



À partir du mercredi 1^{er} avril 2026

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 dance Mini club du Coteau 16h à 17h Sophrologie 2 Résidence autonomie du Moulin 16h à 17h15	VENDREDI 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 2 mars 2026**
(date limite de réception des demandes).

Complétez et renvoyez le bulletin d'inscription papier
joint à ce programme à l'adresse suivante :

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

ou envoyez un e-mail à :
animation.seniors@ville-cachan.fr

ou déposez votre bulletin d'inscription
à la Maison des services publics (3^e étage),
3 rue Camille-Desmoulins

Un courrier confirmant votre inscription vous sera envoyé
à partir du 9 mars 2026.



D'avril
à juin
2026

PROGRAMME

Loisirs des séniors



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



PROGRAMME

Avril

■ **Conférence Happy Visio : la maladie de Parkinson**  
Mardi 7 avril de 14h30 à 15h30
Sur grand écran à la salle Cécile Hertz-Eyrolles (hôtel de ville)
ou en visioconférence à son domicile

La maladie de Parkinson commence bien avant l'apparition des symptômes visibles. Quels sont les facteurs de risque et les mécanismes précoces qui déclenchent la maladie ? Peut-on agir pour la prévenir ou ralentir son évolution ? Cette conférence sera animée par une infirmière.

■ **Apéro découverte : Songomania**
Mercredi 8 avril de 19h à 20h - Théâtre Jacques Carat

Lors de cet apéro découverte, une formation de 7 musiciens, alternant entre les sonorités de la salsa et du latin jazz, vous fera voyager.

■ **Jeux intergénérationnels**
Mercredi 15 avril de 14h à 16h - Grange Joséphine Loupy

Venez partager un moment ludique et convivial avec les enfants du Conseil des jeunes. Vous découvrirez de nombreux jeux de société.

■ **Visite au cœur de l'impressionnisme à Yerres (91)** 
Vendredi 17 avril de 8h30 à 18h - Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

Venez découvrir la résidence où vécut le peintre Gustave Caillebotte et sa famille entre 1860 et 1879. À la suite de cette visite, vous déjeunerez dans une brasserie, et la journée se terminera par une promenade dans le parc du domaine.

Mai

■ **Conférence Happy Visio : Venise au 18^e siècle**  
Lundi 4 mai de 14h à 15h
Sur grand écran à la Résidence autonomie du Moulin
ou en visioconférence à son domicile

Au 18^e siècle, Venise est une capitale européenne des Arts, dont la gloire touche pourtant à sa fin. Les Vénitiens se lancent alors dans des fêtes effrénées, dont le fameux carnaval qui, à l'époque, dure 6 mois par an !

■ **Conversation philosophique**
Mardi 5 mai de 10h à 11h30 - Médiathèque Toni Morrison

Avec notre intervenante en philosophie, venez échanger autour de la thématique de la justice.

■ **Exposition L'Art de boire au musée intercommunal de Nogent-sur-Marne (94)** 
Mercredi 6 mai de 13h à 16h30
Départ à 13h devant l'hôtel de ville

Cette visite guidée vous emmène à la découverte de la publicité des années 1890 à 1990 pour des boissons. Les publicités, rivalisant d'imagination, font la promotion de l'eau, du café ou encore du chocolat.

(Attention : exposition au 2^e étage sans ascenseur.)

■ **Sélection du prochain film du Thé ciné**
Lundi 18 mai de 15h à 17h
Résidence autonomie du Moulin

Nous vous proposons de participer, autour d'une boisson chaude, au choix des prochaines thématiques de la séance de Thé ciné qui se déroulera le 15 juin.

■ **Exposition à l'écomusée du Grand-Orly Seine Bièvre** 
Mardi 19 mai de 9h à 12h
Rendez-vous à l'arrêt de bus 187 devant l'hôtel de ville

Venez découvrir l'exposition *Tournée générale* – La vie sociale en banlieue dans les cafés et bistrots. Cette exposition dresse le portrait des cafés et bistrots de la banlieue sud, en s'intéressant à leur rôle dans la vie sociale du territoire.

■ **Loto de printemps**
Mercredi 20 mai 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.

■ **Jeux-débats**
Vendredi 22 mai de 14h à 15h30
Médiathèque Toni Morrison

Avec Sophie, animatrice loisirs seniors de la Ville, venez découvrir un nouveau style de jeux permettant, tout en s'amusant, de répondre à des questions de la vie quotidienne et d'échanger autour de nos pratiques, dans le cadre de la démarche « Ville Amie des Aînés ».

■ **Concert d'atelier jazz**
Vendredi 29 mai à partir de 19h
Médiathèque Toni Morrison

Les étudiants et étudiantes du département Jazz du conservatoire d'Arcueil-Cachan vous invitent à une soirée jazz. Une occasion de découvrir le jazz sous toutes ses formes.

Juin

■ **Conférence : l'eau, Comment ? Pourquoi ?**
Mardi 2 juin de 14h à 15h30
Salle Cécile Hertz-Eyrolles

Avec la nutritionniste Elisa Petiot, vous échangerez lors d'un atelier-conférence sur la prévention nutritionnelle et l'hydratation.

■ **Guinguette auvergnate de Villeneuve-Saint-Georges (94)** 
Jeudi 4 juin de 10h45 à 18h30
Départ à 10h45 devant l'hôtel de ville

En bord de Seine, venez profiter du cadre de cette guinguette, où repas et moment dansant rythmeront la journée.

■ **Conversation philosophique**
Mardi 9 juin de 10h à 11h30
Médiathèque Toni Morrison

Avec notre intervenante en philosophie, Hélène Boissière, venez échanger sur la notion de force d'âme : chemin pour penser l'action ?

■ **Thé ciné**
Lundi 15 juin de 15h à 17h
Cinéma La Pléiade

Vous découvrirez lors d'une projection la sélection ciné des seniors du 18 mai, et nous pourrons ensuite échanger sur ces films autour d'une boisson chaude.

■ **Visite au cœur de l'impressionnisme à Yerres (91)** 
Mardi 16 juin de 8h30 à 18h
Départ à 8h30 devant l'hôtel de ville

Venez découvrir la résidence où vécut le peintre Gustave Caillebotte et sa famille entre 1860 et 1879. À la suite de cette visite, vous déjeunerez dans une brasserie, et la journée se terminera par une promenade dans le parc du domaine.

■ **Balade le long de la Bièvre à Cachan** 
Mardi 23 juin de 9h45 à 11h30 ou Mercredi 24 juin de 9h45 à 11h30
Départ à 9h45 devant l'hôtel de ville

Avec le service des espaces verts de la Ville, venez découvrir les différentes variétés florales qui longent la Bièvre. Cette balade se terminera par la découverte de fleurs atypiques.

(Prévoir une bouteille d'eau.)