



Activités de loisirs des seniors

Activités de loisirs des seniors

Dès la retraite, adoptez les bons réflexes pour prendre soin de votre capital santé ! Pratiques physiques, ateliers culturels, surf sur internet sont autant d'[activités](#) que la ville de Vélizy-Villacoublay développe en faveur des seniors... sans oublier [les temps forts de l'année](#) ! Bien vieillir est un art à cultiver.

Les animations à la salle Icare

S'aérer l'esprit

L'espace Icare situé à proximité du self Dautier, place Dautier, permet d'accueillir les Véliziens de + de 60 ans inscrits au service seniors, pour des projections, conférences, jeux et activités diverses et variées !

Un lieu pour rompre l'isolement ... et s'amuser !

L'espace est ouvert sur des temps libres : **le mardi et le vendredi de 14h à 16h30** (sur inscription auprès du service).

Si vous aimez jouer à la belote, au tarot, au scrabble ou même discuter et rencontrer de nouveaux amis, rejoignez l'espace seniors !

Une animatrice de vie sociale organise 3 après-midis par semaine, les lundis, mercredis et jeudis, des ateliers, jeux, débats, pause créatrice? Demandez le programme trimestriel !

En savoir +

[Le programme de septembre à octobre](#)

Les ateliers à l'année

Seniors restez actifs, faites le plein d'activités !

Des ateliers en partenariat avec le PRIF * sont proposés autour des thématiques Bien Vieillir, Bien chez soi, Bien sur internet... être bien tout simplement !

Trouvez l'atelier qui correspond à votre envie. Guidé par des experts, vous apprendrez à trouver la bonne posture pour garder l'équilibre, des astuces pour faire travailler votre mémoire, des conseils pour surfer sur le net et bien plus encore !

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.

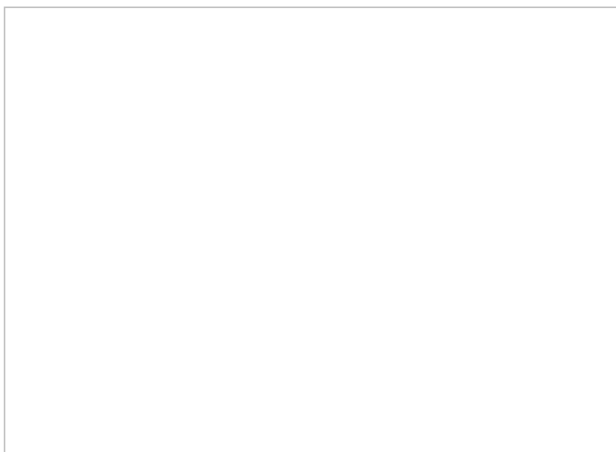
En savoir +

[Le programme des ateliers PRIF](#)

[Le bulletin de pré-inscription](#)

* PRIF Prévention Retraite Ile de France

[Les thés dansants](#)



Viens danser !

1 mardi par mois, de octobre à juin, un thé dansant avec un accordéoniste est organisé par le service Senior.

Véritable moment de rencontre et d'échange « de pas de danse », pour ces danseurs et danseuses d'un après-midi qui se donnent rendez-vous tout au long de l'année.

Les thés dansants ont lieu en salle Ravel ou en salle Ariane de 14h30 à 18h. (Ouverture des portes à 14h)

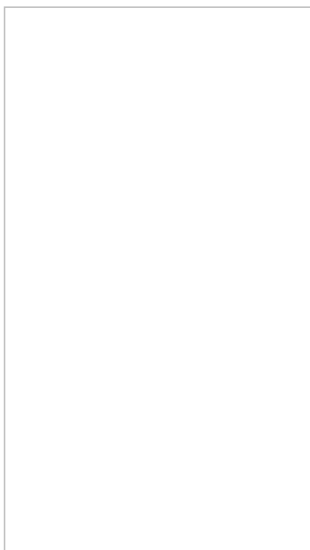
Tarifs : 9,20 ? pour les Véliziens et 16,30 ? pour les non Véliziens.

Possibilité de régler en carte bancaire, en espèces (prévoir l'appoint) ou chèque à l'ordre de : régie unique.

Prochaines dates à la salle Ariane :

- 17 octobre 2023
- 14 novembre 2023
- 12 décembre 2023

[Les voyages](#)



Envie d'invasion ?

Retrouver le plaisir de partir en vacances, découvrir un région ou un pays... tous les arguments sont bons pour partager du bon temps !

Chaque année, des voyages sont proposés aux seniors par le CCAS. L'occasion de faire des rencontres et tisser de nouvelles amitiés.

Week-end prolongé jusqu'au séjour de plus de 7 jours... plusieurs types de voyages sont organisés, en France et en Europe.

Ils comprennent l'hébergement, la restauration, les transports, les visites guidées et excursions.

Tout est inclus (sauf les dépenses personnelles et pourboires) afin que chacun puisse profiter pleinement en ayant l'esprit libéré de toute contrainte !

La municipalité prend en charge 10% à 70% du montant des séjours selon les conditions de ressources des participants.

Croatie, Malte, Haute-Corse, la Palmyre, croisière sur le Rhin... l'année a été dépayssante ! Quelle sera votre prochaine destination ? Renseignez-vous auprès du service Senior !

[Les sorties](#)

Visiter un zoo, aller au cabaret, se cultiver au musée... de nombreuses sorties sont proposées tout au long de l'année. Le temps d'une journée ou d'une soirée, changez d'horizon !

L'occasion de découvrir de nouveaux lieux ou de s'adonner à de nouvelles activités tout en gardant du lien social.

En savoir +

[Le programme du 2ème semestre 2023](#)

[Le bulletin de pré-inscription](#)

La médiathèque & le portage à domicile

En avant la culture !

A tout âge, on peut développer sa culture ! Si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer jusqu'à la médiathèque, vous pouvez profiter du portage à domicile. Ce service gratuit est à destination de tous les Véliziens.

Une bibliothécaire se rend à votre domicile et vous propose une sélection de documents. Vous convenez d'un rendez-vous par téléphone.

En plus des livres, vous pouvez emprunter DVD, CD, bandes dessinées, revues, textes lus mais aussi romans en gros caractères, choisis parmi les quelques 65 000 références de la Médiathèque.

Si vous n'êtes pas déjà adhérent à la Médiathèque, la bibliothécaire se chargera de vous inscrire.

Le saviez-vous ?

La médiathèque dispose de livres en gros caractères et de livres audio (format MP3 ou DAISY)

Documents

[Guide seniors 2023](#)

En savoir plus

[Activités et services seniors](#)

Contact

Service seniors

5 avenue du Capitaine Tarron
78140 Vélizy-Villacoublay

Tél : 01 34 58 71 89

