



Ateliers pour les seniors

Ateliers pour les seniors

Pour "bien vieillir"

Dès la retraite, adoptons les conditions favorables au vieillissement réussi.

Pratiques physiques, ateliers culturels, surf sur internet sont autant d'ateliers que la ville de Vélizy-Villacoublay développe en faveur des seniors. Ces ateliers sont accessibles aux Véliziens de plus de 60 ans et sont payants. L'ouverture des inscriptions aura lieu fin août.

Quelle que soit l'activité, elle doit être facile d'accès et permettre ainsi aux moins valides de participer à l'atelier de leur choix, pour rompre l'isolement de tous.

Des lieux bien définis par types d'activités doivent être déterminés : ateliers manuels, sportifs, culturels et autres en accord avec le Service des sports et les différentes associations de la commune.

Objectifs

- Sur le plan physique : les ateliers visent à stimuler et entraîner les capacités fonctionnelles et motrices, prévenir les chutes, entretenir l'équilibre, développer la conscience du corps et de ses aptitudes.
- Sur le plan psychologique : se valoriser et renforcer la confiance en soi, donner du sens à sa vie à partir de l'activité physique, donner la possibilité d'avoir des objectifs, les évaluer et les ajuster.
- Sur le plan relationnel : favoriser le contact avec les autres et le sentiment d'appartenance, maintenir le sens de la responsabilité sociale, développer la capacité de lien et de création de relations.

Moyens

Pour arriver à cet objectif, de nombreux ateliers sont mis en place dans différents domaines. Ils sont dispensés par des bénévoles, des vacataires, des agents d'animation ou des associations Véliziennes.

Le guide des activités 2022 - 2023

Retrouvez tous les détails des ateliers dans le guide ci-joint :

[Guide Seniors 2022 - 2023](#)

Prendre rendez-vous

Pour vous inscrire ou si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez prendre rendez-vous avec le Service Seniors au **01 34 58 71 89** ou directement en ligne

[Prise de rendez-vous](#)

Documents

[Guide Seniors 2022 - 2023](#)

saber más

[Portail Famille](#)