

Semaine bleue



**Du lundi 6 octobre
au dimanche 12 octobre 2025**



Bien Vieillir
ADAPTION DE L'ÂGE ET DE L'ENVIRONNEMENT



— P R O G R A M M E —

La Semaine Bleue est l'occasion de mettre en lumière le rôle important des seniors dans notre ville. C'est aussi un moment privilégié pour échanger sur les difficultés qu'ils peuvent rencontrer au quotidien et valoriser la force des liens intergénérationnels. Les structures cachanaises se mobilisent pour faire de cette semaine un moment festif et inclusif.

> LUNDI 6 OCTOBRE

Jeux de société

De 14h à 16h / Grange Joséphine Loupy, 2 rue Gallieni / Entrée libre sur inscription

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

Renseignements et réservation : atelier réservé aux seniors inscrits au centre communal d'action sociale. Activité gratuite sur inscription à l'adresse suivante : animation.seniors@ville-cachan.fr

> MARDI 7 OCTOBRE

Sortie culturelle : La Brasserie Le Procope et visite du Palais de Justice

À 8h30 / Gare d'Arcueil-Cachan / 35€

Découverte historique et gastronomique avec visite guidée d'un lieu emblématique parisien.

Renseignements et réservation : inscription dans les trois centres socioculturels de Cachan

Thé musical

À 15h / Conservatoire de Cachan, 19 avenue Cousin-de-Méricourt

Concert pédagogique suivi d'échanges conviviaux autour d'une dégustation de thé.

Renseignements et réservation : conservatoire.cachan@grandorlyseinebievre.fr ou 01 46 63 80 33. Nombre de places limité

> MERCREDI 8 OCTOBRE

Atelier Toque Chef - Recette de Grand-mère

A 14h / Centre socioculturel Lamartine / Tarif : 3€

Atelier culinaire pour redécouvrir et partager les secrets des recettes traditionnelles

Renseignements et réservation : inscription dans les trois centres socioculturels de Cachan

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

14h30-15h30 / Résidence autonomie du Moulin (grand écran) ou visioconférence à domicile

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

Renseignements et réservation : atelier réservé aux séniors inscrits au centre communal d'action sociale. Activité gratuite sur inscription à l'adresse suivante : animation.seniors@ville-cachan.fr

> JEUDI 9 OCTOBRE

Visite déguisée "Les Potins de Paris" - Les dessous de Paris

À 14h / Gare d'Arcueil-Cachan / Tarif selon quotient familial : QF -800 : 12€ | QF +800 : 15 €

Balade théâtralisée pour découvrir l'histoire secrète et anecdotique de la capitale.

Information et réservation : inscription dans les trois centres socioculturels de Cachan

> VENDREDI 10 OCTOBRE

Journée prévention : Chutes au quotidien ? Que faire ?

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.

Cette action est réalisée en partenariat avec le groupement Bien Vieillir en Île-de-France.

Renseignements et réservation : atelier réservé aux séniors inscrits au centre communal d'action sociale. Activité gratuite sur inscription à l'adresse suivante : animation.seniors@ville-cachan.fr

Grand Bal Années 70

15h / Centre socioculturel Lamartine / 5€

Après-midi dansant sur les tubes des années 70 pour clôturer la Semaine Bleue en musique.

Information et réservation : inscription dans les trois centres socioculturels de Cachan



Centre socioculturel (CSC) La Plaine
1 allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan
Téléphone : 01 49 69 60 10

Centre socioculturel (CSC) Lamartine
4 square Lamartine, 94230 Cachan
Téléphone : 01 49 69 61 10

Centre socioculturel (CSC) Maison Cousté
19 rue Cousté, 94230 Cachan
Téléphone : 01 45 46 67 15

Centre communal d'action sociale (CCAS)
Maison des services publics
3, rue Camille-Desmoulins, 94230 Cachan
Téléphone : 01 49 69 15 70

Conservatoire à rayonnement départemental (CRD)
du Val-de-Bièvre - Cachan
Maison Renaissance
entrée au 19, avenue Cousin-de-Méricourt,
94230 Cachan - Téléphone : 01 46 63 80 33