

ESPACE SENIORS

Salle Icare - Place Dautier



PROGRAMME DES ANIMATIONS *gratuites*

JANVIER - FÉVRIER 2026

Inscription obligatoire auprès du service Seniors

01 34 58 71 89

loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Vélizy-Villacoublay



HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

JANVIER 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 5	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 et 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	ATELIER CARTE DE VOEUX Réalisez vos cartes de vœux 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	ARTZ CONFÉRENCE : ÉDOUARD MANET Portraits, scandales, scènes apaisées : une sélection pour approcher cet artiste novateur à la touche si singulière. Redécouvrez Manet et le scandale du siècle.
VENDREDI 9	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 belotte... Sur inscription uniquement avant le 18 décembre 2025 et sous réserve de places disponibles.
LUNDI 12	ATELIER JEUX LITTERAIRES – L'ART DES MOTS Plongez dans l'univers fascinant des mots et laissez-vous séduire par le plaisir du jeu et de la créativité. Un moment unique pour éveiller votre imagination et stimuler votre mémoire.
MARDI 13	ATELIER CUISINE Que vous soyez passionné 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	INITIATION TAROT Apprenez à jouer au tarot avec Christian Bedel, un conseiller seniors, et maîtrisez pas à pas les règles, les enchères et les subtilités de ce jeu passionnant. Un accompagnement bienveillant pour progresser rapidement et prendre plaisir à chaque partie.

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

JANVIER 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 19	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 et 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 20	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	ARTZ CONFÉRENCE : 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	CONFÉRENCE MARIE ANTOINETTE Françoise, retraitée vélizienne, a le plaisir de vous faire part d'une vision originale de Marie-Antoinette. Elle racontera comment l'épouse du Roi Louis XVI a été « Une reine fan de mode et victime de la mode ».
MARDI 27	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 thèmes qui nous concernent tous : la vie, le bonheur, la liberté, l'amitié...
JEUDI 29	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, égoïste, au tempérament 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 ...

**Musique et
Culture**

Sport

**Jeux et
Création**

Culinnaire

FÉVRIER 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 2	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	CHANDELEUR Venez partager un instant gourmand et convivial à l'occasion de la Chandeleur ! Au programme : dégustation de crêpes, échanges et bonne humeur pour bien commencer le mois de février.
JEUDI 5	ARTZ CONFÉRENCE - VIGÉE 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	LE PETIT BINGO ! Un jeu simple pour rire, échanger 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	CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE AUTODURCISSANTE 1^e PARTIE : LE MODELAGE - Atelier en 2 parties Nous vous proposons de réaliser des objets décoratifs en pâte auto-durcissante, une activité simple et ludique qui ne nécessite ni cuisson ni matériel compliqué. Venez découvrir le plaisir de modeler !
JEUDI 12	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	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	CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE AUTODURCISSANTE 2^e 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	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.