

## Seniors – Programme trimestriel



Naturopathie, jeux de société, aquagym, visites... Découvrez tout le programme des mois de mai, juin et juillet !

Toutes les activités sont sur inscription auprès du service retraités, par téléphone au [01 46 15 08 70](tel:0146150870) ou par mail à [activites-retraites@mairie-arcueil.fr](mailto:activites-retraites@mairie-arcueil.fr)

| Date                        | Lieu                                   | Détails                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mardi 5 mai à 10h</b>    | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | En partenariat avec le PRIF, nous proposons un cycle d'ateliers pratiques pour apprendre à utiliser sereinement Internet, envoyer des e-mails, effectuer ses démarches en ligne et naviguer en toute sécurité. Accessible aux débutants, dans une ambiance détendue et bienveillante.<br><br><i>10h les mardis et jeudis</i>       |
| <b>Mercredi 6 mai à 10h</b> | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Un cycle d'ateliers pour comprendre ses besoins nutritionnels, comment équilibrer son assiette, prévenir la dénutrition et le diabète, décrypter les étiquettes alimentaires et mieux s'orienter parmi les différents régimes alimentaires. Conseils pratiques et mises en situation au programme.<br><br><i>10h les mercredis</i> |
| <b>Judi 7 mai à 14h</b>     | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Après-midi convivial Jeux de société, un moment idéal pour s'amuser, échanger et créer du lien dans la bonne humeur.                                                                                                                                                                                                               |

| Date                           | Lieu                                   | Détails                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vendredi 15 mai à 11h</b>   | Parc de Sceaux                         | Un agréable moment de partage autour d'un pique-nique pour profiter pleinement du cadre et de la journée. Apportez également vos jeux de plein air (Molky, boules et jeux de société). Si la météo n'est pas au rendez-vous, nous nous retrouverons dans la salle Erik Satie pour partager ce moment ensemble à l'abri.<br><i>RDV à 11h à la gare RER Laplace, ou sur place à 12h.</i>                                                  |
| <b>Mardi 19 mai à 15h</b>      | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Temps d'échange convivial destiné aux personnes accompagnant un proche en perte d'autonomie, afin de partager leurs expériences, s'informer et trouver du soutien.<br><br><i>Les inscriptions se font auprès de Coline Windal, psychologue de l'association DELTA 7, au <a href="tel:0766022949">07 66 02 29 49</a> ou par mail à l'adresse suivante : <a href="mailto:cwindal@delta7.org">cwindal@delta7.org</a></i>                   |
| <b>Jeudi 21 mai à 13h45</b>    | Espace Jean Vilar                      | Programmation à découvrir dans l'ANC du mois de mai.<br><i>Tarif : 3,50 € sur place</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Vendredi 22 mai à 9h30</b>  | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Moment d'échange et de pratique animé par un naturopathe. Contenu personnalisé pour un temps de bien-être et de détente réels.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Vendredi 22 mai à 14h</b>   | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Après-midi convivial Jeux de société, un moment idéal pour s'amuser, échanger et créer du lien dans la bonne humeur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Mardi 26 mai à 14h</b>      | Galerie Julio Gonzalez                 | Exposition artistique autour des liens entre l'art et l'écologie : recyclage, biodiversité, nature et protection de la planète. Un événement culturel participatif réunissant différents artistes.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Vendredi 29 mai à 12h</b>   | Maison de la Bièvre<br>Salle 1         | Comme chaque année, venez participer au déjeuner partagé, chacun apporte une contribution (salade, plats, dessert et/ou boissons). Ce temps de partage sera suivi par une animation musicale et des jeux.                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Vendredi 5 juin à 14h</b>   | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Partager une après-midi conviviale autour de jeux de société, un moment idéal pour s'amuser, échanger et créer du lien dans la bonne humeur.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Mardi 16 juin à 15h</b>     | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Le Café des aidants est un temps d'échange convivial destiné aux personnes accompagnant un proche en perte d'autonomie, afin de partager leurs expériences, s'informer et trouver du soutien. Les inscriptions se font auprès de Mme Windal Coline, Psychologue, de l'association DELTA 7, au <a href="tel:0766022949">07 66 02 29 49</a> ou par mail à l'adresse suivante : <a href="mailto:cwindal@delta7.org">cwindal@delta7.org</a> |
| <b>Vendredi 19 juin à 9h30</b> | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Participez à un temps d'échange et de pratique animé par un naturopathe, qui adaptera le contenu selon vos besoins et vos questionnements pour un véritable temps de bien-être et de détente.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mercredi 24 juin</b>        | Sortie à Cabourg                       | RDV à 6h au 10 avenue Paul Doumer<br>20€*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mercredi 1er juillet</b>    | Sortie à Ouistreham                    | RDV à 6h au 10 avenue Paul Doumer<br>20€*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Jeudi 2 juillet à 13h45</b> | Espace Jean Vilar                      | Programmation à découvrir dans l'ANC de juin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Date                                       | Lieu                                   | Détails                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vendredi 3 juillet à 14h</b>            | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Partager une après-midi conviviale autour de jeux de société, un moment idéal pour s’amuser, échanger et créer du lien dans la bonne humeur.                                                                                            |
| <b>Tous les vendredis de juillet à 14h</b> | salle Erik Satie<br>(2 rue Erik Satie) | Un espace chaleureux est mis à disposition pour se retrouver et partager un moment agréable autour d’une boisson fraîche. Jeux, lecture, tricot ou simple moment d’échange : chacun est libre de profiter de la salle selon ses envies. |
| <b>Jedi 30 juillet</b>                     | Sortie à Houlgate                      | RDV à 6h au 10 avenue Paul Doumer<br>20€*                                                                                                                                                                                               |

*\*Participation aux frais (PAF) : coût après déduction de 50 % pris en charge par la Ville (frais de personnel non pris en compte).*

Les pré-inscriptions aux ateliers annuels 2026-2027 (hors vacances scolaires) sont désormais ouvertes.  
 Aquagym (1x semaine) – Tous les lundis ou vendredis de 16h à 17h à la piscine municipale de Cachan  
 Atelier Philo – Les 1ers lundis de chaque mois de 10h à 12h  
 Atelier Yoga – Tous les mardis de 10h à 11h30  
*N’hésitez pas à vous inscrire dès à présent, les places étant limitées.*

**Vous êtes retraité-e mais pas encore connu-e du service retraités/seniors ?** Vous souhaitez recevoir toutes les informations sur les activités, actions ou aides sociales pouvant vous concerner ? Signalez-vous auprès du service au [01 46 15 08 70](tel:0146150870) ou à [activites-retraites@mairie-arcueil.fr](mailto:activites-retraites@mairie-arcueil.fr)

## Contact

### Secteur seniors

- [seniors@mairie-arcueil.fr](mailto:seniors@mairie-arcueil.fr)
- [01 46 15 08 70](tel:0146150870)

## Documents utiles

[Avril-mai 2026 1,56 Mo, pdf](#)

[Juin-juillet 2026 928,64 Ko, pdf](#)