



ESPACE SENIORS

Salle Icare – Place Dautier



PROGRAMME DES ANIMATIONS *gratuites*

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2025

Inscription obligatoire auprès du service Seniors

01 34 58 71 89

loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr



Vélizy-Villacoublay



HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

NOVEMBRE 2025

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 3	COURS DE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors, pas besoin de savoir danser : l'important est de bouger et de sourire. Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de la Zumba avec Brigitte Aufray
MERCREDI 5	BIEN DANS SON ASSIETTE Séance 1 : comprendre ce que nous mangeons (2h). Sensibiliser aux bienfaits des différents groupes d'aliments, la notion d'alimentation équilibrée, faire un point sur les principales idées reçues et aborder les différences de cultures alimentaires à travers le monde.
JEUDI 6	INITIATION TAROT Avec Christian Bedel, un conseiller seniors, maîtrisez pas à pas les règles, les enchères et les subtilités de ce jeu passionnant. Un accompagnement bienveillant pour progresser rapidement.
LUNDI 10	ARTZ CONFÉRENCE MUSÉE GUIMET – L'HINDOUISE Grâce aux collections du musée national des arts asiatiques, plongeons dans l'hindouisme et regardons de fascinantes sculptures des plus grands dieux et déesses hindoues.
MERCREDI 12	BIEN DANS SON ASSIETTE Séance 2 : Savoir comment adapter son alimentation à son activité physique, son rôle dans la prévention de certaines pathologies et au niveau du microbiote comme allié santé (« Le ventre, le 2 ^e cerveau »); Sensibiliser aux facteurs de risques liés à la dénutrition.
JEUDI 13	JEUX DE SOCIÉTÉ Profitez de nos jeux de société pour une après-midi ludique avec du Scrabble, Rummikub etc...
LUNDI 17	COURS DE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors, pas besoin de savoir danser : l'important est de bouger et de sourire. Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de la Zumba avec Brigitte Aufray

Ouverture libre les mardis et vendredis
de 14h à 16h30,
hors vacances scolaires

NOVEMBRE 2025

DATE	ACTIVITÉS
MERCREDI 19	BIEN DANS SON ASSIETTE Séance 3 : Le rôle essentiel des courses dans l'alimentation; astuces pour faire des économies tout en respectant les recommandations nutritionnelles; déchiffrer un emballage; connaître la saisonnalité des fruits et légumes; astuces anti-gaspi; méthodes de conservation.
JEUDI 20	FAIRE DU TRI DANS SON TÉLÉPHONE Happy Visio vous donne des astuces simples pour faire le tri dans votre téléphone, mieux organiser vos fichiers et gérer les alertes et notifications.
LUNDI 24	ARTZ CONFÉRENCE LE CORPS SCULPTE Le corps, dans tous ses états, captive les sculpteurs. Entre joie et malheur, vieillesse et jeunesse, découvrons à travers une série de marbre et de bronze comment les artistes façonnent le corps humain.
MERCREDI 26	BIEN DANS SON ASSIETTE Séance 4 : Du plaisir à la carte (2h) pour savoir composer un repas équilibré tout en prenant du plaisir à manger; aborder la notion de plaisir et donner des astuces pour que le moment du repas soit perçu comme un moment agréable; dégustation en pleine conscience pour (re)découvrir les 5 sens.
JEUDI 27	LE PETIT BINGO Venez vous amuser avec ce jeu de hasard : le loto qui relie concentration et convivialité. Quelques lots vous seront proposés car l'important est de participer !

Musique et
Culture

Sport

Jeux et
Création

Nutrition

Spécial
Noël

DÉCEMBRE 2025

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 1 ^{er}	COURS DE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors, pas besoin de savoir danser : l'important est de bouger et de sourire. Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de la Zumba avec Brigitte Aufray
MERCREDI 3	BIEN DANS SON ASSIETTE Séance 5 : À table ! Réaliser ensemble une recette ou deux, et en comprendre les différentes qualités au regard des connaissances acquises dans les séances précédentes ; faire un bilan de l'ensemble des séances.
JEUDI 4	DÉCORATION DE NOËL – ESPRIT DE FÊTE GARANTI Participez à la mise en beauté du sapin de Noël de l'Espace Seniors. Ensemble, réalisons des décorations et installons-les en musique pour faire briller l'esprit de Noël dans nos locaux.
LUNDI 8	ARTZ CONFÉRENCE NAPOLEON ET JOSÉPHINE Intéressons-nous à deux personnages majeurs de l'Histoire de France du 19 ^e siècle, Napoléon et Joséphine de Beauharnais. Grâce à des tableaux d'apparat, nous pourrons échanger sur leur personnalité singulière.
MERCREDI 10	RÉALISATION D'UN TIRAMISU DE NOËL Participez à un atelier gourmand aux saveurs des fêtes, animé par Chrystelle Coffin, conseillère municipale déléguée aux affaires sociales et au handicap.
JEUDI 11	INITIATION TAROT Avec Christian Bedel, conseiller seniors, maîtrisez pas à pas les règles, les enchères et les subtilités de ce jeu passionnant. Un accompagnement bienveillant pour progresser rapidement.
LUNDI 15	COURS DE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors, pas besoin de savoir danser : l'important est de bouger et de sourire. Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de la Zumba avec Brigitte Aufray
MERCREDI 17	CERTIFICAT D'ÉTUDE 1930 Sauriez-vous faire aussi bien que les élèves de 1930 ? Testez vos connaissances et votre mémoire dans la joie et la bonne humeur.