



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



Vélizy-Villacoublay



# HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

## JANVIER 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 5	<b>DANSE CARDIO – STYLE ZUMBA</b> 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	<b>ATELIER CARTE DE VOEUX</b> 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	<b>ARTZ CONFÉRENCE : ÉDOUARD MANET</b> 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	<b>GALETTES GOURMANDES</b> 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 <b>avant le 18 décembre 2025</b> et sous réserve de places disponibles.
LUNDI 12	<b>ATELIER JEUX LITTÉRAIRES – L'ART DES MOTS</b> 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	<b>ATELIER CUISINE</b> 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	<b>INITIATION TAROT</b> 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**

<b>DATE</b>	<b>ACTIVITÉS</b>
<b>LUNDI 19</b>	<b>DANSE CARDIO – STYLE ZUMBA</b> 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.
<b>MARDI 20</b>	<b>BALADE D'HIVER &amp; CAFÉ CONVIVIAL</b> 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.
<b>JEUDI 22</b>	<b>ARTZ CONFÉRENCE : LES ANIMAUX DU MUSÉE D'ORSAY</b> 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.
<b>LUNDI 26</b>	<b>CONFÉRENCE MARIE ANTOINETTE</b> 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 ».
<b>MARDI 27</b>	<b>ATELIER CAFÉ PHILO</b> 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...
<b>JEUDI 29</b>	<b>PROJECTION DE FILM</b> 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**

**Culinaire**

# FÉVRIER 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 2	<b>ATELIER CRÉATIF : COLLAGE ET MOTS</b> 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	<b>CHANDELEUR</b> 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	<b>ARTZ CONFÉRENCE - VIGÉE LE BRUN</b> Nous vous proposons une découverte de la portraitiste officielle de Versailles, par ses représentations de femmes et d'enfants d'importance ...
LUNDI 9	<b>LE PETIT BINGO !</b> 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	<b>CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE AUTODURCISSANTE</b> <b>1<sup>re</sup> PARTIE : LE MODELAGE</b> - 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	<b>INITIATION ET JEUX DE LA CRAPETTE</b> 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	<b>DANSE CARDIO – STYLE ZUMBA</b> 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	<b>CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE AUTODURCISSANTE</b> <b>2<sup>e</sup> PARTIE : PEINTURE &amp; VERNIS</b> - 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	<b>ARTZ CONFÉRENCE - LE BOUDDHISME - MUSÉE GUIMET</b> Leçon de sagesse Bouddhique autour des sculptures de personnages clefs et de divinités de la religion aux 500 millions de fidèles.