



Octobre  
Décembre  
2026

PROGRAMME

# Loisirs des séniors



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

(activités gratuites et inscriptions obligatoires)

Labellisé



# PROGRAMME

## Octobre

### Semaine Bleue

#### ■ Thé Ciné

**Lundi 5 octobre de 15h à 17h - Cinéma La Pléiade**

Venez découvrir des courts métrages sur la sensibilisation au numérique. À la fin de la projection, nous échangerons autour d'une boisson chaude.

#### ■ Conférence HappyVisio

**Être proche aidant sur le territoire du Val-de-Marne**

**Mardi 6 octobre de 14h à 15h - Sur grand écran à la Salle Cécile Hertz-Eyrolles (hôtel de ville) ou en visioconférence à son domicile**

Ce webinaire propose aux proches aidants de mieux connaître les dispositifs mis en œuvre par le Département. À la fin de la séance, Sophie organisera un échange autour des différentes thématiques du webinaire.

#### ■ Visite appartement témoin 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris

**Mercredi 7 octobre de 9h15 à 12h - Départ devant l'hôtel de ville**

Venez visiter un appartement témoin et découvrez des solutions pratiques pour adapter votre logement, améliorer votre confort au quotidien et limiter les risques de chute.

#### ■ Thé musical

**Jeudi 8 octobre de 14h30 à 18h - Départ devant l'hôtel de ville**

Lors de cet après-midi, vous assisterez à un concert de découverte d'instruments, suivi d'un moment convivial autour d'une boisson chaude. La journée se poursuivra par la visite des conservatoires de Cachan et d'Arcueil.

#### ■ Au cœur des transmissions à Meaux

**Lundi 12 octobre de 8h30 à 18h15 - Départ devant l'hôtel de ville**

Venez découvrir la plus grande collection en Europe sur la guerre de 1914-1918, suivie d'un déjeuner convivial. Pour terminer la journée, vous visiterez la brasserie de Meaux.

#### ■ Origami et partage

**Mercredi 14 octobre de 15h à 17h - Grange Joséphine Loupy**

Avec le Conseil des jeunes et en lien avec les espaces verts de la Ville, venez découvrir l'origami et créer, grâce à cette pratique, une pochette à graines.

#### ■ Coups de cœur Jeux

**Vendredi 16 octobre de 14h à 15h30 - Médiathèque Toni Morrison**

Échanges autour des jeux de société : venez découvrir les coups de cœur des autres participants. Pour cela, apportez votre jeu et faites-le nous découvrir.

# Novembre

## ■ Conférence HappyVisio

### Mieux connaître son cœur pour mieux le protéger

**Lundi 2 novembre de 14h à 15h - Sur grand écran à la Résidence autonomie du Moulin ou en visioconférence à son domicile**

Ce webinaire, présenté par un cardiologue, vous permettra de mieux comprendre les maladies les plus fréquentes et d'identifier les signes d'alerte.

## ■ Loto d'automne

**Jeudi 5 novembre de 15h à 17h - Résidence autonomie du Moulin**

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

## ■ La musique et la santé

**Les vendredis du 6 novembre au 11 décembre (pas de séance le 20 novembre) de 10h à 12h - Médiathèque Toni Morrison**

Ne dit-on pas que la musique adoucit les mœurs ? Présente à chaque étape de notre vie, elle accompagne nos émotions, soutient notre équilibre intérieur et agit comme un véritable levier de santé. Lors de ces 5 séances, vous découvrirez les bienfaits de la musique sur la santé avec notre partenaire, l'association Brain Up.

## ■ Exposition à Champigny-sur-Marne

**Mardi 10 novembre de 9h à 12h30 - Départ devant l'hôtel de ville**

Au sein de la Maison de l'Histoire et du Patrimoine, suivez une conférencière qui vous emmènera à la découverte de l'exposition sur la Première Guerre mondiale à travers des archives locales.

## ■ Thé dansant

**Samedi 14 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 !

## ■ Visite du collège des Bernardins

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

Le Collège des Bernardins, ou Collège Saint-Bernard, situé rue de Poissy, dans le 5<sup>e</sup> arrondissement de Paris, est un ancien collège cistercien de l'ancienne université de Paris.

## ■ Spectacle *Nos volontés, une journée dans les limbes*

**Mercredi 18 novembre de 19h30 à 21h - Théâtre Jacques Carat**

Avec humour et fantaisie, ce spectacle explore les questions de transmission, d'afro-descendance et des liens familiaux. Entre réalisme et fantastique, il esquisse le portrait sensible d'une famille en crise, confrontée à cette question essentielle : comment vivre avec ses morts ?

## ■ Café club

**Vendredi 20 novembre de 10h30 à 12h - Médiathèque Toni Morrison**

Venez échanger autour de vos livres et films préférés avec les médiathécaires et les autres participants.

## ■ Conversation philosophique

**Mardi 24 novembre de 10h à 11h30 - Médiathèque Toni Morrison**

Être parent ou grand-parent : quel sens cela a-t-il ? Venez échanger avec notre intervenante en philosophie, Hélène Boissière, autour de ce sujet.

# Décembre

## ■ Visite appartement témoin 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris

**Mardi 1<sup>er</sup> décembre de 9h15 à 12h - Départ devant l'hôtel de ville**

Venez visiter un appartement témoin et découvrez des solutions pratiques pour adapter votre logement, améliorer votre confort au quotidien et limiter les risques de chute.

## ■ Au cœur des transmissions à Meaux

**Lundi 7 décembre de 8h30 à 18h15 - Départ devant l'hôtel de ville**

Venez découvrir la plus grande collection en Europe sur la guerre de 1914-1918, suivie d'un déjeuner convivial. Pour terminer la journée, vous visiterez la brasserie de Meaux.

## ■ Conversation philosophique

**Mardi 8 décembre de 10h à 11h30 - Médiathèque Toni Morrison**

« Pourquoi voyager ? »... c'est du voyage, et du sens qu'on lui donne, dont il sera question avec notre intervenante en philosophie, Hélène Boissière.

## ■ Les boules à neige de Cachan

**Mercredi 9 décembre de 14h à 16h - Résidence autonomie du Moulin**

Autour de cette activité manuelle réalisée avec les enfants du centre de loisirs et les espaces verts de Cachan, laissez place à votre créativité. N'hésitez pas à apporter vos pots à cornichons vides ainsi que des bouchons de bouteilles d'eau.

## ■ Jeux de société pour voyage

**Vendredi 11 décembre de 14h à 15h30 - Médiathèque Toni Morrison**

Venez partager et découvrir avec Sophie, les jeux de société idéaux à emporter partout avec vous.

## ■ Soirée du Nouvel An

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

**Venez partager un repas et un moment festif et musical pour clôturer l'année 2026.**



Pique-nique à prévoir



Visioconférence



Financé par la conférence  
des financeurs



Temps de marche à prévoir



À partir du lundi 5 octobre 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  
16h15 à 17h15

### Échecs (avancé)

Résidence autonomie  
du Moulin  
17h15 à 18h15

### 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 de la Prairie  
16h15 à 17h15

### 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

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

ou envoyez un e-mail à :  
**[animation.seniors@ville-cachan.fr](mailto:animation.seniors@ville-cachan.fr)**

ou déposez votre bulletin d'inscription  
à la Maison des services publics (3<sup>e</sup> étage)  
3 rue Camille-Desmoulins

**Un courrier confirmant votre inscription vous sera envoyé  
à partir du 15 septembre 2026.**

