



Seniors, découvrez le programme de janvier et février !

AKTUALITÉ

ENTSPANNUNG SENIOR

Montag, 5. januar 2026

Seniors, découvrez le programme de janvier et février !

En ce début d'année 2026, fixez-vous de nouveaux objectifs et venez vous divertir avec les nombreuses activités proposées par la Ville. En janvier et février, laissez votre corps s'exprimer sur la piste de danse avec le cours de Zumba, découvrez les secrets de grands artistes peintres à travers des conférences et faites jaillir votre créativité à travers des ateliers manuels !



Janvier-Février 2026

Lundi 5 janvier	DANSE CARDIO ? STYLE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors. Pas besoin de savoir danser : l'important est de bouger, de sourire, de partager un bon moment. Venez avec vos baskets, votre bonne humeur et laissez-vous emporter par l'énergie de la danse avec Brigitte Aufray.
Mardi 6 janvier	ATELIER CARTE DE V?UX Réalisez vos cartes de v?ux personnalisées pour transmettre vos meilleurs souhaits à vos proches. Un moment créatif et agréable pour commencer l'année sous le signe de la bienveillance et de l'amitié.
Jeudi 8 janvier	ARTZ CONFERENCE : EDOUARD MANET Portraits, scandales, scènes apaisées : une sélection pour approcher cet artiste novateur à la touche si singulière. Découvrez Manet et le scandale du siècle.

Vendredi 9 janvier	GALETTES GOURMANDES Les jeunes de la section SEGPA du collège Maryse Bastié vous invitent à déguster de succulentes galettes, qu'ils auront préparées spécialement pour cette belle occasion. Vous pourrez terminer l'après-midi par une partie de cartes tarot belote? Sur inscription uniquement avant le 18 décembre 2025 et sous réserve de places disponibles.
Lundi 12 janvier	ATELIER JEUX LITTÉRAIRES ? L'ART DES MOTS Plongez dans l'univers fascinant des mots et laissez-vous seduire par le plaisir du jeu et de la créativité. Un moment unique pour éveiller votre imagination et stimuler votre mémoire.
Mardi 13 janvier	ATELIER CUISINE Que vous soyez passionnés de cuisine ou simplement curieux, venez partager un moment convivial autour d'un dessert de saison. Cet atelier est l'occasion de cuisiner ensemble, d'échanger des idées et de passer un moment chaleureux autour d'un café.
Jeudi 15 janvier	INITIATION TAROT Apprenez à jouer au tarot avec Christian Bedel, un conseiller seniors, et maîtrisez pas à pas les règles, les enchainements et les subtilités de ce jeu passionnant. Un accompagnement bienveillant pour progresser rapidement et prendre plaisir à chaque partie.
Lundi 19 janvier	DANSE CARDIO ? STYLE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors. Pas besoin de savoir danser : l'important est de bouger, de sourire, de partager un bon moment. Venez avec vos baskets, votre bonne humeur et laissez-vous emporter par l'énergie de la danse latine avec Brigitte Aufray.
Mardi 20 janvier	BALADE D'HIVER & CAFÉ CONVIVIAL Nous vous invitons à participer à notre balade hivernale, une promenade douce pour profiter de l'air frais et des paysages de saison. Après la marche, retrouvons-nous autour d'un café convivial pour échanger, partager et passer un agréable moment ensemble.
Jeudi 22 janvier	ARTZ CONFERENCE : LES ANIMAUX DU MUSÉE D'ORSAY Venez assister à une conférence originale qui propose une plongée dans le règne animal et ses grands mammifères à travers les riches collections du musée d'Orsay.
Lundi 26 janvier	CONFERENCE MARIE ANTOINETTE Françoise, retraitée de la ville de Vélizy, a le plaisir de vous faire part d'une vision originale de Marie-Antoinette. Elle nous exposera comment l'épouse du Roi Louis XVI a été une reine fan de mode et victime de la mode.
Mardi 27 janvier	ATELIER CAFÉ PHILO Un rendez-vous convivial où l'on prend le temps d'échanger autour d'un café. Il suffit d'avoir envie d'écouter, de s'exprimer, de partager ses idées sur des thémes qui nous concernent tous : la vie, le bonheur, la liberté, l'amitié?
Jeudi 29 janvier	PROJECTION DE FILM Anne Walberg est une célébrité dans le monde du parfum. Elle crée des fragrances et vend son incroyable talent à des sociétés en tout genre. Elle vit en diva, à poste, au tempérément bien trempé. Guillaume est son nouveau chauffeur et le seul qui n'a pas peur de lui tenir tête. Sans doute la raison pour laquelle elle ne le renvoie pas ?
Lundi 2 février	ATELIER CRÉATIF : COLLAGE ET MOTS Cet atelier vous invite à concevoir un tableau original en utilisant la technique du collage. À partir d'un conte, d'un poème, créez un tableau unique et donnez vie à votre propre univers?
Mardi 3 février	CHANDELEUR Venez partager un instant gourmand et convivial à l'occasion de la Chandeleur ! Au programme : dégustation de crêpes, changes et bonne humeur pour bien commencer le mois de février.
Jeudi 5 février	ARTZ CONFERENCE - VIGEE LE BRUN Nous vous proposons une découverte de la portraitiste officielle de Versailles, par ses représentations de femmes et d'enfants d'importance ...

Lundi 9 février	LE PETIT BINGO ! Un jeu simple pour rire, changer et passer un agréable après-midi ensemble. Quelques lots sont à gagner, mais surtout, l'occasion de créer des souvenirs et renforcer les liens.
Mardi 10 février	CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE AUTODURCISSANTE 1RE PARTIE : LE MODELAGE - Atelier en 2 parties Nous vous proposons de réaliser des objets décoratifs en pâte autodurcissante, une activité simple et ludique qui ne nécessite ni cuisson ni matériel compliqué. Venez découvrir le plaisir de modeler !
Jeudi 12 février	INITIATION ET JEUX DE LA CRAPETTE Apprenez à jouer à la crapette avec Christian Bedel. Vous découvrirez comment maîtriser les règles pas à pas afin de progresser rapidement et prendre du plaisir à chaque partie.
Lundi 16 février	DANSE CARDIO ? STYLE ZUMBA Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors. Venez avec vos baskets, votre bonne humeur et laissez-vous emporter par l'énergie de la danse avec Brigitte Aufray.
Mardi 17 février	CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE AUTODURCISSANTE 2E PARTIE : PEINTURE & VERNIS - Atelier en 2 parties Après le modelage et le séchage de vos objets en pâte autodurcissante, place à la personnalisation ! Apprenez à choisir vos couleurs, les techniques de peintures et la pose du vernis. Nous vous guiderons pour obtenir un rendu harmonieux et original.
Jeudi 19 février	ARTZ CONFÉRENCE : LE BOUDDHISME ? MUSÉE GUIMET Leçon de sagesse Bouddhique autour des sculptures de personnages clefs et de divinités de la religion aux 500 millions de fidèles.

L'inscription aux activités est obligatoire et peut se faire :

soit par email : loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

soit au Service Seniors, lors du retrait du programme

Kontakt

Service seniors

5 avenue du Capitaine Tarron
78140 Velizy-Villacoublay

Tél : 01 34 58 71 89