

## VILLENEUVE D'ASCQ - ATELIER QI GONG

### ORIGINE ET MISE EN PLACE DU PROJET

Suite à une demande très forte de la population âgée de pouvoir pratiquer une activité physique douce, la mairie de Villeneuve d'Ascq a rencontré différents prestataires. Le choix s'est porté sur l'activité Qi Gong car elle répond parfaitement à la question du bien vieillir et remplit l'ensemble des critères recherchés.

Une convention est signée chaque année avec un prestataire diplômé d'Etat. Ce dernier fournissant une fiche de présence et de suivi au référent du service municipal de la Maison des Aînés. La collectivité met à disposition la salle pour la pratique de l'activité.

### LE QI GONG: UNE GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Le Qi Gong (prononcé tchigong) signifie travail de l'énergie vitale. Par des mouvements souples, lents et vraiment très faciles, on y apprend à équilibrer et à fluidifier notre "Qi" qui est la substance universelle et subtile qui donne vie à tous les phénomènes et tous les êtres vivants. C'est une activité physique douce et stimulante pour entretenir et cultiver les capacités physiques essentielles à la santé et à la qualité de vie.



Villeneuve d'Ascq (59)

Ville Amie des Aînés depuis 2022

### OBJECTIFS :

- Permettre aux usagers inscrits à l'activité de pratiquer une activité douce et régulière.
- Favoriser le bien-vieillir et le maintien des capacités physiques.

### PRATIQUE :

- Une activité ouverte aux usagers de plus de 63 ans résidant sur le territoire de la commune de Villeneuve d'Ascq.
- 5 créneaux d'une heure par semaine, tous les lundi et mercredi, hors vacances scolaires.
- Des ateliers encadrés par un prestataire diplômé d'Etat.
- Des tarifs adaptés en fonction du revenu.

### DES TARIFS ADAPTÉS À TOUS

L'activité est ouverte aux usagers de plus de 63 ans qui résident sur le territoire de la commune de Villeneuve d'Ascq. Ces derniers participent financièrement en fonction de leur revenu fiscal de référence (pour les plus petits revenus le coût représente 10% du montant total, soit 9 euros pour un an, et pour les plus hauts revenus 90% du montant total, soit 81 euros pour un an) pour un tarif négocié à 90 euros par personne au lieu de 220 euros pour les particuliers.



### UN PROFESSEUR DIPLÔMÉ D'ÉTAT ET 5 CRÉNEAUX PAR SEMAINE

Programmé de manière annuelle depuis trois années l'activité accueille au total 125 usagers répartis en 5 groupes.

Un professeur de Qi Gong s'occupe de la préparation, de l'animation et du suivi des séances.

Il accueille les usagers tous les lundis et mercredis sur des créneaux de 1 heure pour la pratique de l'activité sauf pendant les vacances scolaires.

Les ateliers se déroulent le lundi de 9 heures à 10 heures, puis de 10 heures 15 à 11 heures 15, le mercredi de 9 heures à 10 heures, de 10 heures 15 à 11 heures 15 et de 13 heures à 14 heures. Soit 5 créneaux par semaine qui se déroule sur le site du Foyer Henri Rigole.

### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Villeneuve d'Ascq vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)