

ESPACE SENIORS

Salle Icare - Place Dautier



PROGRAMME DES ANIMATIONS *gratuites*

MAI-JUIN 2026

Inscription obligatoire auprès du service Seniors

01 34 58 71 89

loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Vélizy-Villacoublay



HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

MAI 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 4	DANSE CARDIO – STYLE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés pour les seniors. Pas besoin de savoir danser ! Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de la danse avec Brigitte Aufray.
MARDI 5	JEUX DE SOCIÉTÉ Un après-midi autour de jeux de société pour se divertir, échanger et rencontrer de nouvelles personnes. Si vous souhaitez faire découvrir un jeu, vous pouvez l'apporter.
JEUDI 7	ARTZ CONFERENCE Entrez dans le monde de Salvador Dalí ! Un voyage surprenant vous attend, entre imagination débordante et images qui défient la réalité.
LUNDI 11	VENISE AU XVIII^E SIECLE - HAPPY VISIO Découvrez Venise au XVIII ^e siècle : une capitale des arts en déclin, rythmée par des fêtes effrénées, dont un carnaval pouvant durer 6 mois. Une époque immortalisée par des artistes comme Canaletto et Pietro Longhi.
MARDI 12	DÉCOUVERTE DE LA GASTRONOMIE NORMANDE À travers cette animation, explorez les spécialités qui font la richesse de ce terroir : fromages emblématiques, douceurs sucrées, produits cidricoles et recettes traditionnelles.
LUNDI 18	FAISONS UN TOUR AU JARDIN Rendez-vous dans notre jardin, rue Jules Védrines , pour partager un moment convivial, au rythme de la nature qui s'éveille. Venez semer avec nous et embellir notre jardin partagé !
MARDI 19	ATELIER JEUX LITTÉRAIRES – L'ART DES MOTS Plongez dans l'univers fascinant des mots et laissez-vous séduire par le plaisir du jeu et de la créativité.

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

MAI 2026

DATE	ACTIVITÉS
JEUDI 21	CINÉ-DÉBAT Lors d'un dîner, des couples d'amis décident de jouer à un jeu : chacun doit poser son portable sur la table et chaque appel, mail ou message devra être partagé avec les autres...
LUNDI 25	FÉRIÉ
MARDI 26	BALADE ET PHOTOS Cette balade conviviale vous invite à prendre le temps d'observer, de respirer, d'écouter... et de capturer les petites beautés qui nous entourent. Tout niveau accepté !
JEUDI 28	ARTZ CONFERENCE Plongez dans l'univers de familles surprenantes et touchantes, chacune à sa manière hors du commun. Cette conférence invite à découvrir des histoires familiales atypiques et originales.

JUIN 2026

LUNDI 1	DANSE CARDIO – STYLE ZUMBA Venez avec vos baskets, votre bonne humeur et laissez-vous emporter par l'énergie de la danse avec Brigitte Aufray.
MARDI 2	CAFÉ PHILO AVEC HAPPY VISIO Conférence Happy Visio suivi d'un échange : « <i>Et si la philosophie devenait un véritable art de vivre au quotidien ?</i> ». Vous repartirez avec des repères fiables, des outils de réflexion concrets et des pistes de cheminement personnel pour « vivre mieux » au fil des jours.
JEUDI 4	FORUM SENIORS Participez à cet après-midi dédié à l'information, à la prévention et au bien vieillir, à la salle Ravel : 25 avenue Louis Breguet, 78140 Vélizy-Villacoublay de 14h à 17h.

Musique et
Culture

Sport

Jeux et
Création

Culinaire

JUIN 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 8	PÉTANQUE Partagez un moment convivial autour d'une partie de pétanque, accessible à tous.
MARDI 9	PEINTURE FLEURS D'ÉTÉ Laissez-vous inspirer par les couleurs lumineuses de l'été lors d'un atelier de peinture dédié aux fleurs de saison. Les participants pourront exprimer leur créativité, guidés pas à pas.
JEUDI 11	ARTZ CONFÉRENCE Participez à un voyage culturel fascinant au cœur de l'Asie à travers la découverte d'œuvres inspirées des traditions chamaniques.
LUNDI 15	BALADE ET SCIENCES PARTICIPATIVES Au fil de la promenade, chacun contribuera à un projet de sciences participatives en recensant les plantes de nos rues. Une sortie qui allie découverte, détente et contribution à la connaissance de la biodiversité locale.
MARDI 16	SELS GOURMANDS : HISTOIRE DU SEL ET RECETTES Découvrez l'histoire étonnante du sel et son importance à travers les siècles pour réaliser ensemble de délicieux sels aromatisés aux parfums d'été. Chaque participant repartira avec ses créations.
JEUDI 18	INITIATION TAROT Apprenez à jouer au tarot avec Christian Bedel et maîtrisez pas à pas les règles et les subtilités de ce jeu passionnant.
LUNDI 22	DANSE CARDIO – STYLE ZUMBA Venez avec vos baskets, votre bonne humeur et laissez-vous emporter par l'énergie de la danse avec Brigitte Aufray.
MARDI 23	PRÉSENTATION DES ATELIERS - 14H Rendez-vous à l'Hôtel de Ville découvrir l'ensemble des ateliers proposés tout au long de l'année par le Service Seniors. Lors de cette rencontre, les intervenants vous présenteront leurs activités, les contenus des ateliers ainsi que les projets menés cette année.
JEUDI 25	CINÉ-DÉBAT Yorkshire, 2011. Les soldats de la garnison de Flitcroft sont en mission à l'étranger. Pour tromper leurs angoisses, leurs compagnes créent une chorale. Leur « Singing Club » les mènera jusqu'au Royal Albert Hall pour un concert inoubliable.