# Activités Seniors

(sous réserve de modification)

Adhésion 25€ par an

**LUNDI**

| | |
|---|---|
| 9h-12h | Promenade de santé (rdv place Pierre Salvi) |
| 9h30-10h30 | Pilates groupe 1 (résidence autonomie) |

**MARDI**

| | |
|---|---|
| 9h-12h | Cours d'informatique (salle activités Seniors) |
| 9h30-10h30 | Sophrologie (salle de danse à partir de 2024) |
| 14h-16h30 | Atelier à thème (salle activités seniors) ou sorties |
| 14h-16h30 | Atelier Théâtre (Salle Le Théâtre) |

**MERCREDI**

| | |
|---|---|
| 9h-10h15 | Yoga groupe 1 (salle de la Cantinoise) |
| 10h30-11h45 | Yoga groupe 2 (RPA) |
| 10h30-12h | Anglais débutants (salle activités seniors) |

**JEUDI**

| | |
|---|---|
| 9h15-11h | Anglais intermédiaire (salle activités seniors) |
| 9h-12h | Promenade de santé (rdv place Pierre Salvi) |
| 14h-16h30 | Chant ou danse ou sorties |

**VENDREDI**

| | |
|---|---|
| 9h-12h | Atelier photo (salle activités seniors) |
| 10h-11h | Pilates groupe 2 (salle Saint-Louis) |

+ planning trimestriel

## Formulaire d'inscription

Prénom .....

NOM .....

Adresse mail .....

Téléphone .....

Date de naissance .....

Activités sans supplément de participation financière :

| | | |
|---|---|---|
| ☐ Informatique | O débutant | O intermédiaire |
| ☐ Anglais | O débutant | O intermédiaire |
| ☐ Théâtre | ☐ Chant | ☐ Yoga |
| ☐ Sophrologie | ☐ Pilates | ☐ Danse |
| ☐ Photo | ☐ Ateliers mémoire | ☐ Loisirs créatifs |

À retourner, accompagné du règlement (par chèque à l'ordre du Trésor Public) avant le 11/09/2023, en mairie ou au 74 rue de Paris (boite à lettres Seniors)

Les informations recueillies sur ce formulaire sont conservées sur support papier et informatique par la commune de Viarmes afin de gérer les inscriptions aux activités seniors. Elles sont collectées par le service Animation Seniors et sont destinées à ce dernier uniquement. Elles sont conservées durant 10 ans. La base juridique du traitement est le contrat. Conformément à la réglementation en matière de protection des données à caractère personnel (loi du 6 janvier 1978 modifiée et Règlement Général sur la Protection des données n°2016/679 vous pouvez exercer vos droits d'accès aux données, de rectification, de limitation, de portabilité ou d'effacement en contactant le Délégué à la protection des Données Personnelles de la collectivité en envoyant un courriel à dpd@cigversailles.fr. Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

# Informations pratiques

## PORTAGE DES REPAS

Le portage des repas est une autre mission du CCAS de Viarmes, assurée sur sa commune. En partenariat avec l'IROISE, les bénéficiaires du portage ont la possibilité de commander des repas pour le midi et /ou le soir, du lundi au dimanche.
Ces repas sont livrés en liaison froide. Par le biais du CCAS, ce service s'adresse en majeure partie aux habitants de Viarmes isolés de plus de 60 ans ou handicapées. Des personnes immobilisées temporairement peuvent éventuellement en bénéficier.

Renseignements : 01 30 35 35 06

Pour information, les personnes ne remplissant pas les conditions ci-dessus et désirant obtenir le portage de repas à domicile, peuvent contacter directement le prestataire l'IROISE au numéro suivant : 01.34.71.01.57

## DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

La Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) a oeuvré à la réalisation d'un site internet qui soutient les personnes âgées et leurs aidants
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Animation Seniors
74 rue Paris
95270 Viarmes
Tél. : 06 37 16 04 59
Contact : Aurore Tarbouriech
Courriel : animation-seniors@viarmes.fr

Ville de Viarmes - juillet 2023 - imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

VILLE DE VIARMES

@nimation SENIORS

*Bien bouger pour bien vieillir*

- Yoga
- Danse
- Sophrologie
- Pilates
- Chant
- Théâtre
- Loisirs créatifs
- Art floral
- Photo
- Ateliers mémoire
- Informatique
- Anglais
- Sorties
- Courts séjours

CCAS de Viarmes

# Formez-vous !

### Cours d'informatique

L'Animation Seniors propose plusieurs ateliers à thèmes selon les souhaits de chacun. Les Seniors sont pour la plupart débutants (cours d'initiation, découverte d'internet, des applications mobile, etc.). L'atelier a pour but principal d'éviter qu'il y ait une fracture avec la nouvelle technologie.
Des ordinateurs sont mis à disposition des participants.

### Cours d'anglais

Les cours d'anglais sont adaptés au niveau de chacun (débutant ou intermédiaire) et vous permettent de découvrir la langue ou de vous améliorer.
Les cours sont axés sur des notions purement pratiques, utiles lorsque vous voyagez par exemple (demander son chemin, se présenter, etc.)

# Soyez créatif !

Pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent s'initier à la création, découvrir une technique ludique et étonnante, s'offrir une pause créative, l'atelier de loisirs créatifs est fait pour vous.

# Restez en forme !

### Pilate

Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf !

Les bienfaits du Pilates sont multiples. Vous ressentez une amélioration de la posture et le renforcement des muscles profonds. De ce fait, le mal de dos disparaît, le ventre se raffermit, le corps devient fort et souple et la musculature se développe de façon harmonieuse. Il améliore également la circulation sanguine et permet le massage des organes internes.

### Yoga

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles. Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font travailler l'équilibre. Avec une pratique régulière, on peut corriger des erreurs de posture développées tout au long de notre vie ce qui atténue grandement les problèmes de dos chroniques. Tandis que le Pilates travaille et sculpte le corps, le yoga se centre sur le corps et l'esprit en les considérant comme un ensemble.

### Sophrologie

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et pour la détente. Cette méthode permet également d'acquérir une vision positive su quotidien.

### Sport cérébral

Jeux de mémoire, énigmes à résoudre... Entrainez votre cerveau en équipe et dans la bonne humeur !

# Sortez !

L'Animation Seniors organise tout au long de l'année, environ une fois par mois, des sorties culturelles ou ludiques.
Les visites sont choisies avec l'ensemble des adhérents. Une participation financière est demandée.

# Théâtralisez-vous !

L'activité sert à part entière l'art théâtral démontré par le succès des dernières représentations.