

## AVRIL 2024

DATE	ACTIVITÉS
MERCREDI 3	<b>PÉTANQUE</b> Retrouvez-nous sur le terrain (46 rue Aristide Briand) pour un moment sportif avec l'association VPC78
JEUDI 4	<b>3<sup>E</sup> PARTIE « NOS SENIORS ONT DU TALENT »</b> Derniers préparatifs et répétitions avant le spectacle
LUNDI 22	<b>JARDIN PARTAGÉ</b> Cultivez vos plantations et profitez de l'espace détente situé dans le service Jeunesse Rendez-vous salle Icare pour le départ. Le transport solidaire sera disponible pour ceux qui le souhaitent
MERCREDI 24	<b>PROJECTION DE FILM</b> « Antoinette, une institutrice, attend avec impatience ses vacances d'été, mais tout ne se passe pas comme prévu, la voilà avec un âne ! »
JEUDI 25	<b>BALADE ET CAFÉ</b> Petite promenade sur Vélizy-Villacoublay pour s'oxygéner, puis partagez un moment convivial autour d'un goûter
LUNDI 29	<b>ACTIVITÉ DÉBAT</b> Partagez vos ressentis et développez votre argumentation avec bienveillance et ouverture d'esprit

SENIORS

# ESPACE SENIORS

## PROGRAMME DES ANIMATIONS gratuites

MARS-AVRIL 2024  
Inscription obligatoire auprès du service Seniors  
01 34 58 71 89

Vélizy-Villacoublay

## HORAIRES DE 14h À 16h/16h30

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

Musique/Culture

Sport

Jeux et création

### MARS 2024

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 4	<b>HAPPYVISIO CONFÉRENCE VILLE D'ISPAHAN</b> Admirez la beauté d'une ville cosmopolite qui devint le centre de la science et de la culture persane, méritant son nom de « moitié du monde »
MERCREDI 6	<b>QUIZ SUR LES FEMMES CÉLÈBRES</b> En cette journée internationale de la femme, retracez celles qui ont marqué l'histoire à travers un quiz
JEUDI 7	<b>1<sup>ERE</sup> PARTIE «NOS SENIORS ONT DU TALENT»</b> Tous les seniors souhaitant partager un talent, un hobby ou une passion sont les bienvenus pour construire ensemble un projet artistique
LUNDI 11	<b>JEUX DE MÉMOIRE</b> Travaillez votre mémoire, à travers plusieurs exercices à faire en groupe dans une ambiance conviviale
MERCREDI 13	<b>HAPPYVISIO TAI CHI</b> Relaxez-vous en pratiquant cet art martial lent qui permet une gymnastique de santé. Activité debout. 
JEUDI 14	<b>DESSIN POUR LES NULS</b> Apprenez à créer un animal au crayon de papier, à partir d'une lettre ou d'un chiffre

### MARS 2024

DATE	ACTIVITÉS
LUNDI 18	<b>KARAOKÉ</b> Venez chanter tous ensemble vos chansons préférées
MERCREDI 20	<b>LE PRINTEMPS AU JARDIN PARTAGÉ</b> Préparez vos plantations avec le service des espaces verts, pour en profiter tout au long de l'été
JEUDI 21	<b>2<sup>E</sup> PARTIE «NOS SENIORS ONT DU TALENT»</b> Organisation du projet, création du thème, répétition ...
LUNDI 25	<b>HAPPYVISIO CONFÉRENCE SUR LA CONFIANCE EN SOI</b> Mieux connaître ses besoins de progression, accéder à certaines clefs pour encourager l'estime de soi
MERCREDI 27	<b>PROJECTION DE FILM</b> « Petite dernière d'une fratrie de 14 enfants, la petite Aline, qui vit dans un village du Québec, montre des dons précoces pour le chant. Un producteur voit en elle un diamant brut... »
JEUDI 28	<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b> Jouez ensemble aux Scrabble®, Rumikub®, Triomino®, Petits chevaux®...