

SENIORS



ACTIVITÉS ET SERVICES

2019-2020

Sommaire

NOUVEAUTÉ 2019 : QI GONG 4

Atelier Informatique

Informatique : PC fixe, portable et tablette 4

Connaissance Windows 10 et multimédia 4

Musique

« Fa Si La Chanter » 4

Culture

Anglais, Espagnol, Généalogie 5

Remue méninges [mémoire] 5

Activités Manuelles

Aquarelle, Art Floral, Croquis, Dessins et techniques sèches 6

Loisirs créatifs [patchwork sur carton mousse], dessin, plume et calligraphie 7

Décoration et textile 7

Activités Sportives

Taïso, Zumba 8

Promenade en forêt 9

Rythme et mouvement, Danses en ligne, Yoga douceur 9

Relaxation détente, Équilibre 10

Gym danse, Gym douce 10

Marche nordique, Pilates 11

Mais aussi

Espaces seniors, Thés dansants, voyages 12

Voyages, sorties des moments de rencontres 13

Carte Phébus, transport solidaire et sorties 14

Inscriptions 15

Édito



Vieillir... et alors ?

Chaque année, le Service seniors, propose un vaste choix d'activités aux retraités véliziens. Ce guide annuel recense l'ensemble de ces animations destinées aux seniors. Près d'une trentaine d'ateliers d'initiation (activités physiques, sportives, manuelles, artistiques et culturelles...) sont répartis sur 4 jours de la semaine.

L'offre est diversifiée : prendre soin de soi, se divertir, faire des rencontres, apprendre, partager et créer...

L'art de bien vieillir, c'est savoir prendre soin de toute sa personne, sa tête, son cœur et ses jambes. J'espère que vous trouverez dans ce guide toutes les activités souhaitées pour vous maintenir en pleine forme.

Aussi, vous pouvez déjà noter la date de présentation des ateliers d'initiation de l'année 2019-2020, le mardi 10 septembre 2019 à 14h30 salle Raimu au Centre Maurice Ravel.

En espérant que ce nouveau guide puisse vous accompagner au quotidien, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Bien cordialement.

Michèle Menez
Conseillère Municipale,
déléguée aux seniors.

NOUVEAUTÉ 2019

QI GONG

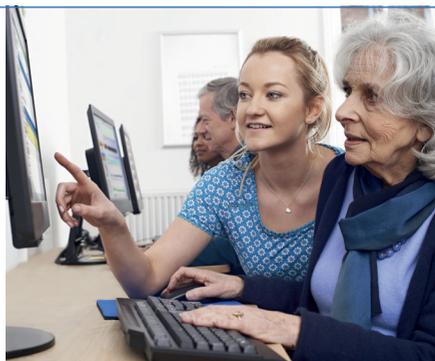
Le QI GONG est un art ancestral chinois aux bienfaits reconnus pour la santé. Adapté aux seniors, le QI GONG aide à prévenir les impacts de l'avancée en âge et a des effets thérapeutiques sur des troubles déjà installés : Il permet de maintenir ou d'améliorer l'autonomie, la mémoire, la masse musculaire, l'équilibre et la concentration...

Le Qi Gong se compose de mouvements lents et souples, où chacun peut avancer à son propre rythme.

ATELIERS INFORMATIQUE

Informatique : PC fixe, portable, tablette et smartphone

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'outil informatique et de vous perfectionner dans l'utilisation d'internet, de la messagerie à l'aide d'un ordinateur fixe ou portable, d'une tablette ou de votre smartphone. Vous apprendrez à surfer sur internet, faire des achats en ligne sur des sites sécurisés, faire votre déclaration d'impôts sur le net et autres démarches administratives en ligne.



Connaissance Windows 10 et multimédia :

L'objectif de cet atelier est de vous familiariser à l'environnement Windows de votre ordinateur PC par l'installation et la mise à jour des logiciels nécessaires à son bon fonctionnement. Aussi, vous apprendrez à utiliser la commande du menu « démarrer », à réaliser une sauvegarde de votre ordinateur, puis à transférer fichiers et contenus multimédia de votre PC à un smartphone ou tablette. Enfin, vous obtiendrez tous les conseils pour corriger vos photos numériques à partir du module photo de Windows 10 et préparerez le transfert de celles-ci sur internet. Des supports écrits vous guideront après chaque cours et l'utilisation de votre ordinateur n'aura plus de mystère pour vous !.

MUSIQUE



« FA SI LA CHANTER »

Au sein d'un groupe, interprétation de chansons de tous styles, dans un esprit de convivialité et de simplicité.

Basé sur des techniques vocales accessibles à tous, l'atelier « Fa Si La Chanter » permet de garder et de développer sa santé vocale grâce à un véritable travail de souffle et de posture.



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*

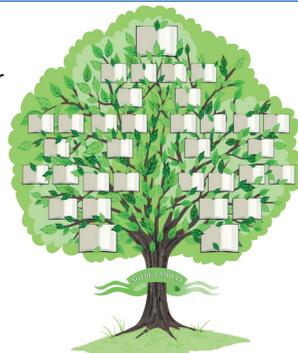
**Cela vous plairait de parler espagnol avec nous ? Venez le jeudi matin ! Nous vous attendons.*

Généalogie

L'atelier propose une approche pratique des recherches sur vos ancêtres :

- comment aborder vos recherches, par où les commencer
- quelles sources d'informations s'offrent à vous
- quels sont les lieux de recherche
- quels registres consulter, comment les décrypter

Pour aboutir à la construction de votre arbre généalogique.



Remue méninges (mémoire)



L'atelier a pour objectif 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



Aquarelle

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

Réalisations d'œuvres diverses (tableaux, carnets 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-même vos compositions florales en donnant libre cours à votre créativité. Vous pourrez 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, à la sanguine, au pastel sec et gras d'après des documents iconographiques ou d'après une œuvre.



L'apprentissage comprend :

- l'observation du sujet dans le respect des proportions,
- la mise en œuvre des procédés techniques (savoir esquisser, strier, hachurer, estomper) et graphiques,
- l'application des ombres et lumières, des volumes et contrastes ainsi que de la couleur.

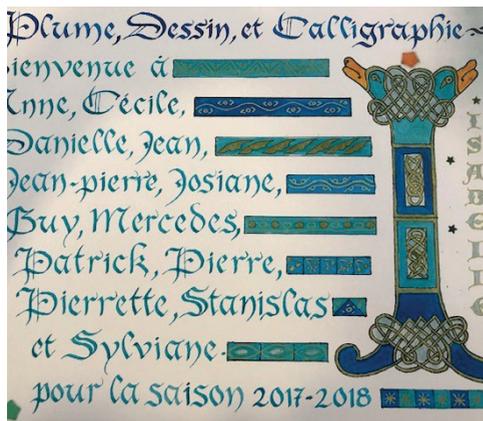
Loisirs créatifs

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...). Parmi cette variété d'activités vous sera proposé, notamment :

- **LE PATCHWORK SUR CARTON MOUSSE**

Simple et divers, 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.

Accessible à tout public.



Dessin, plume et calligraphie

Cette activité à visages multiples convie les participants à découvrir la lettre et le dessin à l'encre et au stylo à bille, dans toutes ses dimensions graphiques et esthétiques: l'art de la belle écriture à la plume, mais aussi du dessin décoratif, du graphisme aux feutres à pointe fine ou au stylo à bille. Cette activité est encadrée avec des démonstrations à l'appui, le suivi est individualisé dans une ambiance conviviale et détendue. A découvrir !

Décoration et textile

Cet atelier vous permettra de créer et de customiser des matières textiles. Pour vos créations, vous utiliserez la couture, la broderie, le tissage et la peinture.



Taïso

Le Taïso prépare et entretient le corps grâce à des exercices variés, une approche en douceur et sans danger du ju-jitsu et du judo. L'objectif de cet atelier est, notamment, de prévenir les chutes et d'améliorer les réflexes et la coordination des membres. De nombreuses facettes du Taïso seront abordées :

- entretien cardio-respiratoire
- amélioration de l'équilibre
- mobilisation des articulations
- renforcement musculaire
- amélioration de la coordination générale des membres
- assouplissement et relaxation



Zumba (adaptée aux seniors)

La Zumba est une activité conviviale complète permettant de faire travailler sa mémoire grâce à des chorégraphies apprises tout au long de l'année sur des rythmes latino.

L'ensemble du corps est mis à contribution pendant toute la séance, ce qui permet de faire travailler son rythme cardiaque tout en améliorant sa coordination musculaire. L'atelier ne comprend pas de saut durant les séances.

Cependant, cet atelier n'est pas adapté aux personnes souffrant de pathologies liées aux genoux ou au dos.



Promenade en forêt

Partagez un moment de convivialité et de détente tout au long de l'année. En fonction des saisons, cueillette de champignons, de châtaignes...

Des parcours variés d'1h30 de marche, adaptés à tout public, vous seront proposés. Au programme : dépense d'énergie, entretien du rythme cardiaque et travail musculaire dans un cadre naturel, et la bonne humeur des participants.



Danses en ligne

Les danses en ligne comprennent tous types de danses, pratiquées individuellement sur des chorégraphies.

Apprises progressivement, en associant des pas simples et précis, en ligne, en cercle, tout en préservant l'unité du groupe.

Ces danses sont l'occasion idéale pour travailler, sans s'en rendre compte, la mémoire, le repérage dans l'espace et la coordination, ... et dans une ambiance amicale et festive !

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, réalisé dans ce cours de musique, apporte un meilleur équilibre, 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 énergétique)
- 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.

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 .

Accessible à tous

Gym douce

La gymnastique douce, plus qu'une technique particulière, est un état d'esprit, complémentaire de la pratique sportive classique.

Ce concept permet de combiner des étirements, des contractions musculaires, une façon de faire les mouvements, des exercices de visualisation, des méthodes de respiration et des auto massages.



Gym danse

En combinant la gymnastique et la danse, cette activité offre de solides bases pour la chorégraphie et l'entretien physique. L'atelier est consacré à élaborer des techniques qui ouvrent le corps et l'esprit à une attitude « zen ».

Acquérir des savoirs pour des gestes rythmés, la vélocité, l'équilibre, une condition physique et un champ culturel. Deux créneaux vous sont proposés selon l'intensité recherchée : cours d'une heure ou 1h30 [progressif].



Marche nordique

La marche nordique est une conception de la marche beaucoup plus active.

Le principe est 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 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, 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.

Pilates

Le cours de pilates 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 nécessaires au bien-être quotidien. L'objectif est de renforcer le corps autour des abdominaux et plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, qui constituent le lieu de l'énergie.





Espaces seniors

Lieux de rencontres, de jeux, de détente et de discussion. Chaque « Espace » est ouvert du lundi au vendredi de 13h45 à 17h.

Espace seniors Aviation
place de l'Aviation

Espace seniors Ariane
salle 203 à l'Ariane,
1 bis place de l'Europe



Thés dansants (ouverts à tous)

Une fois par mois, le mardi, salle Ravel, nous vous attendons nombreux pour danser au rythme des guinguettes. Il y en a pour tous les goûts. Un verre de cidre et des gâteaux vous seront servis lors de la pause goûter... le tout dans une très bonne ambiance !

Reprise le mardi 17 septembre

VENEZ NOMBREUX !!!

Voyages

Pour découvrir la France ou l'Europe sur des thèmes variés. Moments privilégiés, forts en amitiés, appréciés de tous, comme le sont aussi les soirées retrouvailles autour des photos souvenirs. Des voyages sont organisés pour la découverte d'une région, d'un pays, ce qui renforce la notion de groupe et de solidarité au sein des seniors. Plusieurs types de séjours sont proposés en France et en Europe : depuis le week-end prolongé jusqu'au séjour d'une semaine. Le coût du voyage est fonction des ressources, à partir de 65 ans.

- 5 séjours dont 4 à l'étranger



Sorties

Pour visiter des lieux historiques, culturels, assister à des spectacles ou fréquenter les guinguettes et les expositions (10 sorties dans l'année, en journée ou en demi-journée).

Des moments de rencontres

- Gala des seniors :
le mercredi 8 et jeudi 9 janvier 2020
- Le Printemps des seniors samedi 6 juin 2020 sera une journée consacrée à toutes les activités des seniors.



- La Semaine Bleue, du 7 au 12 octobre 2019, semaine nationale dédiée aux seniors. Au programme, des conférences, des sorties et des activités vous seront proposées selon le thème de l'année. Attention, certaines activités seront sur réservation auprès du service Seniors.
- Les rencontres seniors et jeune public (lecture dans les écoles, activités périscolaires et ateliers à thème au Service Jeunesse).



Le Pass'Local

Le Pass' Local permet des déplacements illimités en bus sur le territoire de Vélizy-Villacoublay et ses environs.

La ville, très attachée à la qualité de vie de ses aînés, propose chaque année une carte de transport pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

Le tarif varie de 35 € à 103 €* selon vos revenus annuels et votre situation familiale. Il vous donne accès aux lignes de bus Phebus circulant sur la commune.

* Tarif 2019

Le Transport solidaire

Deux minibus sont à votre disposition pour vos rendez-vous sur Vélizy-Villacoublay ou dans les hôpitaux situés dans les villes proches de la commune.

Ce service s'adresse :

- aux personnes âgées ayant des difficultés pour se déplacer
- aux personnes handicapées
- aux personnes en situation de handicap temporaire.





Pour tous renseignements prendre contact avec le Service seniors au 01 34 58 71 89

INSCRIPTION

Service seniors à l'Espace Edouard Tarron (5 Avenue du Capitaine Tarron)

Nom :

Prénom : **Date de Naissance :**

Adresse :

Étage : **N°porte :**

Portable (facultatif) : **Téléphone (facultatif) :**

Adresse e-mail :

Date d'arrivée sur la commune :

Lors de votre inscription au Service, merci de bien vouloir présenter une pièce d'identité et un justificatif de domicile.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des informations vous concernant. Vous pouvez exercer ces droits en vous adressant au Service seniors.

CONTACTS

Mairie de Vélizy-Villacoublay - Service seniors
Espace Edouard Tarron,
5 Avenue du Capitaine Tarron, 78140 Vélizy-Villacoublay

Tél : 01 34 58 71 89
loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Ouvert le lundi de 8h30 à 17h, le mardi de 8h30 à 12h et de 16h à 19h,
les mercredis, jeudis et vendredis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, le samedi de 9h à 12h.

PORTAIL FAMILLE

Savez-vous que vous pouvez régler votre facture tout simplement en ligne, sur le portail famille, avec votre Clef Espace citoyen ? Si besoin, le Service seniors est à votre disposition pour vous aider à créer votre compte afin d'utiliser à terme cet outil.



Service seniors
Espace Edouard Tarron
5, avenue du Capitaine Tarron
Tél. : 01 34 58 71 89
loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr