



D'octobre  
à  
décembre  
2024

PROGRAMME

# Loisirs des seniors



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

(activités gratuites sur inscription)



# Octobre

## Semaine bleue

### ■ Pour vous protéger, adoptez les bons réflexes !

**Mercredi 2 octobre de 10h à 11h30**

**Hôtel de ville, salle Cécile Hertz-Eyrolles**

Un temps d'échange sur les questions de sécurité et tentatives d'escroquerie, en partenariat avec la Police nationale et la police municipale.

### ■ Initiation aux gestes qui sauvent

**Jeudi 3 octobre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30**

**Salle Grange Gallieni, 8 rue Camille-Desmoulins**

Formez-vous aux gestes de premiers secours auprès d'un professionnel.

### ■ Conférence : *Devenir aidant, ça s'apprend !*

**Lundi 7 octobre de 14h à 16h, accueil dès 13h30**

**Hôtel de ville, salle Cécile Hertz-Eyrolles**

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, Agirc-Arrco, en partenariat avec l'Espace autonomie 7, la Ville de Cachan et la Ville d'Arcueil, vous invite à une conférence-débat sur le besoin de se former et de s'informer en tant qu'aidant ou futur aidant.

### ■ Restitution de l'étude des politiques sociales

**Mardi 8 octobre de 14h30 à 17h, accueil dès 14h**

**Théâtre Jacques Carat**

Restitution des besoins exprimés par les seniors cachanais et présentation des actions que compte mettre en place la Ville de Cachan à l'issue de la concertation qu'elle a menée.

### ■ Visite de la Serre aux papillons à la Queue-Lez-Yvelines

**Lundi 14 octobre de 9h15 à 13h**

**Départ devant l'hôtel de ville**

Dans une ambiance de jungle équatoriale, des centaines de papillons exotiques, qui sont parmi les plus grands du monde, volent au milieu des visiteurs entre les fleurs et les plantes rares.

# Novembre

### ■ Loto d'automne

**Mercredi 6 novembre dès 15h**

**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.

## ■ Visite virtuelle guidée de la maison d'éducation de la Légion d'honneur de Saint-Denis

Vendredi 8 novembre de 15h à 16h

En visioconférence de la Résidence autonomie du Moulin sur grand écran ou à votre domicile

La maison d'éducation de Saint-Denis est la seconde maison fondée pour l'instruction des jeunes filles. Elle occupe les bâtiments de l'ancienne abbaye royale, située à proximité de la célèbre basilique où sont inhumés les rois de France.

## ■ Sortie à la journée : des macarons à la fromagerie

Mercredi 13 novembre de 8h30 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Visite guidée de la fabrique de macarons, avec dégustation et déjeuner. Découverte de macarons aux saveurs multiples, puis visite guidée de la fromagerie de Meaux-Saint-Faron.

## ■ Sortie à la Guinguette Le chalet du Moulin à Chailly-en-Bière

Jeudi 14 novembre de 11h à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Déjeuner et danse au chalet du Moulin, situé en bord de Marne dans un environnement bucolique.

## ■ Spectacle : *Dans la peau d'un magicien*

Vendredi 15 novembre à partir de 20h15

Théâtre Jacques Carat

Entre récits de vie et numéros d'illusions, l'artiste Thierry Collet partage les sensations qui le traversent, pour une immersion dans le monde intrigant de la magie !

## ■ Spectacle : *Nouvelle saison*

Jeudi 21 novembre de 14h30 à 16h

Hôtel de ville, salle Cécile Hertz-Eyrolles

Ce spectacle dresse le portrait d'hommes et de femmes qui vivent le bouleversement du départ à la retraite.

## ■ Thé dansant

Samedi 23 novembre de 15h à 18h

Hôtel de ville

Le traditionnel thé dansant animé par l'orchestre de Mickaël Percher.

## ■ Conversation philosophique : *Qu'est-ce qu'aimer ? Sur quoi l'amour est-il fondé ?*

Mercredi 27 novembre de 10h à 12h

Bibliothèque centrale

La conversation philosophique, animée par Raphaël Serrail, philosophe-formateur, vous invite à une tentative de définition de l'amour authentique et véritable.

## ■ Visite guidée du musée de la préfecture de police

Vendredi 29 novembre de 9h15 à 13h

Départ devant l'hôtel de ville

Le musée retrace l'histoire de la police parisienne du XVII<sup>e</sup> siècle à nos jours, à travers la présentation de plus de 2 000 œuvres originales et hétéroclites.

## Décembre

### ■ Visioconférence HappyVisio : actualités sur la recherche sur la maladie d'Alzheimer

Mardi 3 décembre de 15h à 16h

En visioconférence de la Résidence autonomie du Moulin sur grand écran ou à votre domicile

Le déclin cognitif peut-il enfin être ralenti ? Cette conférence sera animée par le docteur Marion Levy, responsable des études et de la recherche à la Fondation Vaincre Alzheimer.

### ■ Conversation philosophique : Qu'est-ce que la fête ?

Mercredi 4 décembre de 10h à 12h

Bibliothèque centrale

En cette fin d'année, la conversation philosophique animée par Raphaël Serrail, philosophe-formateur, nous invite à réfléchir sur le sens de la fête.

### ■ Sortie à la journée : des macarons à la fromagerie

Mercredi 4 décembre 2024 de 8h30 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Visite guidée de la fabrique de macarons, avec dégustation et déjeuner. Découverte de macarons aux saveurs multiples, puis visite guidée de la fromagerie de Meaux-Saint-Faron.

### ■ Visite virtuelle guidée : le château de Versailles

Vendredi 6 décembre de 15h à 16h

En visioconférence de la Résidence autonomie du Moulin sur grand écran ou à votre domicile

Classé depuis 1979 au patrimoine mondial de l'Humanité, le château de Versailles est l'une des plus belles réalisations de l'art français au XVII<sup>e</sup> siècle. Jusqu'à la Révolution française, les rois s'y sont succédé, embellissant le château chacun à leur tour.

### ■ Soirée du Nouvel An

Mardi 31 décembre à 19h

Résidence autonomie du Moulin — 195 rue Etienne-Dolet

Venez partager un repas et un temps festif musical pour clôturer l'année 2024.



Visioconférence



Financé par la conférence des financeurs



Temps de marche à prévoir



# Les ateliers se déroulent toutes les semaines hors périodes de vacances scolaires

## À partir du mardi 1<sup>er</sup> octobre

# 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

### Mosaïque

Résidence autonomie  
du Moulin

15h à 17h

## 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 danse

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 SENIORS

Inscrivez-vous **avant le 4 septembre 2024**  
(date limite de réception des demandes).

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

Animation loisirs des seniors  
Centre communal d'action sociale (CCAS)  
Square de la Libération  
BP 60600 – 94230 Cachan

ou par mail :  
[animation.seniors@ville-cachan.fr](mailto:animation.seniors@ville-cachan.fr)

Un courrier confirmant votre inscription vous sera envoyé  
à partir du 19 septembre 2024.



Lauréat du  
**FONDS D'APPUI  
POUR DES TERRITOIRES  
INNOVANTS SENIORS**

un accélérateur d'innovations des  
collectivités pour mieux vieillir

