



Ateliers pour les seniors

Seniors restez actifs, faites le plein d'activités !

Pour "bien vieillir"

Dès la retraite, adoptons les conditions favorables au « bien vieillir » et 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 seniors Véliziens de plus de 60 ans et sont payants. Pour une inscription annuelle à un atelier en 2020, le tarif est de 40,50€ et de 20,50€ pour les personnes non imposables. A partir du 1er février 2020 et en fonction des places disponibles, le tarif est de 20,50€ et 10,15€ pour les personnes non imposables (tarif 2020).

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.

Atelier Multimédia

Atelier informatique PC fixe et Pc portable / Débutant

- il se déroulera au labo numérique (médiathèque), chacun amène son matériel (cours tous les 15 jours)

Windows 10

- Mettre à jour son ordinateur, devenir autonome sur l'environnement Windows 10, apprendre à transférer ses photos sur son ordinateur, télécharger des fichiers audios et vidéos (une fiche détaillée est disponible au Service Seniors).



Chorale "Fa Si La Chanter"

- Au sein d'un groupe d'une trentaine de personnes, interprétation de chansons des années 30 à nos jours, dans un esprit de convivialité et de simplicité.
- Basé sur des techniques vocales accessibles à tous, l'atelier permet de garder et de développer sa santé vocale grâce à un véritable travail de souffle et de posture.

[Ateliers culturels](#)

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

"Découvrez votre héritage, votre histoire"

L'atelier propose une approche pratique des recherches sur vos ancêtres pour aboutir à la construction de votre arbre généalogique :

- Comment aborder vos recherches, par où les commencer.
- Quelles sources d'information s'offrent à vous
- Quels sont les lieux de recherche
- Quels registres consulter, comment les décrypter.

Mémoire "Remue méninges"

L'atelier a pour but 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

Ateliers manuels

Aquarelle

Notre intervenante se fera une joie de vous accompagner individuellement dans une initiation complète des techniques liées à l'aquarelle : mouillé sur mouillé, mouillé à sec, dégradé, projection....

Réalisation d'œuvres diverses (tableaux, carnet 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.

Art floral

Apprendre les techniques et les astuces qui vous permettront de réaliser vous-mêmes vos compositions en donnant libre cours à votre créativité. Vous saurez comment associer fleurs, végétaux et vases en fonction de vos envies, des endroits et des occasions à fleurir.

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, 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 et l'analyse du document iconographique ou du sujet dans le respect des proportions et de sa situation dans l'espace
- La mise en œuvre des procédés techniques (savoir esquisser, strier, hachurer, estomper,...) et graphiques.
- L'application des ombres et lumières, des volumes et contrastes et de la couleur
- La pratique d'exercices graphiques en temps limité... Il existe différents sujets tels que l'atmosphère, la mer, les espaces aquatiques, la végétation, les animaux, les natures mortes...

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). Vous seront proposés, notamment :

- Déco abat-jour : apprendre à réaliser facilement son abat jour, le décorer le mettre en valeur. N'hésitez plus, faites-vous plaisir en créant votre décoration et en illuminant votre intérieur.

- Patchwork sur carton mousse : par sa simplicité et sa diversité de sujets, 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.

Décoration et peinture sur 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.

Ateliers sportifs

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.

Taïso

Le Taïso prépare et entretient le corps grâce à des exercices variés, une approche en douceur et sans danger du jujitsu et du judo. L'objectif de cet atelier est, notamment, de prévenir les chutes et d'améliorer les réflexes et la coordination des membres. Nouveauté 2019-2020 : Deux cours ouverts!

Danses en ligne

Les danses en ligne comprennent tous types de danses pratiquées individuellement sur des chorégraphies, apprises progressivement, associant des pas simples et précis, en ligne, en cercle, tout en préservant l'unité de groupe. Ces danses sont l'occasion idéale pour travailler sans s'en rendre compte, la mémoire, le repère dans l'espace, la coordination... et dans une ambiance amicale et gaie !

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

Gym douce

La gymnastique douce, plus qu'une technique particulière, est un état d'esprit, complémentaire de la pratique sportive classique. Le concept de gymnastique douce permet de combiner des étirements, des contractions musculaires, une façon de faire les mouvements, des exercices de visualisation, des méthodes de respiration et des autos massages.

Marche nordique

La marche nordique est une conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est très 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 pendant la marche,



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 l'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.

Promenade en forêt

Partager un moment de convivialité et de détente en fonction des saisons, cueillette de champignons, de châtaignes. Des parcours variés d'1h30 de marche adapté à tout public vous seront proposés.

Au programme : dépense d'énergie, entretien du rythme cardiaque et travail musculaire dans un cadre naturel.

Pilates

Le pilate 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 toutes nécessaires au bien-être quotidien. L'objectif est de renforcer le corps autour du centre, cette partie désigne les abdominaux plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, le lieu de l'énergie.

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 apporte un meilleur équilibre, la tonicité, 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 énergétiques).
- 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. Séance particulièrement indiquée pour les personnes souffrant de troubles du sommeil, d'épuisement ou encore de dépression.

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](#)

En savoir plus

[Portail Famille](#)