

PLANNING DES ATELIERS D'INITIATION SENIORS SAISON 2024-2025

Les ateliers ont lieu du 7 octobre 2024 au 27 juin 2025 en dehors des vacances scolaires de la zone C et jours fériés.

Jour	Horaires	Atelier	Lieu	Intervenant	Détails
Lundi	10h00-11h00	Tennis de table Groupe 1	Salle Tennis de table - Espace Vazeille	Dominique Lecallier	Le club de tennis de table vous propose deux séances d'une heure adaptées à la condition physique des participants.
	11h00-12h00	Tennis de table Groupe 2	Salle Tennis de table - Espace Vazeille	Dominique Lecallier	
	13h45-15h45	Marche nordique	Rendez-vous parvis Mairie	François Godet	La marche nordique est une conception de la marche active, à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin
	14h00-16h00	Anglais intermédiaire	Labo numérique médiathèque	Leslie Brown	Développer vos compétences en anglais en discutant de vos centres d'intérêt –deux niveaux vous sont proposés intermédiaire et avancé
	16h30-17h30	Pilates	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	Jeanne Jean	Cette méthode douce sollicite les muscles profonds et superficiels et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre
Mardi	10h00-11h30	Gym très douce	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	François Godet	Cette activité est axée sur des mouvements lents et contrôlés faisant travailler les différentes zones du corps sans effort violent.
	10H30-12H00	Italien débutant	Labo numérique	Martain Annick	Venez-vous initier, dans la bonne humeur, à la langue de Dante et découvrir ou redécouvrir toutes les richesses du Bel Paese ! 2 niveaux débutant et avancé
	10H00- 12H00	Généalogie	Espace jeunesse	Jean Claude Drouin	Explorez avec Jean-Claude Drouin, l'art de retracer l'histoire de votre famille. Au fil des ateliers, apprenez à utiliser divers outils et ressources pour construire votre arbre généalogique, découvrir vos ancêtres, et comprendre leur mode de vie.
	10h45-11h45	Equilibre	Ravel salle Lifar à Ravel	Jeanne Jean	Pour éviter les chutes, venez améliorer votre posture et condition physique, grâce à la respiration et au travail musculaire
	14h00-16h30	Aquarelle	Salle Mozart	Mme Allain et Mme Solinas	Deux seniors bénévoles, passionnées d'aquarelle, vous accompagneront individuellement dans une initiation aux techniques liées à l'aquarelle

	14h30-16h00	Italien avancé	Labo numérique	Martain Annick	Venez-vous initier, dans la bonne humeur, à la langue de Dante et découvrir ou redécouvrir toutes les richesses du Bel Paese ! 2 niveaux débutant et avancé
Mercredi	10h – 12h	Anglais avancé	Salle Icare	Leslie Brown	Développer vos compétences en anglais en discutant de vos centres d'intérêt – deux niveaux vous sont proposés intermédiaire et avancé
	10h30 – 12h30	Peignons ensemble	Salle des Ateliers d'Art et expression	Rebufat Florence	Gouache, aquarelle, acrylique, huile, laissez-vous guider par Dorothée, artiste plasticienneprofessionnelle, dans le monde de l'émotion et de la créativité.
	10H00 – 11H30	Fabrication de cosmétiques naturels	Salle Mozart	Sandrine Mercier	Confectionnez vos propres produits de soins, crèmes, déodorants, dentifrices... et repartez avec vos créations
Jeudi	10h00-12h00	Fa si la chanter	Ecole de musique et de danse	Annaik Vervaeke	Interprétation de chansons de tous styles, dans un esprit de convivialité et de simplicité
	14h15-15h45	Promenade en forêt	Rendez-vous Hôtel de ville	François Godet	Des parcours variés d'1h30 de marche, adaptés à tout public
	14h00-15h00	Yoga	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	Ina Genouville	Le yoga permet d'atteindre une harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'une bonne santé globale. Aucune souplesse particulière n'est demandée
Vendredi	9H30-12h00	Dessin Croquis	Salle Mozart	Guy Russeil et Patrick Deroo	2 seniors bénévoles passionnés vous proposent de découvrir les techniques du dessin à la mine de plomb, au fusain et au pastel sec ou de vous perfectionner en la matière.
	09h30-10h30	Qi Gong débutant	Salle Lifar à Ravel	Beate Gahr-Beuzelin	Le Qi Gong est un art ancestral chinois aux bienfaits reconnus pour la santé. Il consiste en la réalisation de mouvements lents et souples, permettant à chacun d'avancer à son rythme. Deux niveaux vous sont proposés.
	10h45-12h00	Qi Gong perfectionnement	Salle Lifar à Ravel	Beate Gahr-Beuzelin	Le Qi Gong est un art ancestral chinois aux bienfaits reconnus pour la santé. Il consiste en la réalisation de mouvements lents et souples, permettant à chacun d'avancer à son rythme. Deux niveaux vous sont proposés.
	14h00-16h00	Loisirs créatifs	Salle Mozart	Sylvette Cifarelli	Cartonnage, encadrement de miroirs, dentelles, couture, décoration de sacs..., autant de techniques que l'atelier Loisirs créatifs peut vous faire découvrir
	14h00- 15h30	Gym douce dynamique	Salle de danse 1 – Espace Vazeille	François Godet	Cette activité se rapproche du renforcement musculaire classique mais plus doux. Elle vise à travailler les différents groupes musculaires.

Adresses :

Service seniors – lieux de réalisation des ateliers seniors	
Centre culturel Maurice Ravel	25 avenue Louis Breguet
Salle Mozart	43 avenue de Savoie
Ecole de musique et de danse	29bis Avenue Louis Breguet - L'ONDE
Espace seniors - Salle Icare	3 place Bernard Dautier – rez-de-chaussée
Médiathèque CréAtelier	3 place Bernard Dautier – 2 ^{ème} étage avec ascenseur
Espace Jean-Lucien Vazeille	21 rue du Général Exelmans
Ateliers d'art et expression	12 rue Albert Thomas 1^{er} étage sans ascenseur
Espace jeunesse	14 Rue Marcel Sembat, 78140 Vélizy-Villacoublay
Salle Espace Tarron	5 avenue du Capitaine Tarron

ATELIERS DE PREVENTION GRATUITS

Lundi	10h à 12h	Mémoire	Salle Icare	Association Néo Silver	11 séances du 7 octobre 2024 au 27 janvier 2025 Stimuler sa mémoire est essentiel à tout âge ! Trous de mémoire et oublis ne sont pas une fatalité. Ces ateliers vous donneront des techniques et astuces pour travailler et entretenir votre mémoire au quotidien, sans en avoir l'air.
Lundi	10h à 11h	Equilibre	Salle Icare	Association Saparman	12 séances du 3 février au 19 mai 2025 Bouger, c'est important quel que soit l'âge ! Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez en assurance.
Lundi	10h-12h 14h-16h	A l'écoute de soi	Salle Tarron	Mutualité française	2 séances les 18 et 25 novembre 2024 L'atelier permet de donner aux seniors les capacités de gérer leurs émotions et de trouver des solutions appropriées pour mieux faire face à des situations de la vie quotidienne.
Vendredi	14h30 à 17h30	Bien dans son assiette	Médiathèque	Association Bélénos	6 séances du 8 novembre au 13 décembre 2024 Adopter une alimentation équilibrée est bénéfique pour garder la forme. D'accord, mais quelle est la recette ? Quels aliments privilégier ? Comment déchiffrer les étiquettes ?

