



Octobre
à
décembre
2025

PROGRAMME

Loisirs des séniors



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

(activités gratuites sur inscription)

Octobre

Semaine Bleue

■ Journée nationale des aidants

Lundi 6 octobre de 14h à 16h - Grange Joséphine Loupy, 2 rue Gallieni

Pour marquer le début de la Semaine Bleue et la journée nationale consacrée aux aidants, venez découvrir différents jeux de société, que vous soyez séniors, aidants ou aidés.

■ Conférence Happy Visio : Comment la musicothérapie peut-elle être un soutien aux aidants ?

Mercredi 8 octobre de 14h30 à 15h30 - Sur grand écran à la Résidence autonomie du Moulin ou en visioconférence à son domicile

Certaines séances de musicothérapie peuvent être proposées à la personne aidée, avec ou sans la présence de la personne aidante.

■ Atelier : Chutes au quotidien ? Que faire ?

Vendredi 10 octobre de 9h à 17h - Médiathèque Toni Morrison

Cette journée vient conclure la Semaine Bleue autour de trois activités : l'atelier simulateur de vieillissement, la séance de dépistage prévention des chutes et la conférence concernant la prévention des chutes. Pour l'atelier et le dépistage, le nombre de places est limité.

■ Thé Ciné

Lundi 13 octobre de 15h à 17h - Rendez-vous devant le cinéma La Pléiade

Après une visite du lieu et un échange avec le personnel du cinéma, vous serez plongé dans l'univers du court métrage.

■ Conversation philosophique :

Est-on nécessairement ami avec quelqu'un qui nous ressemble ?

Mardi 14 octobre de 10h à 12h - Médiathèque Toni Morrison

Venez échanger autour de cette thématique avec notre intervenante Hélène Boissière.

■ Sortie à la journée :

Musée de la Gendarmerie Nationale et la manufacture Leroy  

Mercredi 15 octobre de 8h30 à 17h30 - Départ devant l'hôtel de ville

À Melun, le musée de la Gendarmerie Nationale a pris place dans une ancienne caserne rénovée. Vous déjeunerez au cercle mixte de l'école des officiers.

■ Spectacle *Juste la fin du monde*

Jeudi 16 octobre à partir de 20h - Théâtre Jacques Carat

Ce spectacle, adapté d'une pièce de Jean-Luc Lagarce par Guillaume Barbot, mêle théâtre et musique, avec sept interprètes.

Novembre

■ Exposition *la prison de Fresnes* à l'Écomusée du Grand-Orly Seine Bièvre

Mardi 4 novembre de 13h15 à 16h

Rendez-vous à l'arrêt du bus 187 devant l'hôtel de ville

La visite guidée de cette exposition se fera en 2 temps : une présentation de l'histoire de la prison de Fresnes au sein de l'écomusée pendant la Seconde Guerre mondiale ; puis la possibilité de réaliser, à l'aide d'un casque de réalité virtuelle, une immersion dans une cellule.

■ Loto d'automne

Mercredi 5 novembre dès 15h - Résidence autonomie du Moulin

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

■ Sortie à l'auberge du bout des près

Judi 6 novembre de 11h à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

À Cernay-la-Ville, venez déguster des terrines et un cochon cuit à la broche dans l'auberge du bout du près, une auberge au charme d'antan. Le déjeuner sera suivi d'un après-midi dansant.

■ Atelier : *mon aidant et moi*

Chaque vendredi du 7 novembre au 19 décembre de 10h à 11h30

Médiathèque Toni Morrison

Vous êtes un sénior aidant ou aidé ? Venez découvrir avec votre binôme différentes activités que vous pourrez réaliser en simultanée. Au programme, massage, sophrologie, temps de partage et d'échange. Et pour conclure ce projet, une découverte artistique surprenante avec une illustratrice et les bibliothécaires de la médiathèque.

■ Visite des serres de Cachan

Mardi 18 novembre de 9h30 à 11h30 ou de 13h30 à 15h30 

Rendez-vous devant l'hôtel de ville

Avec le service des espaces verts de Cachan, venez découvrir les serres de Cachan, au sein desquelles vous pourrez laisser votre créativité florale s'exprimer.

■ Thé Dansant

Samedi 22 novembre de 15h à 18h - Salle d'honneur de l'hôtel de ville

Le traditionnel thé dansant est de retour. Animé par l'orchestre de Mickaël Percher, il n'attend plus que vous !



Visioconférence



Financé par la conférence
des financeurs



Temps de marche à prévoir

Décembre

■ Conversation philosophique : être soi

Mardi 2 décembre de 10h à 12h - Médiathèque Toni Morrison

Avec Hélène Boissière, notre intervenante en philosophie, vous échangerez autour de la thématique *Être soi* et profiterez d'un temps d'échange pour proposer les prochaines thématiques que vous souhaiteriez aborder.

■ Atelier intergénérationnel de création de film en stop motion

Mercredi 3 décembre de 13h30 à 15h30

Médiathèque Toni Morrison ou Centre Socioculturel Lamartine

Avec les enfants du conseil des enfants, venez découvrir la pratique du stop motion pour vous permettre de créer des films animés (activité proposée en lien avec le Département).

■ Animation jeux de société

Vendredi 5 décembre de 14h à 16h - Médiathèque Toni Morrison

Jeux de stratégie, de logique, d'ambiance et sur le vocabulaire : ils n'auront plus de secret pour vous !

■ Archives départementales de Créteil

Mardi 9 décembre de 13h15 à 17h30 - Départ devant l'hôtel de ville



Suivez le parcours d'un célèbre caricaturiste du XIX^e siècle, à partir d'un article de journal qui nous donne les éléments pour démarrer la quête dans les archives.

■ Sortie à la journée :

Musée de la Gendarmerie Nationale à la manufacture Leroy



Mercredi 10 décembre de 8h30 à 17h30 - Départ devant l'hôtel de ville

À Melun, le musée de la Gendarmerie Nationale a pris place dans une ancienne caserne rénovée. Vous déjeunerez au cercle mixte de l'école des officiers.

■ Conférence Happy Visio : Booster votre corps pour passer la période hivernale



Mardi 16 décembre de 14h30 à 15h30 - Sur grand écran

à la Salle Cécile Hertz-Eyrolles ou en visioconférence à son domicile

L'hiver est là : boostez votre corps pour passer avec brio cette période. Profitez des conseils de professionnels autour du microbiote ou bien encore du sommeil.

■ Marché de Noël des Champs-Élysées

Mercredi 17 décembre de 13h à 18h - Départ devant l'hôtel de ville



Venez profiter de la magie du marché de Noël sur la plus belle avenue parisienne illuminée pour l'occasion.

■ Soirée du Nouvel An

Mercredi 31 décembre à partir de 19h30 - Résidence autonomie du Moulin

Venez partager un repas et un temps festif musical pour clôturer l'année 2025.

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

À partir du lundi 6 octobre



Les ateliers

LUNDI

Espagnol (avancé)
Résidence autonomie
du Moulin
9h45 à 10h45

Espagnol (débutant à intermédiaire)
Résidence autonomie
du Moulin
11h à 12h

MARDI

Gym douce 1
Résidence autonomie
du Moulin
8h30 à 9h30

Équilibre 1
Résidence autonomie
du Moulin
9h30 à 10h30

Équilibre 2
Résidence autonomie
du Moulin
10h30 à 11h30

MERCREDI

Atelier théâtre
Résidence autonomie
du Moulin
14h à 16h

Marche de santé
Résidence autonomie
du Moulin
14h à 15h30

Échecs (débutant)
Résidence autonomie
du Moulin
16h à 17h

Échecs (avancé)
Résidence autonomie
du Moulin
17h à 18h

Tai-chi-chuan
Résidence autonomie
du Moulin
17h30 à 18h30

JEUDI

Sophrologie 1
Résidence autonomie
du Moulin
14h30 à 15h45

Country line danse
Mini club du Coteau
16h à 17h

Sophrologie 2
Résidence autonomie
du Moulin
16h à 17h15

VENREDI

Taïso 1
Complexe sportif
Léo Lagrange
8h30 à 9h30

Gym douce 2
Complexe sportif
Léo Lagrange
9h30 à 10h30

Anglais (débutant à intermédiaire)
Résidence autonomie
du Moulin
9h30 à 10h30

Anglais (avancé)
Résidence autonomie
du Moulin
10h30 à 11h30

Taïso 2
Complexe sportif
Léo Lagrange
10h30 à 11h30

Self-défense
Complexe sportif
Léo Lagrange
11h30 à 12h30



Inscriptions

PROGRAMME TRIMESTRIEL SÉNIORS

Inscrivez-vous **avant le 4 septembre 2025**
(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 (CCAS)
3 rue Camille Desmoulins
94230 Cachan

ou par courriel :

animation.seniors@ville-cachan.fr

ou en le déposant
à la Maison des services publics (3^e étage),
3 rue Camille-Desmoulins

**Un courrier confirmant votre inscription vous sera envoyé
à partir du 15 septembre 2025.**



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

un accélérateur d'innovations des
collectivités pour mieux vieillir



soutenu par :



Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

