

ACTIVITÉS - ATELIERS

A Villeneuve, les seniors ont bien compris que le temps libre n'est pas du temps perdu. Ateliers et rendez-vous ponctuent l'année. A chacun de faire son choix !

- **Atelier prévention des chutes** : une fois par semaine - Durée : 1h
Objectif : apprendre aux seniors les bons gestes et les bons mouvements de la vie quotidienne afin d'éviter les chutes.
Capacité : 30 personnes
- **Club lecture seniors** : deux fois par mois - Durée : 2h
Il a pour but de rassembler des retraités de tous horizons désireux de maintenir une activité sociale et intellectuelle : lecture à voix haute, débat, découverte au choix.
- **Yoga postural** : deux fois par semaine - Durée : 1h30
Travail corporel par le biais d'une activité apaisante apportant détente, relaxation, bien-être et sérénité.
Capacité : 20 personnes.
- **Eveil à la mémoire** : une fois par semaine - Durée : 1h
Travail de concentration pour le plaisir de l'entretien de la mémoire, sans aucune visée thérapeutique.
Capacité : 15 personnes
- **Atelier culinaire** : tous les 2 mois (2^e mercredi)
A partir de 9h, thème de l'année : la cuisine étrangère.
Objectif : se retrouver autour de l'apprentissage d'un repas complet et bénéficier de quelques conseils nutritionnels adaptés aux personnes âgées.
Capacité : 10 personnes
- **Atelier danse** : une fois par mois - Durée : 2h
Pour s'initier à la danse de salon.
Capacité : 30 personnes

>>>> TSVP



- **Atelier informatique** : tous les mercredis - Durée : 1h
Initiation à l'outil informatique et aux logiciels de communication.
Capacité : 2 groupes de 8 personnes
- **Atelier gymnastique** : tous les mardis au Centre Culturel - Durée : 45min
- Une session de gym douce qui s'effectue sur chaise pour un entretien physique adapté à tous.
- Une session de gym volontaire pour un travail corporel dynamique
Capacité : 25 personnes

Renseignements et inscriptions, Maison des Aînés : 05 53 70 39 64

A découvrir aussi :

- **Aquasenior** : lundi, de 16h à 17h
Au gré d'une eau à 32°C, participez à une gymnastique aquatique adaptée à votre âge, entre relaxation et stretching.
Capacité : 50 personnes
A la piscine municipale du Stadium, 05 53 70 98 12 (Centre Culturel, rue Etienne-Marcel)
- **Club lecture seniors bis** : un jeudi par mois, de 14h à 16h
Lectures à voix haute, échanges autour de lectures coup de cœur, ou encore découverte de nouveaux auteurs constituent le socle de ces rendez-vous littéraires.
Cafétéria du Centre Culturel, rue Etienne-Marcel

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter la Maison des Aînés - Espace Lucie-Aubrac. Inauguré en juin 2009, au milieu du parc urbain, ce nouvel espace est entièrement dédié aux seniors. Vous y trouverez une multitude de services et d'activités ; vous pourrez aussi y rejoindre les clubs et associations qui s'y réunissent.

Maison des Aînés
Rue de Coquard
05 53 70 39 64

