

Seniors de Villejuif Comment occuper votre temps libre ?

*Toutes
les activités :
culture, loisirs
sports, pour
les seniors*

Édito

Chers amis retraités,

Comme je vous l'ai témoigné lors de nos différentes rencontres, la Municipalité nourrit un profond respect vis-à-vis de ses seniors. Ayant œuvré pour la ville tout au long de votre vie de travail, c'est maintenant à la ville de vous accorder la place que vous méritez à Villejuif.

Dans ce cadre, j'ai souhaité proposer au Conseil Municipal la création du Conseil des Seniors afin que vous participiez au plus près de l'exécutif à la mise en place d'une politique spécifique envers les retraités de Villejuif.

Dans le cadre du Conseil des Seniors, Monsieur Obadia, Adjoint au Maire à la Politique de Santé, aux Seniors et au Handicap a réuni des retraités volontaires pour réfléchir et diversifier les activités déjà proposées par notre Service Municipal des Retraités. La commission Culture, Loisirs et Sport de ce Conseil a ainsi décidé de travailler sur un guide qui puisse aider les retraités de la ville à trouver l'essentiel des informations concernant la culture, les loisirs et le sport à Villejuif. Les deux autres commissions du Conseil des Seniors travaillent également à d'autres projets qui enrichiront, j'en suis certain, les actions proposées régulièrement par la ville à nos retraités.

Je souhaite, par ces quelques lignes remercier tout particulièrement les retraités qui ont participé à élaborer ce premier document très utile à destination des seniors de Villejuif. D'autres initiatives du Conseil des Seniors suivront et j'encourage ses membres à poursuivre avec d'autres propositions et réalisations à destination des Villejuifois.

Un grand merci aux membres du conseil des seniors pour leur implication volontaire et dynamique envers les retraités de la ville.



Franck LE BOHELLEC
Maire de Villejuif
Conseiller régional d'Île-de-France

La culture de A à Z

Beaux-Arts



Conférences



Cours d'anglais



Cours d'informatique



Lecture



Musique



Théâtre

■ Beaux-Arts

ÉCOLE MUNICIPALE DES BEAUX-ARTS

56 avenue de Paris, Villejuif

Accessible par l'autobus n°185

Renseignements : 01 45 59 23 79

ecole-beaux-arts@villejuif.fr

Inscriptions au secrétariat de l'école.

• Dessin-peinture

Mardi de 13h30 à 16h30 et de 19h à 22h

Mercredi de 17h30 à 20h30

Judi de 13h30 à 16h30 et de 19h30 à 21h30

Vendredi de 17h à 23h

Samedi de 14h30 à 17h30

• Couleur / matière / style

Mardi de 19h à 21h30,

Judi de 14h à 16h30

• Laboratoire graphique

Vendredi de 20h à 23h

• Céramique :

Judi de 19h30 à 20h

Vendredi de 14h à 16h30 et de 16h30 à 20h

Samedi de 14h à 16h30

• Vitrail

Mardi de 19h à 22h

Samedi de 14h à 17h

■ Les amis des arts

Association villejuifoise de peintres amateurs qui organise des échanges entre artistes.

Les œuvres sont exposées dans différents lieux.

Maison des associations,

1 ruelle au Puits Villejuif

e-mail : claudinechristophe@hotmail.fr

■ Conférences

MÉDIATHÈQUE ELSA-TRIOLET

1 esplanade Pierre-Yves-Cosnier, Villejuif

Accessible par l'autobus n°185 et par le V7

Standard : 01 45 59 25 59

Rendez-vous culturels, accès libre, réservation conseillée. Consultation du programme sur le site de la médiathèque : www.mediathèque.villejuif.fr

ESPACE ÉVÉNEMENTIEL LES ESSELIÈRES

3 boulevard Chastenot de Géry, Villejuif

Accessible par l'autobus n°131 et par le V7

Standard 01 49 58 30 32

www.lesesselières.fr

Le programme des conférences et des expositions dont l'entrée est libre et gratuite se trouve sur la page agenda du site.

RÉSIDENCE COGÉDIM CLUB

116 rue Jean-Jaurès, Villejuif

Accessible par les autobus n°185 et 286

et par le métro ligne 7 station Louis-Aragon

Contact : 01 43 90 30 30

Des conférences sont organisées sur différents sujets en collaboration avec les associations locales.

Nombre de places limité. Inscription au Service Municipal des Retraités.

COLLÈGE DE FRANCE

11 place Marcelin-Berthelot, Paris

Standard : 01 44 27 12 11

Accueil : 01 44 27 11 47 www.college-de-france.fr

Les cours sont accessibles à tous, gratuitement, sans inscription préalable, dans la limite des places disponibles. Ils commencent au mois d'octobre de chaque année par un colloque interdisciplinaire. Le programme des cours est disponible à l'accueil ou consultable sur le site internet.

UNIVERSITÉ INTER-ÂGES DE PARIS-SORBONNE

1 rue Victor-Cousin, Paris

Standard : 01 40 46 26 19

secretariat.inter-ages@paris-sorbonne.fr

mail : contact@concertsdemidi.fr

Cycles de conférences hebdomadaires en lettres, humanités, civilisations organisés, sur des thèmes variés comme la géographie, la géopolitique, la philosophie, la littérature,

l'histoire, l'histoire de l'art, la musicologie, les concerts de midi (06 89 17 49 35)... etc.

Les cycles de conférences de l'Université Inter-Âges sont semestriels et accessibles à tous sans condition d'âge ou de niveau d'études. Les cours ont lieu dans la matinée et l'après-midi, du lundi au vendredi, sauf pendant les vacances universitaires. Pour assister à un cycle de conférences, il faut être titulaire d'une carte d'inscription et avoir acquitté un droit d'inscription.

■ Cours d'anglais

MPT GÉRARD-PHILIPPE

118 rue Youri-Gagarine, Villejuif

Tél : 01 46 86 08 05

Accessible par l'autobus n°131 et par le V7

La MPT organise pendant la période scolaire des cours d'anglais les mercredis de 10h30 à 12h et samedis de 9h30 à 11h et de 11h à 12h30. Les renseignements et les pré-inscriptions peuvent être pris lors du forum de la rentrée en septembre. Les cours sont payants.

■ Cours d'informatique

FAP-EFREI

30-32 avenue de la République, Villejuif

Association de l'école d'ingénieurs généraliste en informatique et technologies du numérique.

Site Internet : <http://fapefrei.com/>

Contact par l'intermédiaire du Service Municipal des Retraités : 01 86 93 32 20.

Accessible par les autobus n°185 et 172

L'association FAP-EFREI a pour ambition de rendre accessibles les technologies de l'information au plus grand nombre. Les élèves membres de cette association accueillent au sein du groupe Efrei des personnes âgées afin de les initier à l'outil numérique.

MÉDIATHÈQUE ELSA-TRIOLET

Lieu : Espace multimédia - RDC

• **Prise en main de l'ordinateur**, utilisation de la souris mise en page simple d'un document, recherche d'informations sur internet, messagerie.
6 cours le samedi de 10h à 12h ou le mardi de 14h à 16h d'octobre à juin.

• Zooms thématiques

Pour se familiariser aux nouveaux usages du monde numérique, ses enjeux, ses possibilités, ses pièges...
Vendredi de 18h à 19h30.

■ Lecture

MPT JULES-VALLÈS

61 rue Pasteur, Villejuif

Renseignements et inscriptions : 01 47 26 41 25.

amar.kadri@wanadoo.fr

Accessible par l'autobus n°185

• Atelier des mille feuilles à dévorer

Cet atelier lecture est ouvert par l'intermédiaire de l'association POTHEAM Poésie Théâtre Amitié.

Il fonctionne un après-midi toutes les trois semaines.

Les participants proposent à tour de rôle de lire un livre et échangent sur ces lectures variées : romans actuels, thrillers, contes, biographies....

MÉDIATHÈQUE ELSA-TRIOLET

1 esplanade Pierre-Yves-Cosnier, Villejuif

Renseignements : 01 45 59 25 59

Accessible par l'autobus n°185 et par le V7

Horaires d'ouverture :

Mardi de 13h à 19h

Mercredi de 10h à 19h

Judi de 13h à 19h

Vendredi de 13h à 19h

Samedi de 10h à 18h

Carte d'abonné indispensable pour emprunter des livres, journaux, magazines.

■ Musique

MPT GÉRARD-PHILIPPE

118 rue Youri-Gagarine, Villejuif
01 46 86 08 05

• Jazz en ville

Concerts de jazz, blues et gospel un jeudi par mois.
Renseignements et réservations auprès de l'association
au 07 81 54 83 37.

• Chant choral

Lundi de 20h30 à 22h30, samedi de 14h à 18h

MPT JULES-VALLÈS

61 rue Pasteur, Villejuif
01 46 86 08 05

Accessible par l'autobus n°185 et par le métro ligne 7
station Léo-Lagrange.

• Musique bretonne

Mardi de 20h30 à 22h30
Renseignements et inscriptions au 01 47 26 23 99
et 06 70 30 45 28.

CONSERVATOIRE MUNICIPAL DE MUSIQUE

159, avenue de Paris, Villejuif
Standard : 01 53 14 15 90

Accessible par l'autobus n° 185
Conservatoire.musique@agglo-valdebievre.fr

Horaires d'ouverture en période scolaire
Lundi, mardi, jeudi vendredi de 14h à 20h
Mercredi de 10h à 20h,
Samedi de 9h30 à 18h.

Parmi les disciplines enseignées les seniors peuvent être
intéressés par :

• **Chorale adulte** dont les répétitions de 2 heures ont lieu
en semaine de 20h à 22h.

Des ensembles instrumentaux pour des personnes ayant
déjà pratiqué un instrument.

• Ateliers de jazz.

• Cours de chant lyrique

• **Spectacles en journée** sur inscription
(le programme des spectacles se trouve
sur le site du Conseil des seniors).

■ Théâtre

THÉÂTRE ROMAIN-ROLLAND

18 rue Eugène-Varlin, Villejuif
01 49 58 17 00
www.trr.fr reservation@trr.fr

Horaires d'accueil :

Mardi de 14h30 à 20h

Mercredi de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h

Jeudi de 14h30 à 18h

Vendredi de 14h30 à 17h

Les jours de spectacles en continu, à partir de 14h 30
et le week-end une heure avant chaque représentation,
scène Églantine 1h avant chaque représentation.
Le Théâtre Romain-Rolland est accessible aux personnes
à mobilité réduite, accès par ascenseur.
Prévenir le théâtre au 01 49 58 17 00.

Taxi navette : 5 € la course (tarif villejuifois),
réservation au 06 24 37 25 46.

Accessible par l'autobus n°185 et par le V7
Tarifs hors abonnement, pour les seniors 15,50 €
et 20 € pour les spectacles exceptionnels.

Plusieurs abonnements sont possibles de 4 à
25 spectacles pour 1 an de septembre à juin.

• Spectacles de danse, théâtre, musique, humour ont lieu dans 2 salles :

Salle Jacques-Lecoq

(au-dessus du marché du centre-ville) 653 places
14 emplacements pour fauteuils roulants

Salle églantine (au 1^{er} étage de la Médiathèque)
accessible avec ascenseur.

Rencontre et débats avec l'équipe artistique à l'issue
de certaines représentations.

Une plaquette de saison avec toutes les programmations
est éditée chaque année et disponible au Théâtre, à la
Médiathèque, au service des retraités, dans les Maisons
Pour Tous, à l'accueil de la mairie.

• Ateliers Théâtre hebdomadaires

avec le collectif la Jacquerie
Renseignements : Alexandrie Peyrat
a.peyrat@trr.fr
Tél : 01 49 58 17 12.

Les loisirs de A à Z

Ateliers



Cinéma



Danse de salon



Jeux de société



Photo



Sorties



Voyages

Ateliers

• Travaux manuels variés

MTP GÉRARD-PHILIPPE 118 rue Youri-Gagarine
Activité organisée par l'association *Les Doigts Créatifs*
Le mardi de 9h15 à 12h et le jeudi de 14h à 17h30.
Tarif d'adhésion 10 €.

• Atelier peinture sur soie et sur verre

MAISON DES ASSOCIATIONS

143, rue Jean-Jaurès, Villejuif
Une fois par mois, paiement à la séance
Programmation sur l'agenda du magazine municipal (VNV).

Service Municipal des Retraités

Forfait annuel pour accéder à l'ensemble des activités :
12€ en plein tarif et 6€ en tarif réduit.
Renseignements et inscriptions
155, rue Jean-Jaurès. Tél. : 01 86 93 32 20.

• Atelier tricot-crochet

MTP JULES-VALLÈS

Activité réservée aux retraités (forfait annuel).
Vendredi à 14h

• Atelier couture

RÉSIDENCE COGEDIM CLUB

Lundi à 14h30

• Atelier neuro-gym

SALLE MAURICE-CARDIN

Mercredi à 10h

Jeux de société

• Tarot

SALLE DU SMR

Lundi et jeudi à 14h

• Scrabble

MTP GÉRARD-PHILIPPE

Mercredi et vendredi à 14h

• Belote

MTP GÉRARD-PHILIPPE

Mardi à 14h. Voir rubrique « entre nous » du VNV,
dernière page.

• Association de joueurs de mah-jong

CHEZ PASTAVINO

13, rue Georges-Le-Bigot, Villejuif
Mercredi de 19h à 22h30 – www.fleurdorchiee.fr

• Photo-communication audiovisuelle

MTP GÉRARD-PHILIPPE

Mercredi de 20h à 22h
Tarif annuel 80€.

Cinéma

THÉÂTRE ROMAIN-ROLLAND

Programme des films et les horaires des séances
au 01 49 58 17 17 et sur ww.trr.fr
Tarifs de 4 à 6€ la place, carte de 10 entrées 42€,
carte de 5 entrées 21€. Le Théâtre Romain-Rolland
est accessible aux personnes à mobilité réduite,
accès par ascenseur, accueil au 01 49 58 17 00.
Envoi du programme cinéma mensuel à domicile,
sur demande au 01 49 58 17 00.

Danse de salon

MTP GÉRARD-PHILIPPE

Activité réservée aux retraités deux jeudis par mois de 14h
à 18h, forfait annuel. Renseignements et inscriptions au
Service Municipal des Retraités : 01 86 93 32 20.

Sorties et activités culturelles

SERVICE MUNICIPAL DES RETRAITÉS

Inscription obligatoire au Service Municipal des Retraités
pour l'obtention de la carte donnant accès aux activités de
la saison. Programmation à consulter sur l'agenda
du journal de la ville et sur le site de la Ville.
Participation pour la visite et le transport.

Voyages

• Vacances retraités

Séjour hôtel-club, circuits, mini-séjours et croisières.
Contact : Service Municipal des Retraités 01 86 93 32 20.
Présentation des séjours une fois par an par les
organismes prestataires. Plaquette disponible
au Service Municipal des Retraités.

• L'union sportive de Villejuif retraités

organise des voyages sportifs et touristiques
au profit de ses adhérents. 06 52 55 73 64.

Le sport de A à Z

Feldenkraïs



Marche nordique



Semaine bleue



Sophrologie



Stretching



Union Sportive de Villejuif

■ Feldenkraïs

MPT GÉRARD-PHILIPPE

118 rue Youri-Gagarine, Villejuif
Tél. 01 46 86 08 05

• **Bien-être par le mouvement, assouplissement, mobilité articulaire**

Jeudi à 20h avec Jacques Aunidas, 06 62 50 43 12.

■ Marche nordique

ASFI, CLUB D'ATHLÉTISME DE VILLEJUIF, organise
1 samedi sur 2 de 14h30 à 16h une séance de marche
nordique. Adhésion : 100€. Certificat médical obligatoire
de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme.
Renseignements : Nathalie, 06 82 55 05 30.

■ Semaine bleue

La semaine nationale des retraités et des personnes âgées
Elle se déroule à l'automne et comporte un certain nombre
d'événements et d'échanges autour du bien-être,
de la mobilité des seniors ainsi que des activités
inter-générationnelles. La plaquette est notamment
disponible à la maison des retraités.
La carte des retraités est indispensable pour participer
aux activités (elle est gratuite et à retirer au Service
Municipal des Retraités).

■ Sophrologie

MPT GÉRARD-PHILIPPE

118 rue Youri-Gagarine, Villejuif

• **Gestion du stress, relaxation, confiance en soi, concentration**

Mardi de 12h30 à 13h

Mercredi de 10h à 11h

Vendredi de 18h30 à 19h30.

Cécile Vilatte 06 70 03 15 26. Tarif : 165€ l'année.

■ Stretching

MPT JULES-VALLÉS

61 rue Pasteur, Villejuif

Association « stretch me »

laurence.bouvier@club-internet.fr

06 61 68 17 91

■ USV-retraités

MAISON DES SPORTS

44 rue Karl-Marx, Villejuif

Inscriptions pour la saison, différents forfaits sont proposés :

- 3 activités au choix parmi les options suivantes : aquagym, ping-pong, tennis, gym (deux fois par semaine), randonnée, natation, yoga, relaxation.
- Accès à toutes les options ci-dessus
- Uniquement ping-pong et tennis

MPT GÉRARD-PHILIPPE

• **Gymnastique** avec Nathalie

Lundi de 10h 30 à 11h30

Mardi et jeudi de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30,

Jeudi de 13h30 à 14h30

• **Yoga** avec Joelle et Henri

Mardi de 15h15 à 16h45

Jeudi de 14h30 à 16h

Vendredi de 9h30 à 11h

• **Relaxation**

Mardi de 14h à 15h

STADE GABRIEL-THIBAUT

• **Gymnastique** avec Nathalie

Lundi de 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30 et
vendredi à 11h

• **Randonnée**

Mardi et vendredi matin de 8h à 12h30

GYMNASE MAXIMILIEN-ROBESPIERRE

• **Ping-Pong**

Lundi et vendredi matin de 9h à 12h

• **Pétanque**

Terrain de pétanque Paul-Dubuisson

Tous les jours de 14h à 19h

STADE NAUTIQUE YOURI-GAGARINE

• **Aquagym** petit bassin

Lundi, mardi, jeudi de 7h45 à 8h45, mercredi de 8h15
à 9h15, jeudi de 11h15 à 12h15, vendredi de 16h à 17h.

• **Natation** grand bassin

Vendredi 16h à 17h

COURT CAMILLE-DESMOULIN

• **Tennis**

39 rue Camille-Desmoulin, Villejuif

Mardi et jeudi 14h-16h

SERVICE MUNICIPAL DES RETRAITÉS

155, rue Jean-Jaurès, Villejuif, tél. 01 86 93 32 20.

Ouvert de 9h à 12h et de 14h à 17h. Fermé les mardi et jeudi après-midi.