



À partir du lundi 5 janvier

Les ateliers

LUNDI	Espagnol (avancé) Résidence autonomie du Moulin 9h45 à 10h45	MARDI	Gym douce 1 Résidence autonomie du Moulin 8h30 à 9h30	MERCREDI	Atelier théâtre Résidence autonomie du Moulin 14h à 16h	JEUDI	Sophrologie 1 Résidence autonomie du Moulin 14h30 à 15h45	VENDREDI	Taïso 1 Complexe sportif Léo Lagrange 8h30 à 9h30
	Espagnol (débutant à intermédiaire) Résidence autonomie du Moulin 11h à 12h		Équilibre 1 Résidence autonomie du Moulin 9h30 à 10h30		Marche de santé Résidence autonomie du Moulin 14h à 15h30		Country line danse Mini club du Coteau 16h à 17h		Gym douce 2 Complexe sportif Léo Lagrange 9h30 à 10h30
			Équilibre 2 Résidence autonomie du Moulin 10h30 à 11h30		Échecs (débutant) Résidence autonomie du Moulin 16h à 17h		Sophrologie 2 Résidence autonomie du Moulin 16h à 17h15		Anglais (débutant à intermédiaire) Résidence autonomie du Moulin 9h30 à 10h30
					Échecs (avancé) Résidence autonomie du Moulin 17h à 18h				Anglais (avancé) Résidence autonomie du Moulin 10h30 à 11h30
					Tai-chi-chuan Résidence autonomie du Moulin 17h30 à 18h30				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 3 décembre 2025**
(date limite de réception des demandes).

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

Animations loisirs des seniors
Centre communal d'action sociale (CCAS)
8 rue Camille-Desmoulins
94234 Cachan cedex

ou par mail :
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 décembre 2025.



Ville de Cachan - Direction de la communication - Imprimerie Péri Graphic - Octobre 2025



De
janvier
à mars
2026

PROGRAMME

Loisirs des seniors



Ouvert aux seniors inscrits
au centre communal d'action sociale
(activités gratuites et inscriptions obligatoires)



PROGRAMME

Janvier

■ Atelier d'écriture avec Luc Tartar

Chaque lundi, du lundi 5 janvier au lundi 9 février de 14h30 à 16h30

Théâtre Jacques Carat

Durant 5 séances, accompagné par le metteur en scène Luc Tartar, venez vous essayer à l'écriture autour de la mémoire avec pour sujet la Rafle du Vel'd'Hiv. Attention : pas de séance le 12 janvier..

■ Visite des décors de la Chancellerie d'Orléans aux Archives nationales (Paris)

Vendredi 9 janvier de 8h30 à 13h - Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

L'hôtel dit de la Chancellerie d'Orléans comprenait des décors somptueux. Si le bâtiment a été démoli au début du XX^e, les décors ont été conservés et ont été remontés au rez-de-chaussée de l'hôtel de Rohan (site des Archives nationales)

■ Choix de la programmation Thé ciné

Lundi 12 janvier de 14h à 16h - Résidence autonomie du Moulin

À la suite de la première séance de Thé ciné du 13 octobre, nous vous proposons de participer, autour d'un thé, au choix des thématiques des prochains films qui seront projetés.

■ Visite de l'exposition de la maison Robert Doisneau à Gentilly

Mercredi 14 janvier de 9h à 12h

Départ à 9h devant l'arrêt de bus 184 devant l'hôtel de ville

Né à Gentilly, souvent qualifié de « photographe de banlieue », Robert Doisneau documente l'évolution de sa commune, de ses premiers clichés en 1940 aux derniers pris dans les années 80.

■ Banquet des anciens

Dimanche 18 janvier de 12h30 à 17h30

Gymnase Victor Hugo, 2 rue Marie et Pierre Curie

Si vous vous êtes inscrit au banquet des anciens, le grand jour est arrivé. Pensez à vous munir de votre carton d'invitation et rendez-vous à 12h30 pour partager un moment festif, convivial et gourmand.

■ Visite du château de Sucy-en-Brie (Val-de-Marne)

Mardi 20 janvier de 8h30 à 13h

Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

Ce château d'architecture classique, construit en pierre de taille, abrite aujourd'hui le conservatoire de Musique et d'Art dramatique.

■ Concerts d'ateliers Jazz

Vendredi 23 janvier de 19h à 20h - Médiathèque Toni Morrison

Les étudiantes et étudiants du département Jazz du Conservatoire d'Arcueil-Cachan vous proposent une soirée Jazz. Une occasion pour le public d'aller à la rencontre du Jazz sous toutes ses formes.

Février

■ Conversation philosophique

Mardi 3 février de 10h à 11h30 - Médiathèque Toni Morrison

Avec notre intervenante en philosophie, Hélène Boissière, venez échanger autour de deux thématiques de la vie quotidienne : le désir et l'ennui. Ces deux notions sont-elles réellement opposables ?

■ De Oberkampf à Victor Hugo

Jeudi 5 février de 8h30 à 18h15

Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

La matinée sera consacrée à la visite du musée de la Toile de Jouy à Jouy-en-Josas. Après le repas dans un restaurant de Bièvres, vous visiterez la Maison Littéraire de Victor Hugo. Cette maison bourgeoise restaurée abrite des collections de photos et des manuscrits d'époque.

■ Loto d'hiver

Mercredi 11 février de 15h à 17h

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.

■ Thé Ciné

Lundi 16 février de 15h à 17h

Cinéma La Pléiade

Vous découvrirez lors de cette séance le choix des seniors qui ont participé à l'après-midi du 12 janvier et nous pourrions ensuite discuter de ce choix autour d'un thé.

■ Conférence Happy Visio : « rester connecté »

Jeudi 19 février de 11h à 12h

Sur grand écran dans la salle Cécile Hertz-Eyrolles (hôtel de ville) ou en visioconférence à son domicile

Découvrez les différents paramétrages existants pour adapter son smartphone, son ordinateur à sa vue, son audition ou sa motricité et apprenez à bien utiliser l'assistance vocale disponible aujourd'hui sur tous les appareils.

Mars

■ Conférence Happy Visio : « inflammation chronique »

Lundi 9 mars de 14h30 à 15h30

Sur grand écran à la Résidence autonomie du Moulin ou en visioconférence à son domicile

Et si votre assiette pouvait apaiser votre corps ? La diététicienne qui animera cette visio vous donnera des conseils pour composer vos repas.

■ De Oberkampf à Victor Hugo

Jeudi 12 mars de 8h30 à 18h15

Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

La matinée sera consacrée à la visite du musée de la Toile de Jouy. Après le repas dans un restaurant de Bièvres, vous visiterez la maison littéraire de Victor Hugo. Cette maison bourgeoise restaurée abrite des collections de photos et des manuscrits d'époque.

■ Visite des décors de la Chancellerie d'Orléans aux Archives nationales (Paris)

Vendredi 20 mars de 8h30 à 13h

Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

L'hôtel dit de la Chancellerie d'Orléans comprenait des décors somptueux. Si le bâtiment a été démoli au début du XX^e, les décors ont été conservés et ont été remontés au rez-de-chaussée de l'hôtel de Rohan (site des Archives nationales).

■ Spectacle La bande originale de nos vies

Mercredi 25 mars à partir de 20h

Théâtre Jacques Carat

Nous avons tous une madeleine de Proust, cette chanson qui nous évoque un moment de notre vie. Les six artistes sur scène nous racontent tour à tour en musique un souvenir marquant de leur vie.

■ Conversation philosophique

Mardi 31 mars de 10h à 11h30

Médiathèque Toni Morrison

Avec notre intervenante en philosophie, Hélène Boissière, venez échanger autour d'un thème choisi lors de la séance du 3 février.



Pique-nique à prévoir



Visioconférence



Financé par la conférence des financeurs



Temps de marche à prévoir