



# 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](mailto:loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr)**



Vélizy-Villacoublay



## HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

### NOVEMBRE 2025

| DATE           | ACTIVITÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI<br>3     | <b>COURS DE ZUMBA</b><br>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<br>5  | <b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b><br>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<br>6     | <b>INITIATION TAROT</b><br>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<br>10    | <b>ARTZ CONFÉRENCE MUSÉE GUIMET – L'HINDOUIZME</b><br>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<br>12 | <b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b><br>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 <sup>e</sup> cerveau »); Sensibiliser aux facteurs de risques liés à la dénutrition. |
| JEUDI<br>13    | <b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b><br>Profitez de nos jeux de société pour une après-midi ludique avec du Scrabble, Rummikub etc...                                                                                                                                                                                                |
| LUNDI<br>17    | <b>COURS DE ZUMBA</b><br>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<br>19 | <b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b><br>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<br>20    | <b>FAIRE DU TRI DANS SON TÉLÉPHONE</b><br>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<br>24    | <b>ARTZ CONFÉRENCE LE CORPS SCULPTE</b><br>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<br>26 | <b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b><br>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<br>27    | <b>LE PETIT BINGO</b><br>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<br>1 <sup>er</sup> | <b>COURS DE ZUMBA</b><br>Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors, pas besoin de savoir danser. Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de Brigitte Aufray !                                   |
| MERCREDI<br>3            | <b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b><br>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 des séances.           |
| JEUDI<br>4               | <b>DÉCORATION DE NOËL – ESPRIT DE FÊTE GARANTI</b><br>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<br>8               | <b>ARTZ CONFÉRENCE NAPOLEON ET JOSÉPHINE</b><br>Intéressons-nous, Napoléon et Joséphine de Beauharnais, personnages majeurs de l'Histoire de France. Grâce à des tableaux d'apparat, nous pourrions échanger sur leur personnalité singulière.   |
| MERCREDI<br>10           | <b>RÉALISATION D'UN TIRAMISU DE NOËL</b><br>Participez à un atelier gourmand aux saveurs des fêtes, animé par Chrystelle Coffin, conseillère municipale déléguée aux affaires sociales et au handicap.                                           |
| JEUDI<br>11              | <b>INITIATION TAROT</b><br>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<br>15              | <b>COURS DE ZUMBA</b><br>Mouvements simples, en musique, pensés spécialement pour les seniors, pas besoin de savoir danser. Venez avec vos baskets et laissez-vous emporter par l'énergie de Brigitte Aufray !                                   |
| MERCREDI<br>17           | <b>CERTIFICAT D'ÉTUDE 1930</b><br>Sauriez-vous faire aussi bien que les élèves de 1930 ? Testez vos connaissances et votre mémoire dans la joie et la bonne humeur.                                                                              |
| JEUDI<br>18              | <b>C'EST LA FÊTE !</b><br>Clôtons ensemble l'année en musique et en bonne humeur ! Chansons, pas de danse et petites douceurs seront au rendez-vous à l'Espace Seniors.                                                                          |