

## Seniors – Programme trimestriel



Naturopathie, jeux de société, aquagym, visites... Découvrez tout le programme jusqu'en mai prochain !

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>Vendredi 10 avril à 14h</b>	salle Erik Satie (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>Judi 16 avril à 13h45</b>	Paris	Découverte de deux joyaux du patrimoine parisien : l'ancienne prison de la Conciergerie, témoin majeur de la Révolution française, puis la Sainte-Chapelle et ses célèbres vitraux exceptionnels. Une immersion au cœur de l'histoire et de l'architecture gothique. – <b>RDV à 13h45 à la gare du RER Laplace ou sur place au 10 bd du Palais PARIS (1er) à 14h30.</b> Tarif : 18 € (PAF*)
<b>Vendredi 17 avril</b>	salle Erik Satie (2 rue Erik Satie)	<b>9h30</b> – Moment d'échange et de pratique animé par un naturopathe. Contenu personnalisé pour un temps de bien-être et de détente réels. <b>14h</b> – Création de vide-poche floral Atelier à partir de fleurs séchées, avec le service Parcs et jardins de la ville

Date	Lieu	Détails
<b>Mardi 21 avril à 15h</b>	salle Erik Satie (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.  <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>Vendredi 24 avril à 14h</b>	salle Erik Satie (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 5 mai à 10h</b>	salle Erik Satie (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.  <i>10h les mardis et jeudis</i>
<b>Mercredi 6 mai à 10h</b>	salle Erik Satie (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.  <i>10h les mercredis</i>
<b>Jeudi 7 mai à 14h</b>	salle Erik Satie (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>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. <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 (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.  <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. <i>Tarif : 3,50 € sur place</i>
<b>Vendredi 22 mai à 9h30</b>	salle Erik Satie (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 (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>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 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.

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

**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

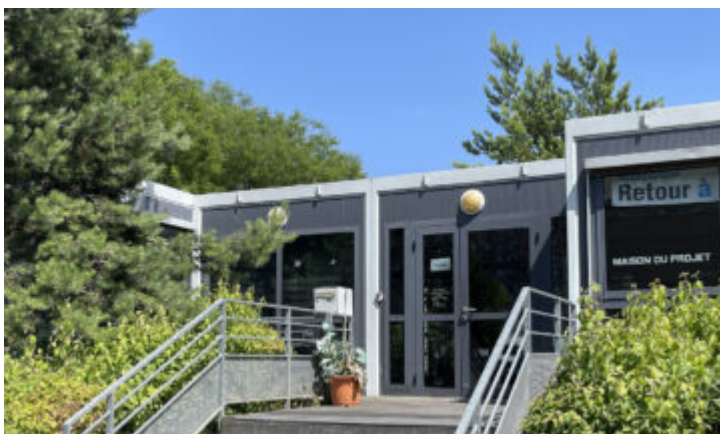
### [Secteur seniors](#)

- [42 rue Cauchy 94110 Arcueil](#)
- [01 46 15 08 70](tel:0146150870)

## Document utile

[Programme - Janvier-Mars 2026 2,08 Mo, pdf](#)

## Sur le même sujet



Solidarité

## Maison du projet – programme hebdomadaire d’avril

[En savoir plus](#) ▶