTICIA

MAYOR

Jueves, 23 de febrero de 2023

Seniors : faites le plein d'activités !

S'aérer l'esprit, se divertir, apprendre encore et encore sont les clés pour rester en bonne santé ! Le service Seniors vous accompagne et vous propose des activités très variées. En mars, deux ateliers du PRIF pour les plus de 60 ans en petit groupe (15 personnes maximum) démarreront. Sans oublier, les traditionnelles festivités printanières. Venez nombreux !



Le mois de mars s'annonce chargé ! Un grand rendez-vous et deux ateliers dédiés aux seniors sont au programme :

Le Printemps des seniors

Cette année, le cirque a inspiré les organisateurs. Pas d'acrobaties au programme. Le thème de cette édition sera exploité sous diverses formes artistiques : aquarelle, atelier créatif, art floral... Tout au long de la journée, des démonstrations sportives et culturelles seront présentées. Ambiance conviviale assurée ! [+ d'infos ici](#)

De nombreux stands présents : conseil des Seniors, espace Seniors, sports, peinture, aquarelle, dessin-croquis, art floral, généalogie, mémoire, loisirs créatifs, service Jeunesse, médiathèque

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

Atelier ? équilibre? *

Apprenez les bons gestes et postures pour rester en forme et bénéficiez de conseils personnalisés. Au fil des séances, grâce des exercices pratiques, vous serez plus à l'aise 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? spécial tablette *

Surfer sur le web en toute simplicité, c'est votre porte ! 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 démarches administratives 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 multimedia
- Prêt de tablette possible



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

Contacto

Service seniors

5 avenue du Capitaine Tarron
78140 Velizy-Villacoubly

Tel : 01 34 58 71 89