



D'avril
à juin
2025

PROGRAMME

Loisirs des séniors



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



Avril

■ Visite des archives départementales : aux sources de la psychiatrie, la Maison de Charenton (1641-1920)

Mardi 1^{er} avril de 13h15 à 17h30

Départ devant l'hôtel de ville

Les Archives départementales du Val-de-Marne vous proposent une toute nouvelle exposition centrée sur la psychiatrie et la Maison de Charenton. Grâce à des documents inédits, les Archives présentent 300 ans d'histoire (1641-1920) de cette institution pionnière. De ses célèbres patients aux traitements précurseurs en passant par l'architecture innovante, découvrez les secrets de cet établissement emblématique.

■ Conférence Happy Visio

Mardi 8 avril à 14h30

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

Qu'est-ce que l'arthrose ? Aucun médicament miracle n'existe aujourd'hui. Mais, grâce à cet échange avec un kinésithérapeute, vous découvrirez comment prévenir l'arthrose en veillant à votre alimentation ou encore à la gestion du stress. Un temps d'échange est prévu en fin d'animation pour définir vos attentes pour les prochaines conférences en visio.

■ Spectacle *Les essentielles*

Jeudi 10 avril à 20h30

Théâtre Jacques Carat

Après un drame survenu dans des abattoirs, les ouvriers et ouvrières décident de faire grève. Ils organisent une lutte originale car cette dernière est menée par une porte-parole ventriloque. Ce spectacle pluridisciplinaire mêle humour, cirque et théâtre. Avant d'assister à cette représentation, un temps d'échange est prévu pour appréhender au mieux ce spectacle.

■ Au cœur de l'aéroport d'Orly

Vendredi 11 avril de 8h15 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Qui n'a jamais rêvé de connaître le fonctionnement d'un aéroport ? Cette visite de 2h30 au cœur de l'aéroport d'Orly vous permettra d'en savoir plus sur les coulisses de cet équipement. Un pique-nique est prévu sur la terrasse d'Orly 4, suivi d'ateliers de simulateurs et de projections vidéo.

■ Initiation tir à l'arc adapté

Mardi 29 avril de 10h à 11h30

Salle d'escrime au complexe sportif Léo Lagrange

Vous aimez Robin des bois et Guillaume Tell ? Venez-vous initier au tir à l'arc pour découvrir une activité ludique et adaptée à toutes et tous.

■ Initiation aux gestes qui sauvent

Mercredi 30 avril de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30

Grange Joséphine Loupy (2 rue Gallieni)

Pendant trois heures, formez-vous aux premiers secours accompagnés par un professionnel.

Mai

■ Loto de printemps

Mercredi 14 mai à 15h

Résidence autonomie du Moulin

195 rue Etienne-Dolet

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.

■ Conférence Happy Visio

Vendredi 16 mai à 15h

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

Cette visioconférence, destinée aux aidants, permettra d'échanger en groupe de parole autour de différents thèmes. Un temps d'échange est prévu à la fin de cette animation pour connaître les thématiques à aborder pour les prochaines visio.

■ Visite à la maison de l'histoire et du patrimoine de Champigny-sur-Marne

Mardi 20 mai de 13h30 à 17h

Départ devant l'hôtel de ville

L'exposition *Liberté j'écris ton nom* interroge sur les deux dernières années de la guerre 1939-1945 à l'échelle locale. L'exposition explique les progrès de la résistance et le déroulement de la Libération.

■ Visite guidée au domaine de Sceaux

Mercredi 21 mai de 9h30 à 16h

Rendez-vous au RER Arcueil-Cachan

Découvrez le musée du domaine départemental de Sceaux et du pavillon l'Aurore. Après un pique-nique dans le parc, vous profiterez d'un après-midi ludique dans ce magnifique domaine, représentatif des « jardins à la française ».

■ Jeux débats

Vendredi 23 mai de 14h15 à 16h

Bibliothèque centrale (Médiathèque Toni Morrison)

11 rue Camille-Desmoulins

Avec Sophie, l'animatrice loisirs seniors, venez découvrir un nouveau style de jeux qui permet, tout en s'amusant, de répondre à des questions de la vie quotidienne et d'échanger sur nos pratiques.

Juin

■ Conférence Débat : bien s'hydrater pour la santé et prévention des fortes chaleurs

Mardi 3 juin de 13h45 à 15h30

Salle Cécile Hertz-Eyrolles

Hôtel de ville

Que faire en cas de fortes chaleurs ? On entend parfois tout et son contraire. Nous vous proposons un échange avec un diététicien de l'association Bélénos qui expliquera lors d'une conférence-débat comment bien s'hydrater lorsque les fortes chaleurs vont arriver.

■ WOW Safari à Thoiry

Mercredi 4 juin de 8h15 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

À moins d'une heure de Cachan, oubliez la ville et partez en safari à la découverte des rhinocéros, autruches, zèbres, mais aussi des ours, loups, coyotes... Dépaysement garanti ! Vous déjeunerez non loin de l'enclos d'animaux de la savane et vous terminerez par une visite libre du zoo.

■ Au cœur de l'aéroport d'Orly

Mardi 17 juin de 8h15 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Qui n'a jamais rêvé de connaître le fonctionnement d'un aéroport ? Cette visite de 2h30 au cœur de l'aéroport d'Orly vous permettra d'en savoir plus sur les coulisses de cet équipement. Un pique-nique est prévu sur la terrasse d'Orly 4, suivi d'ateliers de simulateurs et de projections vidéo.

■ Découverte ou redécouverte du parc Raspail avec le service espace verts de la Ville

Mardi 24 juin de 10h à 11h30 ou de 14h à 15h30

Rendez-vous dans le parc Raspail devant la fontaine Gallieni

Venez pendant 1h30 découvrir les différentes espèces du parc Raspail, ce qui vous inspirera certainement pour vos créations personnelles.

■ Sortie à la guinguette le chalet du Moulin à Chailly-en-Bière (77)

Jeu 26 juin de 11h à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Déjeuner et danse au chalet du Moulin, près de Fontainebleau, dans un environnement bucolique.



Pique-nique à prévoir



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 lundi 31 mars 2025



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 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 SÉNIORS

Inscrivez-vous **avant le 3 mars 2025**
(Date limite de réception des demandes)

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

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

Ou par mail :
animation.seniors@ville-cachan.fr

Un courrier confirmant votre inscription vous sera envoyé
à partir du 14 mars 2025.



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

un accélérateur d'innovations des
collectivités pour mieux vieillir



soutenu par :

