De janvier à mars 2027

PROGRAMME

Loisirs des séniors



Ouvert aux séniors inscrits au centre communal d'action sociale

(activités gratuites et inscriptions obligatoires)

Labellisé CACHAN *Ville Amie des Aînés*

VILLE DE CACHAN

PROGRAMME

Janvier

■ Concert pédagogique

Mercredi 13 janvier de 16h30 à 17h30 - Médiathèque Toni Morrison

Au sein de la médiathèque, le Conservatoire présente de courts extraits musicaux pour découvrir les différents styles proposés au sein du Conservatoire.

■ Jeux de société

Vendredi 15 janvier de 14h à 15h30 - Médiathèque Toni Morrison

Venez découvrir avec Sophie une multitude de jeux de cartes à jouer entre amis ou en famille pour sortir des sentiers battus.

■ Banquet des anciens

Dimanche 17 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.

■ Comité de programmation du Thé Ciné

Lundi 18 janvier de 15h à 17h - Résidence autonomie du Moulin

Venez choisir les courts métrages ayant pour thématique la transmission (des traditions, recettes, etc.) qui seront projetés le 1er février.

■ Écomusée de Fresnes

Mardi 19 janvier de 14h à 15h30 - Départ devant l'hôtel de ville (bus 187)

Visite libre de l'exposition « Culte Bar / Bar culte » et, si le temps le permet, visite des coulisses de l'écomusée avec présentation d'objets insolites.

■ Café club

Vendredi 22 janvier 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 26 janvier de 10h à 11h30 - Médiathèque Toni Morrison

Comment penser le bonheur ? Vaste sujet ! Venez échanger et partager vos idées, guidés par un intervenant en philosophie.

Février

■ Thé Ciné

Lundi 1er février de 15h à 17h - Cinéma La Pléiade

Venez découvrir les courts métrages choisis par le comité de programmation autour de la thématique de la transmission. Cette projection sera suivie d'un temps convivial autour d'une boisson.

■ Paris sous terre

Mardi 2 février de 13h à 17h30 - Départ devant l'hôtel de ville

Les égouts ne sont pas des poubelles ! Découvrez leur fonctionnement sur un parcours de 500 mètres dans les égouts du 7e arrondissement (usine de pompage Alma, point de convergence et collecteurs). Pensez à prévoir un vêtement chaud (en moyenne 13 °C). *Annulée en cas de mauvais temps*.

■ Loto d'hiver

Jeudi 4 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.

■ Spectacle *HEKA*

Jeudi 4 février à partir de 20h30 - Théâtre Jacques Carat

Ouvrez grand les yeux ! Explorant magie et jonglage comme les deux faces d'une même pièce, la compagnie britannique Gandini Juggling crée un univers fascinant où la réalité se confond avec l'illusion.

■ Jeux de société

Vendredi 5 février de 14h à 15h30 - Médiathèque Toni Morrison

Convivialité, stratégie et jeux d'ambiance n'auront plus de secret pour vous.

Mars

■ Paris sous terre

Mardi 2 mars de 13h à 17h30 - Départ devant l'hôtel de ville

Les égouts ne sont pas des poubelles ! Découvrez leur fonctionnement sur un parcours de 500 mètres dans les égouts du 7e arrondissement (usine de pompage Alma, point de convergence et collecteurs). Pensez à prévoir un vêtement chaud (en moyenne 13 °C). *Annulée en cas de mauvais temps.*

■ Des peintres de Barbizon à Rosa Bonheur

Mercredi 3 mars de 8h30 à 18h30 - Départ devant l'hôtel de ville

Découvrez, lors d'une visite guidée, le musée départemental des Peintres de Barbizon. Après un repas convivial, la journée se poursuivra à Thomery avec la visite de l'atelier de Rosa Bonheur, artiste engagée pour la préservation de la forêt de Fontainebleau.

■ Conférence virtuelle Happy Visio

Jeudi 4 mars de 14h30 à 15h30 - Sur grand écran à la Résidence autonomie du Moulin ou à domicile

Une conférence pour découvrir Coluche, entre humour, critique sociale et engagement.

■ Concert Rock

Vendredi 5 mars de 19h à 20h - Médiathèque Toni Morrison

NESLES, auteur-compositeur-interprète français dans le sillage de Bashung ou encore Murat présente son nouvel album Barocco.

■ Conférence virtuelle Happy Visio

Mardi 9 mars de 14h30 à 15h30
Sur grand écran à la Résidence autonomie du Moulin ou en visioconférence à son domicile

Le sommeil au fils du temps : comprendre pour mieux dormir. Ce webinaire explore des outils simples et concrets pour améliorer le sommeil au quotidien.

■ Jeux de société

Vendredi 12 mars de 14h à 15h30 - Médiathèque Toni Morrison

Et si le vocabulaire devenait un jeu ? Venez découvrir des jeux conviviaux sur la thématique des lettres.

■ Des peintres de Barbizon à Rosa Bonheur

Jeudi 18 mars de 8h30 à 18h30 - Départ devant l'hôtel de ville

Découvrez, lors d'une visite guidée, le musée départemental des Peintres de Barbizon. Après un repas convivial, la journée se poursuivra à Thomery avec la visite de l'atelier de Rosa Bonheur, artiste engagée pour la préservation de la forêt de Fontainebleau.

■ Conversation philosophique

Mardi 30 mars de 10h à 11h30 - Médiathèque Toni Morrison ou Grange Joséphine Loupy (à confirmer)

Comment penser notre rapport à la nature ?
Comme moyen ou comme fin ? Quelle est sa valeur et quels sont ses droits ?

Visioconférence

Financé par la conférence des financeurs

Temps de marche à prévoir

Les ateliers

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

À partir du lundi 4 janvier 2027

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

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

JEUDI

Sophrologie 1
Résidence autonomie du Moulin
14h30 à 15h45

Country line danse
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 27 novembre 2026**
(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 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 (3e étage)
3 rue Camille-Desmoulins

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

CACHAN
Ville Amie des Aînés

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS,
DE L'AUTONOMIE
ET DES PERSONNES
HANDICAPÉES
Liberté
Égalité
Fraternité

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Val de
Marne
Le Département

Ville de Cachan - Direction de la communication et de la proximité - Imprimerie Morault - Octobre 2026