



D'avril
à juin
2024

PROGRAMME

Loisirs des seniors



**Ouvert aux seniors inscrits
au centre communal d'action sociale**

(activités gratuites sur inscription)



VILLE DE
CACHAN

PROGRAMME LOISIRS DES SENIORS

D'AVRIL À JUIN 2024

Avril

■ Conférence " L'équilibre alimentaire, le poids et la santé "

Mardi 23 avril de 14h30 à 15h30

Bibliothèque centrale ou à domicile en visioconférence

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Pourquoi est-il important de le maintenir ? Comment l'appliquer au quotidien, notamment dans le cadre d'une perte de poids ? Maxime Régnier, diététicien nutritionniste, apportera des éléments de réponse à ces questions.

■ Loto de printemps

Mercredi 24 avril de 14h30 à 16h

Résidence autonomie du Moulin

La chance sera-t-elle au rendez-vous ? Écoutez bien les numéros tirés au sort et faites preuve de rapidité en vous assurant qu'ils sont bien indiqués sur votre carton.

■ Conversation philosophique " Pourquoi l'homme a besoin de spiritualité ? "

Jeudi 25 avril de 10h à 12h

Bibliothèque centrale

Quelle soit religieuse ou non, la spiritualité est une exploration profonde de l'intériorité, conduisant à l'éveil spirituel. La spiritualité est aussi la conscience que l'individu peut avoir de sa vie intérieure. Elle est indissociable de la quête de sens propre à chacun. Cette conversation est animée par Raphaël Serrail, philosophe-formateur.

■ Atelier " L'art du parfumeur "

Vendredi 26 avril de 14h à 16h

Résidence du Moulin

Fabriquez votre parfum, un bâton d'encens 100 % naturel ainsi qu'un baume parfumé à la cire d'abeille dans une ambiance conviviale.

■ Visite guidée du musée des vieux métiers

Mardi 30 avril de 13h30 à 17h

Départ devant la mairie

Le musée de Bouray-sur-Juine (Essonne) a vocation à faire connaître les vieux métiers artisanaux d'autrefois, parmi lesquels le sabotier, le maréchal-ferrant, le tonnelier, ainsi que d'autres métiers toujours d'actualité comme l'agriculteur, l'apiculteur.

Mai

■ Conversation philosophique " Changer, est-ce devenir un autre ? "

Judi 2 mai de 10h à 12h

Bibliothèque centrale

Changer peut signifier devenir un autre, mais cela peut aussi signifier évoluer, grandir, apprendre, s'adapter ou se transformer. Cette conversation, animée par Raphaël Serrail, philosophe-formateur, aborde la question complexe du changement.

■ Visioconférence " La gestion du stress "

Judi 2 mai de 14h30 à 15h30

Résidence du Moulin ou à domicile en visioconférence

La gestion du stress est essentielle pour maintenir un bien-être physique et mental. Découvrez les méthodes qui vous aideront à mieux gérer votre niveau de stress au quotidien.

■ Opéra Don Quichotte

Judi 23 mai à 19h30

Cinéma La Pléiade

Assistez à ce célèbre opéra en cinq actes de Jules Massenet retransmis en direct de l'Opéra Bastille. L'occasion de découvrir les aventures du Chevalier à la triste figure et de son fidèle écuyer à la recherche des perles de Dulcinée, volées par des bandits !

■ Visite à Parrot World

Lundi 27 mai de 9h30 à 16h30

Départ devant la mairie

Vivez une expérience ludique au cœur du premier parc animalier immersif dédié aux trésors de l'Amérique du Sud en Île-de-France. Observez les animaux qui peuplent l'Amazonie et la Patagonie, dans un décor proche de leur habitat naturel. Une immersion unique dans les paysages verdoyants et colorés sud-américains.

■ Visite guidée du musée des vieux métiers

Mercredi 29 mai de 13h30 à 17h

Départ devant la mairie

Voir descriptif plus haut

■ Atelier " L'art du parfumeur "

Vendredi 31 mai de 14h à 16h

Résidence du Moulin

Voir descriptif plus haut

Juin

■ Découverte des jardins de Sonja

Mercredi 5 Juin de 14h à 18h

Départ devant la mairie

Les Jardins de Sonja à Perray-en-Yvelines (78), véritable Éden botanique, régaleront les amateurs de beaux jardins depuis 1980. Admirez ces sublimes jardins cachés aux multiples décors, imaginés par la paysagiste Sonja Gauron. Cet écrin de verdure réunit plus de 2000 plantes différentes qui évoluent et se renouvellent au cours des saisons.

■ Visite à Parrot World

Vendredi 7 juin de 9h30 à 16h30

Départ devant la mairie

Voir descriptif plus haut

■ Visioconférence " Le soleil, ami ou ennemi ? "

Mardi 18 juin de 14h30 à 15h30

Centre socioculturel Maison Cousté ou à domicile en visioconférence

Découvrez le dualisme du soleil et de la relation que nous entretenons avec lui. Avec une approche pluridisciplinaire unique, Pierre Cesarini, directeur délégué de l'association Sécurité solaire nous éclaire tant sur les bénéfices que sur les risques de notre exposition au soleil, en proposant des conseils pratiques.

■ Découverte des jardins de Sonja

Mercredi 19 Juin de 14h à 18h

Départ devant la mairie

Voir descriptif plus haut

■ À la ferme du Bout des Prés

Jeudi 27 juin de 11h15 à 17h30

Départ devant la mairie

Passez un moment convivial autour d'un cochon grillé à la broche à la ferme du Bout des Prés (Yvelines), le tout en chansons et en danses. Profitez aussi du terrain de pétanque (n'hésitez pas à apporter vos boules) et d'une visite à la ferme du restaurant et ses animaux.



Pique-nique à prévoir



En visioconférence



Temps de marche à prévoir



Financé par la conférence des financeurs

Les ateliers se déroulent toutes les semaines hors périodes de vacances scolaires

À partir du 2 Avril



LUNDI

Espagnol avancé

Résidence autonomie
du moulin

De 9h45 à 10h45

Espagnol (débutant à intermédiaire)

Résidence autonomie
du moulin

De 11h à 12h

Self-défense

Complexe sportif

Léo Lagrange

De 15h15 à 16h45

MARDI

Taïso

Complexe Léo
Lagrange

De 9h à 10h

Équilibre 1

Résidence autonomie
du moulin

De 9h30 à 10h30

Équilibre 2

Résidence autonomie
du moulin

De 10h45 à 11h45

Mosaïque

Résidence autonomie
du moulin

De 15h à 17h

MERCREDI

Atelier théâtre

Résidence autonomie
du moulin

De 10h à 12h



Marche de santé

Résidence autonomie
du moulin

De 14h à 15h30

Tai-chi-chuan

Résidence autonomie
du moulin

De 17h30 à 18h30

Échecs (débutant)

Résidence autonomie
du moulin

De 16h à 17h

Échecs (avancé)

Résidence autonomie
du moulin

De 17h à 18h

JEUDI

Anglais (débutant à intermédiaire)

Résidence autonomie
du moulin

De 9h30 à 10h30

Anglais (avancé)

Résidence autonomie
du moulin

De 10h30 à 11h30

Sophrologie 1

Résidence autonomie
du moulin

De 14h30 à 15h45

Sophrologie 2

Résidence autonomie
du moulin

De 16h à 17h15

Country Line dance

Mini club du Coteau

De 16h à 17h

VENDREDI

Gym douce 1

Complexe Léo
Lagrange

De 9h30 à 10h30

Gym douce 2

Complexe Léo
Lagrange

De 10h45 à 11h45

Les ateliers

Inscriptions

PROGRAMME TRIMESTRIEL SENIORS

Inscrivez-vous **avant le 8 mars 2024**
(Date limite de réception des demandes)

Compléter et renvoyer le bulletin d'inscription papier joint à ce programme
à l'adresse suivante :

Animatrice loisirs des seniors
Centre communal d'action sociale
Square de la Libération
BP 60600 – 94230 Cachan

ou par mail :
animation.seniors@ville-cachan.fr

**Un courrier confirmant votre inscription vous sera envoyé
à partir du 25 mars 2024.**



Lauréat du
**FONDS D'APPUI
POUR DES TERRITOIRES
INNOVANTS SENIORS**

un accélérateur d'innovations des
collectivités pour mieux vieillir



soutenu par :
**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES
HANDICAPÉES**

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'enfance
cnsa

**BANQUE des
TERRITOIRES**