

SORTIES

MAR.
27 OCT.

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 €



JEU.
19 NOV.

Plongez au cœur 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

DÉBUT
OCT.

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.



VEN.
18 DÉC.

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)**
| 🕒 9h30 à 18h30



- Pour bénéficier des activités proposées par le service retraités, une inscription préalable est nécessaire. Rendez-vous au service retraités, 42 rue Cauchy à Arcueil, muni de votre justificatif de retraite, d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.
- Les inscriptions aux activités peuvent ensuite s'effectuer par téléphone au 01 46 15 08 70, par courriel à activites-retraites@mairie-arcueil.fr ou directement auprès du service.
- Pour les activités payantes, les règlements s'effectuent par chèque (à l'ordre de « Régie Activités Retraités ») ou en espèces.

Activités Seniors

PROGRAMME DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT SUR INSCRIPTION

Au service retraités, par téléphone au ☎ 01 46 15 08 70
ou par mail à activites-retraites@mairie-arcueil.fr



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.

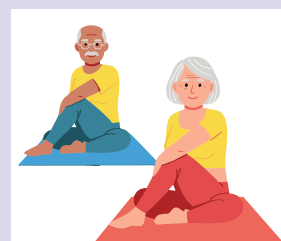


YOGA

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.

📍 **Salle Erik Satie** | 📅 **Les 1^{ers} lundis du mois de 10h à 12h**
| **30 € le trimestre (minimum 15 inscrits)**

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 »



Date limite de préinscription : Vendredi 18 septembre. Les réponses seront données la semaine du 21 septembre.

LUN.
5 OCT.

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. 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*

MAR.
6 OCT.
et JEU.
8 OCT.

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*

MER.
7 OCT.

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 Vilar | 🕒 13h45*

VEN.
9 OCT.

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*

LES JEU.
17 SEPT.
15 OCT.
12 NOV.
10 DÉC.

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 JEU.
15 OCT.
au JEU.
17 DÉC.

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**



LES VEN.
16 OCT.
20 NOV.
4 DÉC.

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
VEN.

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**



LUN.
2 NOV.

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**



LUN.
30 NOV.

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**



VEN.
11 DÉC.

Participez à cette soirée comprenant la dégustation d'un buffet dînatoire 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 €**

