

Seniors – Programme trimestriel

Publié le 7 septembre 2026



Retrouvez ci-après le programme trimestriel des activités et sorties pour les seniors d’Arcueil.

Ateliers annuels

Aquagym

Alliez activité physique et plaisir de l’eau ! L’aquagym permet d’entretenir sa forme, de renforcer les muscles en douceur, d’améliorer l’équilibre et la mobilité, tout en préservant les articulations. Une activité idéale pour rester en forme dans une ambiance conviviale.

– Piscine de Cachan
– Lundi ou vendredi
de 16h à 17h
– 49 €

*Certificat médical
d’aptitude
obligatoire.*

Yoga

Offrez-vous une parenthèse de bien-être. Le yoga contribue à la souplesse, l’équilibre, la respiration et la posture. Il favorise la détente et la réduction du stress. Une activité adaptée à chacun et chacune, pour prendre soin de son corps et de son esprit dans une ambiance conviviale.

– Gymnase Dimet
– Mardis de 10h à
11h30
– 101,50 €

*Certificat médical
d’aptitude
obligatoire.*

Yoga sur chaise

Une activité douce spécialement adaptée aux seniors. Accessible à tous, le yoga sur chaise améliore la souplesse, l'équilibre, la mobilité et la respiration, tout en renforçant les muscles. Un moment convivial pour entretenir sa forme.

- Salle Erik Satie
- Un mercredi sur deux de 14h30 à 16h
- 53 €

Certificat médical d'aptitude obligatoire.

Philo

Échangez, réfléchissez et partagez vos idées dans un cadre bienveillant ! Les ateliers philo invitent chacun à s'exprimer librement autour de thèmes du quotidien, à stimuler sa réflexion et sa curiosité, tout en favorisant les rencontres et le lien social.

Inscription au trimestre;

Les thématiques :

- Octobre : *Intuition et Elan Vital*
- Novembre : *Comment échapper aux influences*
- Décembre : *L'homme est-il fait pour vivre en paix ?*

- Salle Erik Satie
- Les 1ers lundis du mois de 10h à 12h
- 30 € le trimestre (minimum 15 inscrits)

Octobre

La Roche-Guyon : Labellisé parmi Les Plus Beaux Villages de France, ce lieu exceptionnel mêle ruelles pittoresques, habitations troglodytiques et paysages en bord de Seine.

Lundi 5 octobre

Départ en car depuis Arcueil. Sur place : visite guidée du village et découverte de son riche patrimoine, déjeuner convivial au restaurant (boissons comprises), visite de l'église troglodytique de Haute-Isle, avant de profiter d'un temps libre au bord de la Seine, puis de reprendre la route vers Arcueil.

- Rendez-vous sur le parvis de l'ancien hôtel de ville (10, av. Paul Doumer)
- 8h15

Mardi 6 octobre et jeudi 8 octobre

Poussez la porte de la salle des retraités Erik Satie. Que ce soit pour échanger autour d'un café, rencontrer d'autres seniors, vous informer sur vos droits, les aides existantes, les activités proposées par le service ou simplement poser vos questions, cette permanence est un temps d'accueil libre, d'écoute et de partage, ouvert à toutes et à tous.

- Salle Erik Satie
- De 9h30 à 12h et de 14h à 17h30

Mercredi 7 octobre

À l'occasion de la Semaine Bleue, venez passer un après-midi de détente autour de la projection du film *L'Arnaqueuse*, une comédie avec Josiane Balasko et Fadily Camara qui revisite avec humour le thème du viager, dans un esprit qui n'est pas sans rappeler le célèbre film *Le Viager*.

La séance sera suivie d'un temps d'échange convivial en présence des jeunes de l'Espace Guy Môquet, favorisant les rencontres, le dialogue et le partage entre les générations.

- Cinéma Jean Vila
- 13h45

Vendredi 9 octobre

Venez relever de nouveaux défis dans une ambiance conviviale ! Le matin, découvrez le tir à l'arc à travers une initiation spécialement adaptée aux seniors, alliant précision, concentration et plaisir. L'après-midi, place à la bonne humeur avec un tournoi de pétanque ouvert à tous. Les participants qui le souhaitent peuvent apporter leurs propres boules de pétanque.

- Terrain de Pétanque Hardenberg
- Tir à l'arc : 10h à 12h
- Pétanque : 14h à 17h

Jeudi 17 septembre

Jeudi 15 octobre

Jeudi 12 novembre

Jeudi 10 décembre

Les ciné-thés font leur grand retour cette année avec une nouveauté : une séance chaque mois, pour encore plus de moments de partage et de découverte !

Comme toujours, chaque projection sera suivie d'un temps convivial autour d'une boisson chaude, propice aux échanges, aux discussions et au plaisir de se retrouver.

- Cinéma Jean Vilar
- 13h45
- 3,50 € sur place

Du jeudi 15 octobre au jeudi 17 décembre

Faites travailler vos neurones ! Cet atelier propose des exercices ludiques et des conseils pratiques pour stimuler la mémoire, l'attention et les capacités cognitives. Un moment d'échange pour entretenir ses facultés tout en partageant un agréable moment en groupe. Animé par les professionnels de Delta 7 dans le cadre du programme de prévention du PRIF.

- Salle Erik Satie
- Les jeudis de 10h à 12h

Temps partagés

Vendredi 16 octobre

Vendredi 20 novembre

Vendredi 4 décembre

Retrouvez-nous lors de cette journée conviviale pour s'amuser et créer du lien.

Le matin : atelier pâtisserie, avec la réalisation du célèbre marbré de Cyril Lignac ! Nous vous invitons à apporter aussi vos idées de recettes, afin de construire ensemble les prochains ateliers.

L'après-midi : temps de partage autour de jeux de société, de discussions et de moments de détente.

- Salle Erik Satie
- Atelier pâtisserie de 10h à 12h - Temps partagé de 14h à 17h

Tous les vendredis

Envie de partager un bon moment ? Rejoignez-nous chaque vendredi après-midi à la salle Erik Satie pour un temps convivial autour de jeux de société, de discussions, d'un café et de nombreux échanges. Un rendez-vous chaleureux pour se retrouver, créer du lien et profiter d'un agréable moment ensemble.

- Salle Erik Satie
- Les vendredis de 14h à 17h

Lundi 2 novembre

Tournoi de belote : amateur occasionnel ou passionné, venez

partager un moment de convivialité et de bonne humeur en participant à notre tournoi organisé par binômes. Un lot récompensera les binômes vainqueurs.

- Salle Erik Satie
- De 14h à 17h

Lundi 30 novembre

Vous peignez, dessinez, sculptez, photographiez, tricotez ou pratiquez toute autre activité artistique ? Venez partager votre passion en exposant vos créations à la salle Erik Satie lors de l'événement « *Nos seniors ont du talent* » ! Pour y participer, contactez le service avant la date de l'exposition.

- Salle Erik Satie
- Accueil des artistes de 10h à 12h
- Exposition de 14h à 17h

**Vendredi 11
décembre**

Participez à cette soirée comprenant la dégustation d'un buffet d'înatoire préparé par un traiteur et un karaoké. Que vous soyez une star de la chanson ou simplement venu profiter du spectacle, venez partager ce moment dans la joie, les rires et la musique.

– Salle Erik Satie
– De 19h30 à 23h
– 23 €

Sorties

**Mardi 27
octobre**

Partez à la découverte des trésors de la forêt de Fontainebleau en compagnie de Mme Dany Fagot, qui vous initiera à la reconnaissance et à la cueillette des champignons.

Cette sortie nature sera également l'occasion de partager un apéritif convivial autour de cette thématique. Prévoyez votre pique-nique ainsi qu'une tenue et des chaussures adaptées à la marche en forêt.

– Rendez-vous sur le parvis de l'ancien hôtel de ville (10 av. Paul Doumer)
– 8h15
– 20,45 €

**Judi 19
novembre**

Plongez au coeur de l'Histoire en découvrant le Musée de la Libération de Paris.

Accompagnés d'un guide, revivez les événements marquants de la Seconde Guerre mondiale, de l'Occupation à la Libération de la capitale, à travers des collections, des témoignages et des lieux emblématiques. Une visite passionnante pour mieux comprendre cette période essentielle de notre histoire.

– Rendez-vous sur le parvis de la gare RER Laplace
– 14h
– 6,50 €

Fêtes de fin d'année

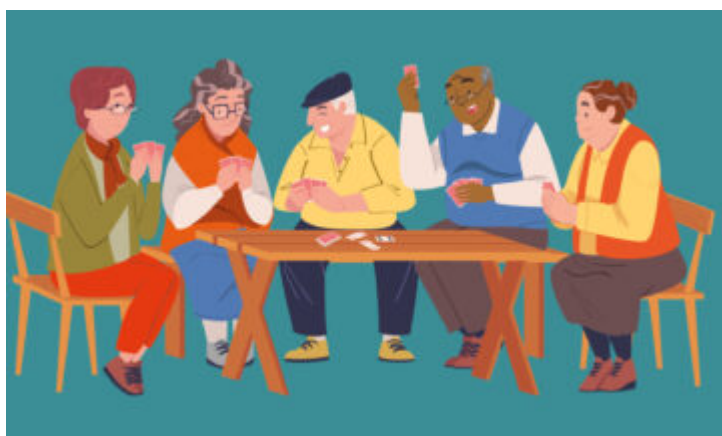
- Les coupons d'inscription permettant de bénéficier du colis ou de participer au banquet de fin d'année des seniors seront adressés à votre domicile au début du mois d'octobre. Afin de garantir la prise en compte de votre demande, ils devront impérativement être retournés au service avant le 31 octobre. *Aucun coupon ne pourra être accepté après cette date.*
- La distribution des colis de fin d'année se déroulera à Anis Gras – Le Lieu de l'Autre.
 - Un temps convivial avec animation musicale, pour se retrouver, chanter, danser et partager ensemble l'esprit des fêtes de fin d'année.
 - *Rendez-vous à Anis Gras – Le Lieu de l'Autre (55 av. Laplace) de 9h30 à 18h30*

Document utile

[2026 1,97 Mo, pdf](#)

[Programme complet - Seniors - 3e trimestre](#)

Sur le même sujet



Seniors

Seniors – Programme trimestriel

[En savoir plus](#) ▶