



De
Janvier
à mars
2025

PROGRAMME

Loisirs des séniors



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



Janvier

■ Initiation aux gestes qui sauvent

Jeudi 9 janvier de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30

Grange Joséphine Loupy

2 rue Gallieni

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

■ Initiation à la boxe

Mardi 21 janvier de 10h à 11h30

Complexe sportif Léo Lagrange, salle du dojo double

25 avenue de l'Europe

Uppercut, crochet, assis ou debout, la boxe adaptée n'aura plus de secret pour vous. Cette animation s'adaptera à toutes et tous.

■ De la Madeleine au Musée du Parfum Fragonard

Jeudi 23 janvier de 8h15 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Visite guidée de l'église de la Madeleine pour découvrir une architecture néoclassique suivie d'un repas sous les voûtes de la Madeleine, et pour terminer cette journée, visite du Musée du Parfum dans un hôtel particulier de Napoléon III.

■ Banquet des Séniors

Dimanche 26 janvier de 12h30 à 17h30

Gymnase Victor Hugo

Sur invitation

■ Conversation philosophique : a-t-on besoin du désir pour exister ?

Mercredi 29 janvier de 10h à 12h

Médiathèque Toni Morrison (bibliothèque centrale)

La conversation philosophique, animée par Raphaël Sarrail, philosophe formateur, vous invite à une réflexion sur le désir.

■ Théâtre apéro : Opéra

Mercredi 29 janvier à partir de 19h

Théâtre Jacques Carat

Avez-vous déjà vu un opéra sur un terrain de foot ? Ou dans un gymnase ? La compagnie Arts et Publics vous propose un Apéro Opéra convivial suivi d'un moment de partage après le spectacle.

Février

■ Loto d'hiver

Mercredi 5 février 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 de la Maison Zola et du Musée Dreyfus

Judi 6 février de 12h30 à 17h

Départ devant l'hôtel de ville

Visite guidée de la maison d'Émile Zola. Entrez dans l'intimité de l'écrivain, découvrez sa façon de vivre et de travailler. Puis, participez à une visite libre du musée Dreyfus.

■ Atelier de parfumeur

Mardi 11 février de 15h à 17h

Résidence autonomie du Moulin

Découvrez la distillation avec un petit alambic en cuivre. Exercez-vous à reconnaître des senteurs familières et amusantes sous forme de jeux. Puis composez votre parfum.

■ Découverte jeux de société

Vendredi 14 février de 14h30 à 16h30

Médiathèque Toni Morrison (bibliothèque centrale)

Venez découvrir de nouveaux jeux de société. Entre partage, observation et stratégie, un après-midi dédié à la convivialité.

■ Conférence Happy Visio

Sur grand écran à la Résidence du moulin (selon disponibilité), dans un autre lieu (communiqué ultérieurement) ou en visioconférence à son domicile.

Venez découvrir les différentes visioconférences que propose Happy Visio. Des thèmes culturels, de bien-être ou encore sur l'alimentation seront proposés en février.

N'hésitez pas à vous préinscrire et le service animation loisirs séniors vous recontactera, lorsque le programme aura été élaboré par Happy Visio, pour vous indiquer toutes les informations concernant cette animation : thème, horaire et lieu de projection si vous souhaitez y assister sur grand écran.



Pique-nique à prévoir



Visioconférence



Financé par la conférence
des financeurs



Temps de marche à prévoir

Mars

■ Conférence Happy Visio

Sur grand écran à la Résidence du moulin (selon disponibilité), dans un autre lieu (communiqué ultérieurement) ou en visioconférence à son domicile.
Voir détail de la conférence du mois de février.

■ Visite de la Cité Universitaire

Vendredi 7 mars de 13h30 à 16h

Rendez-vous à l'arrêt Cité Universitaire du RER B

Visite guidée pour découvrir le patrimoine architectural, artistique et paysager de la Cité Internationale Universitaire de Paris.

■ Conversation philosophique : l'éloge de la solitude : et si être seul était la clé de l'épanouissement personnel ?

Mercredi 12 mars de 10h à 12h

Médiathèque Toni Morrison (bibliothèque centrale)

La conversation philosophique, animée par Raphaël Sarrail, philosophe formateur, vous invite à une réflexion sur le bien-fondé de la solitude.

■ Théâtre Apéro Découverte : Ada

Mercredi 12 mars à partir de 19h

Théâtre Jacques Carat

Pourquoi les filles et les maths ça fait (souvent) deux ? Pour conjurer cette idée reçue, vivez l'hommage fantaisiste à Ada Lovelace, inventeuse du premier code informatique, 150 ans avant tout le monde.

■ Initiation Tir à l'arc adapté

Jedi 13 mars de 10h à 11h30

Salle d'escrime au complexe Léo Lagrange

Qui n'a jamais rêvé d'être aussi précis que Thierry La Fronde et d'avoir son œil de lynx ? Cette initiation au tir à l'arc vous permettra de découvrir une activité ludique et adaptée à toutes et tous.

■ Visite des Archives nationales

Mardi 18 mars de 12h45 à 18h30

Départ devant l'hôtel de ville

Visite par un archiviste des Archives nationales. Présentation de l'histoire, de l'architecture du bâtiment, de son fonctionnement et des archives conservées sur le site de Pierrefitte-Sur-Seine (93).

■ De la Madeleine au Musée du Parfum Fragonard

Jedi 20 mars de 8h15 à 18h

Départ devant l'hôtel de ville

Visite guidée de l'église de la Madeleine pour découvrir une architecture néoclassique suivie d'un repas sous les voûtes de la Madeleine et, pour terminer cette journée, visite du Musée du Parfum dans un hôtel particulier de Napoléon III.

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

À partir du lundi 6 janvier 2025



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 (niveau 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

Les ateliers

Inscriptions

PROGRAMME TRIMESTRIEL SÉNIORS

Inscrivez-vous **avant le 9 décembre 2024**
(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 19 décembre 2024.



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

un accélérateur d'innovations des
collectivités pour mieux vieillir



soutenu par :

