



ESPACE SENIORS

Salle Icare – Place Dautier



PROGRAMME DES ANIMATIONS *gratuites*

MARS - AVRIL 2026

Inscription obligatoire auprès du service Seniors

01 34 58 71 89

loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Vélizy-Villacoublay



HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

MARS 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 9	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 10	LE CINÉMA DE MARCEL PAGNOL AVEC HAPPY VISIO Marcel Pagnol était un homme heureux. Il a su susciter dans son public le bonheur d'être réuni dans l'émotion, le rire et le charme de sa chère Provence. Au fond, c'est aussi la vocation de cette conférence.
JEUDI 12	PROJECTION D'UN FILM TIRÉ DE LA VIE DE MARCEL PAGNOL Marseille, juillet 1905. Le jeune Marcel vient d'achever ses études primaires. Dans trois mois, il entrera au collège. Trois mois, une éternité quand on a cet âge. C'est le temps des vacances, les vraies, les grandes. Enfant de la ville, ce retour tant attendu à ses chères collines d'Aubagne le transporte de bonheur. Il y retrouve la nature, les grands espaces et surtout son cher ami Lili.
LUNDI 16	DÉCORATION DE PRINTEMPS À L'ESPACE SENIORS Célébrez l'arrivée des beaux jours lors d'un atelier créatif placé sous le signe du printemps ! Au programme : création d'éléments décoratifs pour la salle.
MARDI 17	L'ART DE RECEVOIR, PRÉPARER UNE TABLE DE FÊTE ET UN TIRAMISU AU CITRON Venez découvrir comment sublimer vos moments festifs grâce à une table élégante, pleine d'harmonie et de créativité, tout en apprenant à réaliser un délicieux tiramisu au citron, frais et gourmand. Venez partager vos idées, apprendre de nouvelles techniques et repartir avec une recette pleine de fraîcheur. Dégustation du tiramisu et café.

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

MARS 2026

DATE	ACTIVITÉS
JEUDI 19	INITIATION WHIST Apprenez à jouer au whist, l'ancêtre du bridge, avec Christian Bedel, conseiller senior. Vous découvrirez comment maîtriser les règles pas à pas afin de progresser rapidement et prendre du plaisir à chaque partie.
LUNDI 23	JEUX DE SOCIÉTÉ Passez un après-midi chaleureux, amusant et rempli de bonne humeur. Un moment idéal pour se divertir, échanger et rencontrer de nouvelles personnes. Si vous souhaitez faire découvrir un jeu que vous appréciez, vous pouvez l'apporter.
MARDI 24	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 26	INITIATION TAROT Apprenez à jouer au tarot avec Christian Bedel, un conseiller senior. Vous découvrirez comment maîtriser les règles pas à pas afin de progresser rapidement et prendre du plaisir à chaque partie
LUNDI 30	TABLEAU COLLAGE DE PRINTEMPS – GIVERNY Atelier créatif inspiré des couleurs et de la douceur de Giverny, village des impressionnistes. Au programme : réalisation d'un tableau collage de printemps, mêlant images, textures et éléments naturels pour composer une œuvre lumineuse et poétique.
MARDI 31	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. L'occasion d'éveiller votre imagination et stimuler votre mémoire.

Musique et
Culture

Sport

Jeux et
Création

Culinaire

AVRIL 2026

DATE	ACTIVITÉS
JEUDI 2	BALADE DE PRINTEMPS ET HAÏKU Un après-midi tout en douceur, mêlant balade de printemps et découverte du haïku, ce petit poème japonais inspiré par l'instant présent. Au fil de la promenade, laissez-vous porter par la nature, ses couleurs et ses sons, puis mettez ces impressions en mots lors d'un moment d'écriture simple et accessible à tous.
MARDI 7	KARAOKÉ Rejoignez-nous pour un karaoké convivial et ouvert à tous ! Que vous soyez passionné de chant, amateur occasionnel ou simplement curieux, cet atelier vous offre un moment agréable autour de la musique.
JEUDI 9	ARTZ CONFÉRENCE : LÉONARD DE VINCI Assistez à une conférence originale qui propose une plongée dans le plus célèbre des Léonards.
LUNDI 13	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 14	TEA TIME, L'ART DU THÉ À L'ANGLAISE Voyage gourmand et raffiné autour du Tea time à l'anglaise. Découvrez l'histoire et l'art de préparer et de savourer le thé selon la tradition britannique : petits rites, règles d'or, préparation d'accompagnements salés et sucrés, dégustation. Un moment chaleureux, élégant et plein de saveurs. Afin de vous immerger pleinement dans la tradition du Tea time, vous pouvez choisir de venir vêtus avec une touche d'élégance.
JEUDI 16	PROJECTION DE FILM En 1961, Kempton Bunton, un chauffeur de taxi sexagénaire, vole à la National Gallery de Londres le portrait du Duc de Wellington peint par Goya. Il envoie alors des notes de rançon, menaçant de ne rendre le tableau qu'à condition que le gouvernement rende l'accès à la télévision gratuit pour les personnes âgées.