

Les animations 2021

pour les aînés de notre ville



Édito

Profitons de la vie et de notre environnement.

La crise sanitaire nous oblige à nous réinventer, à changer nos habitudes et à prendre soin de nous, des autres et de notre environnement.

Créé en Mai 2019, le service communal de «La Maison des Aînés» s'inscrit dans une ambition voulue par la municipalité afin de mettre en œuvre une politique d'adaptation du territoire au vieillissement.

En effet, les + de 60 ans représentent près de 7 % de la population kourouciennne.

Cette ambition s'est traduite dès le lancement du projet par l'adhésion de la Commune dans la démarche Ville Amie des Aînés (VADA) et à l'adhésion au Réseau francophone des Villes amies des Aînés (RFVADA).

Animée par une équipe composée de 5 personnes, la maison des aînés a d'emblée mis en place différentes actions en faveur des seniors de la Ville.

La Ville de Kourou entend poursuivre sa volonté de développement du bien-être des aînés sur son territoire, en proposant des rencontres pour s'enrichir les uns des autres, en suscitant des temps d'échanges autour du « mieux vieillir dans sa ville » pour lutter contre l'isolement des aînés.

La programmation d'activités 2021 qui vous est proposée s'adaptera et s'organisera en fonction de l'évolution de la situation sanitaire, afin que les aînés Kourouciens puissent continuer de profiter pleinement de leur vie dans la commune.

C'est pourquoi cette année, une multitude d'activités et de sorties vous sont suggérées : du théâtre ; du yoga, de l'informatique, de la danse et bientôt des sorties.

Nous restons bien entendu à l'écoute de vos besoins et de vos attentes pour que vous restiez acteurs de vos loisirs au sein de la commune.

La volonté de la municipalité est de rendre accessible à chaque aîné cette programmation riche et diversifiée avec une tarification établie en fonction des activités.

La Ville de Kourou, son service de la maison des Aînés, les associations de la Ville et les seniors bénévoles mettent tout en œuvre pour proposer davantage d'activités.

Nous espérons que cette programmation vous apportera satisfaction.

Bonne année 2021,

Le Maire,

*Le 2ème adjoint au Maire,
en charge des seniors*

François RINGUET

Jean-Aubéric CHARLES

Modalités d'inscription

Le service municipal des Aînés organise et coordonne des actions d'animations multisectorielles (sportives, culturelles, de santé et de bien-être). Il s'agit également en matière de prévention, de lutte contre l'isolement social et la fracture numérique en direction des aînés de la ville, âgés de 60 ans et plus.

Certaines de ces animations sont proposées par la Ville et d'autres par des partenaires associatifs et des seniors bénévoles.

Les invitations aux animations traditionnelles (goûters, banquets, sorties offertes) sont envoyées aux aînés qui sont inscrits au fichier du service municipal des Aînés.

Pour s'inscrire :

Du lundi 1^{er} Mars au Vendredi 5 Mars 2021.

- 1 - En présentiel à la maison des Aînés – 11 Avenue du Général de Gaulle – De 8 h à 13 h
- 2 - Par Whatsapp pour ceux, celles figurant sur le groupe dédié. En préinscription à confirmer
- 3 - Par téléphone en préinscription – 0594 223215
0594 223845
0594 223210

Les activités commenceront dès le 8 Mars 2021.

Formulaire d'inscription

Nom et Prénom :

Adresse :

Mail :

Tél. :

Les informations recueillies vous concernant font l'objet d'un traitement destiné à la Maison des Aînés, dans le but de permettre les inscriptions ainsi que les échanges entre le service et les inscrits. Les données sont conservées pendant le temps nécessaire à l'organisation des animations.

Vous pouvez vous inscrire à **3 activités maximum**, s'il n'y a plus de places disponibles, vous serez inscrit sur liste d'attente.

Ateliers	Date	Lieu	Tarif
BIEN DANS SON CORPS			
SPORTS			
<input type="checkbox"/> Aquagym	Lundi – Mardi de 9h00-10h00	Piscine municipale	5 €/séance
<input type="checkbox"/> Gymnastique adaptée	Jeudi – 9h00 - 10h00	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Tambou pou swé	1 fois/mois – 9h00 - 10h00	Maison des Aînés	10 €/séance
<input type="checkbox"/> Activités multisports			Gratuit
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE			
<input type="checkbox"/> Yoga	Vendredi -10h30 - 11h30	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Sophrologie	Mardi – 08h30 - 09h30	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Qui Gong	Lundi – 8h30 à 9h30	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Atelier mémoire		Maison des Aînés	Gratuit
PLAISIRS ARTISTIQUES			
<input type="checkbox"/> Atelier Lachat		Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Macramé	Lundi – 09h30 à 12h30	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Art Floral		Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Couture	Jeudi de 10 h à 11h30	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Peinture sur céramique	Mardi - 15h00 à 17h00	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Atelier Panguï		Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Danses latines	Lundi – 15h0 à 17h00	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Confection de boucles d'oreilles		Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Monter sur les planches/Improvisation théâtrale		Maison des Aînés	Gratuit

PLAISIRS D'APPRENDRE

<input type="checkbox"/> Initiation à la langue des signes	Mardi – 10h00 à 11h00	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Cours de portugais		Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Cours d'anglais	Lundi -14h00 à 15h00	Maison des Aînés	Gratuit

MULTIMÉDIA

<input type="checkbox"/> Initiation aux outils numériques	Mardi - 10h00 à 11h00 Jeudi – 16h00 à 17h00	Pôle culturel	Gratuit
<input type="checkbox"/> Dompter son portable			Gratuit

LES INSTANTS GOURMANDS

« CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS »

<input type="checkbox"/> Menu créole guyanais		MAISON DES AÎNÉS	À partir de 3 €
<input type="checkbox"/> Menu Surinamais			
<input type="checkbox"/> Menu Brésilien			
<input type="checkbox"/> Menu Haïtien			
<input type="checkbox"/> Menu chinois			
<input type="checkbox"/> Menu Amérindien			
<input type="checkbox"/> Menu Guyanien			
<input type="checkbox"/> Menu libanais			
<input type="checkbox"/> Menu Cuisine Française Régionale			

DÉVELOPPEMENT DURABLE

<input type="checkbox"/> Atelier 1 – Produits cosmétiques	Vendredi – 15h00 à 17h00	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Atelier 2 – Produits ménagers	Vendredi – 15h00 à 17h00	Maison des Aînés	Gratuit

BIEN AVEC LES AUTRES

<input type="checkbox"/> Scrabble	Mercredi – 09h00 à 10h00	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Sorties : (re) découverte de la Guyane	<i>Programme détaillé ultérieurement</i>		
<input type="checkbox"/> Chodié Kontré	Tous les 2 mois	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Bingo chanté	Le 21 juin	Maison des Aînés	Gratuit
<input type="checkbox"/> Tournoi de belote		Maison des Aînés	5 € inscription

« PARLONS-EN »

<input type="checkbox"/> Conférences thématiques	1 mercredi par mois de 9h00 – 10h00		
--	--	--	--

ASSISTANCE ADMINISTRATIVE

<input type="checkbox"/> Aide aux démarches		Maison des Aînés	
<input type="checkbox"/> Constituer ses dossiers en lignes			

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

<input type="checkbox"/> Défis intergénérationnels			Gratuit
--	--	--	---------

<input type="checkbox"/> Marche intergénérationnelle			Gratuit
--	--	--	---------

« PLUS D'ENVIE »

<input type="checkbox"/> Pêche à la ligne			Gratuit
---	--	--	---------

BIEN DANS SON CORPS

SPORT

Gymnastique adaptée – 10 places

Les exercices de gym douce sont nombreux et variés : renforcement musculaire, séances au sol pour abdominaux, avec accessoires (bâton, balle, petites haltères, élastique)...

A la Maison des Aînés – Jeudi de 9h00 – 10 h00



Le Tanbou Pou swé – 10 places

Un concept de danse sportive au son du tambour inspiré de plusieurs pratiques sportives et de pas de danses traditionnelles au tambour créole guyanais.

A la Maison des Aînés – Jeudi 25/03 – 29/04 – 27/05 – 24/06 de 9h00 – 10 h00

Activités multisports - 8 places

Les éducateurs du service des Sports de la Ville, vous proposent des ateliers multisports individuels et collectifs pour vous permettre d'évoluer à votre rythme et vous remettre tout doucement à la pratique du sport.

Complexe Omnisports, Grand parc de la Cocoteraie, Lac Bois Chaudat.... - 2 vendredi/mois



Aquagym - 10 places

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

Piscine municipale – Lundi et Mardi de 9h00 à 10h00

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Yoga – 10 personnes

Venez bouger votre corps au rythme de votre souffle afin d'apaiser votre mental au cours de cet atelier découverte du yoga

Maison des Aînés – vendredi 10h30 à 11h30

Qi gong – 8 personnes

Un professeur vous initiera au qi gong (prononcez « tchigong » ce qui signifie travail de l'énergie vitale). Par des mouvements souples, lents et vraiment très faciles d'accès, on apprend à équilibrer et à fluidifier notre qi. Cette activité physique douce et stimulante entretient et cultive les capacités physiques essentielles à la santé et à la qualité de la vie.

Maison des Aînés – Lundi 08h30 à 09h30



Sophrologie – 8 personnes

Pour mieux gérer votre stress et retrouver confiance en vous.



Maison des Aînés – Mardi 08h30 à 09h30

Atelier mémoire

L'Atelier mémoire s'inscrit dans le cadre d'actions d'éducation pour la santé et de prévention. Il a pour objet de proposer aux personnes des activités de stimulation cognitive, un entraînement à la mémorisation et un apprentissage des fonctions altérées.

Maison des Aînés – Mardi 11h00 à 12h00

PLAISIRS ARTISTIQUES



Atelier «LACHAT» – 8 personnes

La coiffe est un accessoire indispensable dans l'élégance des tenues traditionnelles Guyanaises Elle peut être réalisée avec du tissu madras ou uni.

Maison des Aînés - mercredi 15h00 à 17h00

Macramé – 8 personnes

Le macramé est une forme de création de tissu basée sur une technique particulière de noeuds, qui peuvent être plats pour les bracelets ou colliers ou en volume pour fabriquer des objets tels que porte-pots, rideaux ou sculptures.

On utilise habituellement de la ficelle ou de la corde, mais des artistes contemporains ont détourné cette technique avec différents matériaux recyclables en particulier.

Maison des Aînés – lundi 9h30 à 12h30



Couture – 8 personnes

L'atelier est un lieu où tisser du lien, où se trament des rencontres. ... A l'atelier, pas de cours de couture tout corseté, mais les moyens de devenir autonome, de la manipulation de la machine à coudre au reprisage en passant par la création en tout genre

Maison des Aînés – Jeudi de 10 h à 11h30

Art floral – 8 personnes

L'art floral est l'art de créer des compositions florales dans des vases, des bols ou des paniers, de créer des bouquets ou créer des compositions florales à l'aide de fleurs, de feuilles, de fines herbes et d'herbes décoratives ou d'autres matériaux végétaux (bois, écorces, branches, mousses...). L'art floral ne doit pas être confondu avec l'horticulture.



Maison des Aînés - mercredi 15h00 à 17h00

Peinture sur céramique – 8 personnes

La peinture sur porcelaine est un ensemble de techniques de décoration de la porcelaine blanche servant surtout (à l'origine) à masquer les défauts de cuisson puis rapidement à décorer artistiquement les pièces produites par les manufactures.

Maison des Aînés – lundi 9h30 à 12h30



Danses latines – 10 personnes

Les danses Latines sont une discipline à la fois sportive et artistique qui se pratique en couple. Plus connue sous le nom de danses de salon ou danses de société lorsqu'elle est pratiquée en loisir, elle est également un sport de compétition, codifié et structuré.

Maison des Aînés – lundi de 15h00 à 17h00

Atelier « pangui » – 6 personnes

Issu de la culture Bushinengué et communément appelé « Art Tembé »,

On le retrouve sur les pangui (tissus brodés) aux frontons et aux portes des maisons traditionnelles, sur les pirogues, les pagaies ou les bancs et jusque dans les coiffures des femmes.

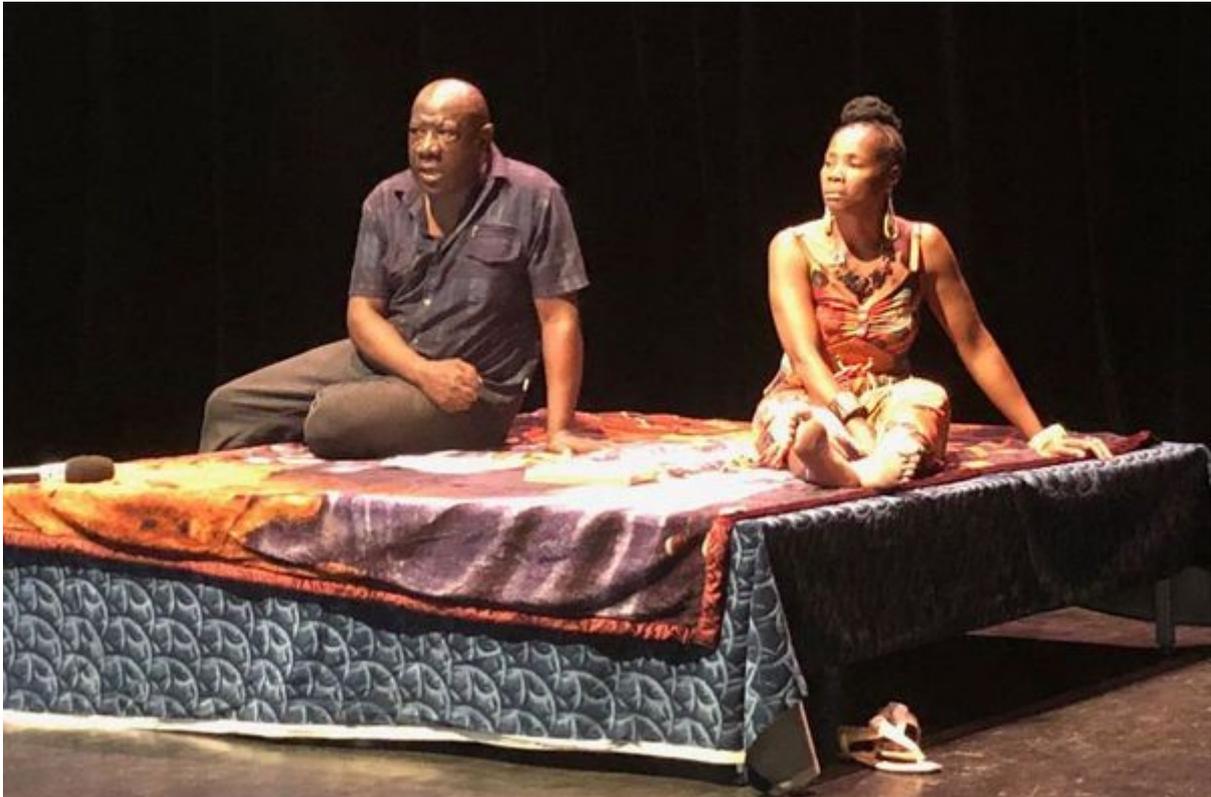
Maison des Aînés – Mercredi de 10 h à 11h



MONTER SUR LES PLANCHES/IMPROVISATION THÉÂTRALE

Si vous aimez les saynètes, les jeux d'acteurs, Odile vous donnera l'occasion d'exprimer votre talent pour le Théâtre.

Maison des Aînés – Vendredi de 8h30 à 10h00

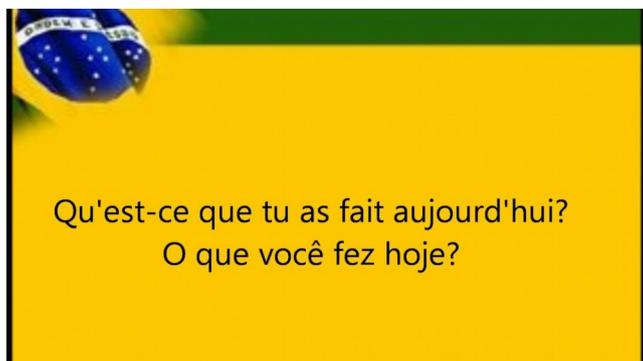
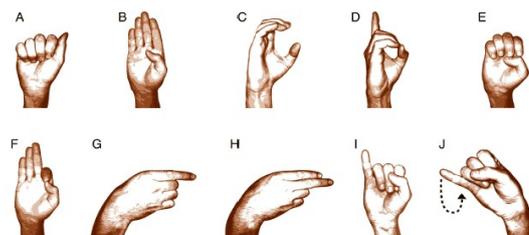


PLAISIRS D'APPRENDRE

INITIATION A LA LANGUE DES SIGNES – 10 personnes

La langue des signes unit les entendants et les sourds et promet de mieux vivre ensemble. Martine mettra tout en œuvre pour vous permettre de maîtriser cet outil de communication.

Maison des Aînés – Mardi de 10 h à 11 h



COURS DE PORTUGAIS – 6 personnes

Vous souhaitez faire ou refaire un voyage au Brésil, Andressa vous accompagnera dans l'apprentissage du portugais au Brésil afin de rendre agréable votre séjour. Une sortie clôturera la session 2021.

Maison des Aînés – Mardi de 15h à 16 h

COURS D'ANGLAIS – 6 personnes

Si vous avez toujours voulu apprendre l'anglais, cet atelier vous permettra d'apprendre ou réapprendre une langue étrangère dans une ambiance sympathique. Une sortie clôturera la session de 2021.

Maison des Aînés – Lundi de 14h00 à 15h00



INITIATION AUX OUTILS NUMÉRIQUES – 8 personnes

Comme en 2020, Yohan vous permettra de mieux maîtriser les bases de l'outil informatique et de profiter pleinement de votre ordinateur.

Pôle culturel – Mercredi de 10h30 à 11h30
Jeudi de 16h00 à 17h00



DOMPTER SON PORTABLE – 10 personnes

Avoir un portable aujourd'hui est presque indispensable. Nos animateurs vous accompagneront dans la maîtrise et l'utilisation optimale de votre smartphone. N'hésitez pas de charger votre téléphone portable lorsque vous viendrez à l'atelier.

Maison des Aînés – Jeudi de 15h à 16h3



LES INSTANTS CULINAIRE « CUISINE D'ICI ET D'AILLEURS »

Atelier culinaire – 6 personnes

Venez explorer les saveurs du monde et concoctez un plat, une entrée, un dessert dans une ambiance conviviale et chaleureuse, que vous dégusterez ensuite !



Cuisine Créole guyanaise



Cuisine Surinamaise



Cuisine Brésilienne

Cuisine Haïtienne



Cuisine Chinoise



Cuisine Guyanienne



Cuisine Amérindienne



Cuisine Libanaise



Cuisine Française régionale



DÉVELOPPEMENT DURABLE

Produits cosmétiques et ménagers – 8 personnes

Apprenez à fabriquer vos produits ménagers et cosmétiques à base d'ingrédients « essentiels » les plus respectueux possibles de l'environnement dans leur fabrication et leur utilisation



Maison des aînés – vendredi de 15h00 à 17h00

BIEN AVEC LES AUTRES

Scrabble – 8 personnes



Marianne vous accueille pour partager de bons moments autour du scrabble sans se casser la tête.

Maison des Aînés – Mercredi de 9h00 à 10h00

Bingo chanté

Venez découvrir un bingo, un peu particulier basé sur des chansons interprétées dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Maison des Aînés – Le 21 Juin 2021



ANNIVERSAIRES

JOYEUX ANNIVERSAIRE !!!!

La Maison des Aînés vous propose de partager ce moment convivial autour d'une collation offerte.

Sorties

Une sortie est offerte à chaque aîné(e) inscrit(e) au fichier. Une invitation avec descriptif vous parviendra ultérieurement.

« Chodiè Kontré »

Venez vous régaler autour de cette tradition où chacun apporte et partage et fait découvrir son repas.



Maison des Aînés – Tous les 2 mois

Tournoi de belote

La pratique de la belote est très développée chez nous. Venez vous confronter dans une ambiance conviviale et soyez le «doko beloteur» de ce tournoi.

Maison des Aînés – le 26 Mars 2021 à partir de 15 h

« PARLONS-EN »

Conférences thématiques – 20 personnes

La Maison des Aînés vous propose de mieux vous informer sur différents thèmes lors de ces conférences où vous pourrez poser toutes vos questions aux intervenants.

Maison des aînés – 1 fois /mois – mercredi de 9h00 à 10h00

ASSISTANCE ADMINISTRATIVE

Aide aux démarches

La Maison des Aînés vous propose de vous venir en aide pour vos démarches : rédactions de courriers administratifs, demandes de renseignement auprès de prestataires de service/...

Constituer ses dossiers en ligne

Si vous rencontrez des difficultés pour certaines démarches en ligne, la Maison des Aînés vous propose son assistance pour apporter des solutions.



ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

La Marche intergénérationnelle

Venez participer encore plus nombreux pour la deuxième édition qui réunira seniors et enfants à cette manifestation.

Départ Maison des Aînés – date communiquée ultérieurement



« PLUS D'ENVIE »

Pêche à la ligne – 6 personnes

Passionné (e) ou simple amateur-trice, Christian vous accompagnera dans une partie de pêche que l'on souhaite fructueuse !

Pointe des Roches – jours à définir

