



ESPACE SENIORS

Salle Icare – Place Dautier



PROGRAMME DES ANIMATIONS *gratuites*

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2026

Inscription obligatoire auprès du service Seniors

01 34 58 71 89

loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr

Vélizy-Villacoublay



HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

SEPTEMBRE 2026

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 31 août	PÉTANQUE Profitez d'un temps ludique en plein air, mêlant détente, adresse et esprit d'équipe. Une activité simple et chaleureuse, idéale pour se retrouver et passer un agréable moment ensemble. Rendez-vous au terrain de pétanque.
MARDI 1 ^{er}	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. Un moment unique pour éveiller votre imagination et stimuler votre mémoire.
JEUDI 3	JEUX DE SOCIÉTÉ 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.
LUNDI 7	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 8	LE PETIT BINGO DE LA RENTRÉE ! 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.
JEUDI 10	CINÉ-DÉBAT 1960, un village dans le sud de la France. Une bande de garçons, âgés de 7 à 14 ans, menée par l'intrépide Lebrac, est en guerre contre les enfants du village voisin, leurs ennemis jurés. Une guerre sans merci, qui dure depuis des générations.
LUNDI 14	FAISONS UN TOUR AU JARDIN Que vous ayez la main verte ou simplement l'envie de découvrir, ce petit coin de verdure vous est ouvert. Rendez-vous au jardin, rue Jules Védrines.

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

SEPTEMBRE 2026

DATE	ACTIVITÉS
MARDI 15	HAPPY VISIO - L'HISTOIRE DU PARFUM Explorez l'histoire fascinante du parfum, de ses origines à nos jours...
JEUDI 17	INITIATION AU JEU DE LA DAME DE PIQUE Apprenez à jouer au jeu de la Dame de Pique avec Christian Bedel. Voisin d'un autre jeu de cartes, le Barbu, la Dame de Pique est une variante d'un jeu plus ancien, appelé les Cœurs, qui remonterait au XIXe siècle.
LUNDI 21	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 22	DÉCOUVERTE DU THÉ A L'ORIENTALE Découvrez les rituels, les saveurs et l'histoire de cette boisson emblématique, suivi d'une dégustation accompagné de délicieuses pâtisseries orientales.
JEUDI 24	BALADE ET PHOTOS Cette balade conviviale vous invite à prendre le temps d'observer, de respirer, d'écouter... et de capturer les petites beautés qui nous entourent. Tout niveau accepté.
LUNDI 28	CAFÉ PHILO Un rendez-vous convivial où l'on prend le temps d'échanger autour d'un café sur des thèmes qui nous concernent tous : la vie, le bonheur, la liberté, l'amitié...
MARDI 29	PÉTANQUE Une activité simple et chaleureuse, idéale pour se retrouver et passer un agréable moment ensemble. Rendez-vous au terrain de pétanque.

Musique et
Culture

Sport

Jeux et
Création

Culinaire

OCTOBRE 2026

DATE	ACTIVITÉS
JEUDI 1 ^{er}	INITIATION TAROT Apprenez à jouer au tarot avec Christian Bedel, un accompagnement bienveillant pour progresser rapidement et prendre plaisir à chaque partie.
LUNDI 5	SEMAINE BLEUE
MARDI 6	SEMAINE BLEUE
JEUDI 8	SEMAINE BLEUE
LUNDI 12	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 13	KARAOKÉ Que vous soyez passionné de chant, amateur occasionnel ou simplement curieux, cet atelier est l'occasion idéale de passer un moment agréable autour de la musique.
JEUDI 15	CINÉ-DÉBAT Alors que Cécile s'apprête à réaliser son rêve, ouvrir son propre restaurant gastronomique, elle doit rentrer dans le village de son enfance à la suite de l'infarctus de son père. Loin de l'agitation parisienne, elle recroise son amour de jeunesse...

Musique et
Culture

Sport

Jeux et
Création

Culinaire