



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<sup>er</sup> 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](mailto: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 :



Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

