



Dossier : Cachan prend soin des seniors

Page 8

**Les premières réalisations
du budget participatif**

Page 12

**Déploiement
de la fibre optique**



Aumercier

RENTRÉE SCOLAIRE

Le 2 septembre dernier, les petits cachanais ont repris le chemin de l'école dans la bonne humeur !



Aumercier



Aumercier



de Banes

EXPOSITION CACHAN-VILLAGES

Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, vous avez pu assister à l'exposition Cachan-Villages à L'Orangerie, une occasion de montrer comment l'esprit de village persiste !



de Banes

Aumercier



FORUM DES ASSOCIATIONS

Une centaine d'associations était présente le 14 septembre dernier au stade de l'ESTP lors du forum des associations. L'occasion de découvrir et de s'inscrire à de nombreuses activités.



Aumercier



Aumercier

Aumercier



VENDANGES DES COTEAUX DE CACHAN

De nombreux Cachanais ont participé aux vendanges des coteaux de Cachan. Après avoir ramassé le raisin, les vendangeurs ont rejoint le parc Raspail accompagnés de la fanfare pour presser le raisin et déguster le traditionnel buffet campagnard.



Aumercier

Hommage sur la tombe de Jacques Carat, en présence d'Hélène de Comarmond, Jean-Yves Le Bouillonnet et de la délégation du Landkreis de Wolfenbüttel.



LE JUMELAGE FÊTE SES 50 ANS

Une délégation allemande est venue célébrer l'anniversaire du jumelage entre Cachan et le district de Wolfenbüttel / Braunschweig. Ils ont pu rencontrer les habitants lors de moments conviviaux comme au marché le samedi 21 septembre.



OUVERTURE DE SAISON DU THÉÂTRE

Le Théâtre Jacques Carat a fait sa rentrée en septembre. À cette occasion, des visites guidées étaient organisées pour découvrir l'envers du décor et se familiariser avec cet espace.





Perrot

EXPOSITION HOMMAGE À JACQUES CARAT, HOMME DE CULTURE

Le 21 septembre dernier, le vernissage de l'exposition hommage à Jacques Carat, ancien Maire de Cachan de 1953 à 1998, a rassemblé plus de 150 Cachanais. Disparu il y a 10 ans, cet homme de culture, il aurait fêté ses 100 ans cette année.



Le quatuor.

Perrot

Sa fille Sylvie, présidente du Centre culturel et sa petite fille Sophie, lisent quelques-uns des poèmes qu'il a écrits.



Perrot



La chorale Georges Migot.

Perrot

- 7** **Édito** (suspendu)
- 8** **Grand angle**
Les premières réalisations du budget participatif
- 9-12** **Actus**
Élections des représentants des parents d'élèves
Ouverture de « Elle a du vin »
Déploiement de la fibre optique
Handicafé©
...
- 13-18** **Dossier**
Cachan prend soin des seniors
- 19** **Décryptage**
Les 10 prénoms les plus donnés à Cachan
- 20-21** **Culture**
Bruno Wilhelm : Al(l)one
Rendez-vous aux visites contées du Théâtre
Au Corps de l'Inde
- 22-23** **Sport**
Passez au Yoga !
Portes ouvertes du club Effort et Joie
- 24** **Initiatives**
Anais : de Cachan à Hawaii
- 26-27** **Tribunes** (suspendues)
- 29** **Environnement**
Référendum d'initiative partagé
Qu'est-ce qu'un encombrant ?
Compostage : vous saurez tout !
- 30-31** **Pratique**



de Banes

Installation des boîtes à lire : 6 boîtes à lire ont été installées à Cachan. Profitez de cette initiative portée par les comités de quartiers et les centres socioculturels pour échanger vos livres et partager vos lectures !

Hélène de Comarmond
Maire de Cachan

LES ADJOINTS AU MAIRE

1^{er} adjoint

Camille Vielhescaze

Jeunesse, vie citoyenne, vie des quartiers, finances

2^e adjoint

Jacques Foulon

Développement économique, emploi

3^e adjointe

Edith Pescheux

Habitat et logement

4^e adjoint

Samuel Besnard

Développement durable, urbanisme et cadre de vie, espaces verts, mobilité

5^e adjointe

Sylvie Chevalier

Solidarités sociales et familiales, handicap, personnes âgées, CCAS et CMS

6^e adjoint

Thierry Crosnier

Écoles, restauration scolaire, activités périscolaires et accueils de loisirs, activités sportives

7^e adjointe

Juliette Papazian

Médiation, prévention, sécurité et tranquillité publique, police municipale

8^e adjointe

Claire Marti

Cultures, patrimoine, vie associative

9^e adjoint

Hervé Willaime

Enseignement secondaire et supérieur

10^e adjointe

Caroline Carlier

Personnel, affaires générales, petite enfance

LES CONSEILLERS MUNICIPAUX DÉLÉGUÉS

Pierre-Yves Robin

Modernisation de l'action publique, Cachan numérique

Christine Rescoussié

Relations internationales, jumelage, bénévolat, conseil consultatif de la vie associative

Bernard Tuprie

Commerces et animations commerciales, artisanat, tourisme, cimetière et affaires funéraires

Sylvie Darracq

Précarité, santé publique

Joël Fraud

Développement durable, transition énergétique

Robert Orusco

Communication municipale, mémoire

Céline Di Mercurio

Responsabilité environnementale, économie circulaire, innovation sociale

Pour rencontrer vos élus : **01 49 69 69 81**
ou secretariat.elus@ville-cachan.fr

LE MAG. Cachan est réalisé avec l'aide des différents services et associations de la ville.

Directrice de la publication : Hélène de Comarmond - Rédaction et iconographie : service communication - Couverture : Aumercier
Administration : Mairie, square de la Libération, BP 60600, 94234 Cachan Cedex - Suivi des réclamations : 01 49 69 80 32 - Site internet : www.ville-cachan.fr - E-mail : communication@ville-cachan.fr - Création de maquette: service communication - Cécile Petiot - Maquette et mise en page : Pellicam SN - Impression : Grenier - Tirage : 16 000 exemplaires. Régie publicitaire : MICROS 10 rue du Commandant Schloesing 75016 Paris - 06 25 23 65 66 - studioparis@micro5.fr

Si vous ne recevez pas LE MAG. Cachan, merci de nous le signaler par mail : communication@ville-cachan.fr





Les 15 et 22 mars prochains, auront lieu les élections municipales. Aussi, dans le souci de respecter l'égalité entre tous les candidats, le Mag Cachan ne comportera plus, ni d'éditorial signé par Madame la Maire, ni de tribunes d'expression jusqu'aux résultats de ce scrutin.

À noter également, que cette même ligne de conduite sera appliquée sur les supports numériques de la collectivité et notamment sur ville-cachan.fr.

Vous continuerez naturellement d'être informés au fil des mois, par l'intermédiaire des divers médias municipaux, de tous les événements qui constituent l'actualité et la vie de notre ville. Nous vous remercions de votre compréhension et nous vous souhaitons une bonne lecture du magazine d'octobre.

La rédaction



BUDGET PARTICIPATIF

Projets lauréats du budget participatif : où en est-on ?

Le 6 juin dernier 10 projets ont remporté les suffrages des Cachanais lors du premier budget participatif de la Ville. Les premiers projets ont vu le jour dès le mois de septembre, les autres arrivent très bientôt !

Équipement du parcours sportif

Les nouveaux équipements du parcours sportif du boulevard de la Vanne sont arrivés le 13 septembre dernier pour le plus grand plaisir des sportifs cachanais.



Végétalisons nos murs et nos trottoirs

Une délibération dédiée au permis de végétaliser sera présentée lors du conseil municipal du 3 octobre.



Composteurs partagés

Les composteurs partagés sont en cours d'installation et les bio-seaux (collectant les épluchures de légumes) arrivent ! Une formation

au compostage est proposée le jeudi 10 octobre à 19h en salle du Patio à l'Hôtel de Ville, une deuxième session sera proposée lors de la troisième semaine de novembre.



Des jeux au parc Raspail pour enfants de 8 à 12 ans

Une nouvelle balançoire sera installée dans le parc Raspail à la fin des vacances de la Toussaint.

Les ballons fusées

Les boîtes et ballons fusées seront livrés très prochainement à l'école élémentaire Carnot.



Des bacs à fleur dans le quartier des lumières

Les porteurs de projets et les services de la ville se sont réunis au mois de juin pour définir les emplacements des bacs à fleurs. Les premières plantations seront effectuées cet automne.



Passage piéton innovant



Les porteurs de projets ont été réunis jeudi 26 septembre à la sortie de l'école pour décider de l'emplacement du futur passage piéton innovant rue de l'Espérance.



Un mur végétal à la Cité-jardins

L'emplacement de végétalisation sera choisi prochainement.

Des couleurs dans Cachan

Les travaux de différents artistes graffeurs ont été présentés au Conseil des enfants le 25 septembre dernier. Un artiste cachanais a été choisi par nos jeunes élus. Les structures sélectionnées seront prochainement repeintes.



Rénovation du square de La Plaine

Le square de La Plaine exige des rénovations importantes. Les bancs vont être réparés, les arbres élagués, de nouveaux végétaux vont être plantés pour rendre le lieu agréable. De même, un nouveau jeu pour enfant y sera installé pour la joie des plus petits !



ENVIRONNEMENT

Halte au glyphosate !

Le 31 août dernier, la municipalité a pris un arrêté interdisant l'utilisation de produits phytosanitaires, notamment ceux contenant du glyphosate, sur l'ensemble de son territoire. Cette interdiction vise à protéger l'ensemble des personnes exposées à ces produits nocifs pour la santé et pour les écosystèmes. Depuis de nombreuses années, les espaces verts de la ville ne sont plus traités avec des produits phytosanitaires. Cette interdiction s'applique à toutes les personnes publiques et privées (entreprises, organismes et particuliers). Les infrastructures (voies, quais et gares) sont également concernées. La Préfecture du Val-de-Marne a saisi le Tribunal administratif pour demander l'annulation de cet arrêté pourtant véritable enjeu de santé publique.

TRAVAUX LIGNE 15 SUD

Restez informés !

Pour vous tenir au courant de l'actualité de ses chantiers, la Société du Grand Paris a créé deux nouveaux outils. La « météo des chantiers », une application développée en coopération avec BruitParif et la société Explolab, qui vous informe de la situation des nuisances sonores des chantiers et des moyens mis en œuvre par les entreprises pour en maîtriser les impacts. L'« Info Flash », qui envoie sur demande dans votre boîte mail, des informations brèves, pratiques et ponctuelles liées à l'avancement des travaux et à leur incidence sur votre quotidien. Riverains mieux informés, chantier mieux acceptés !

+ d'info : societedugrandparis/gpe/gare/arcueil-cachan.fr



COMMERCE

Une nouvelle cave à vins

Située au 5-7 rue Guichard, la cave « Elle a du vin » de Raphaëlle propose une sélection de vins naturels*, bio et cultivés de façon raisonnée. Découverte.

Une passionnée aux commandes

Auparavant dans la vente d'eau, Raphaëlle a réussi à la changer en vin. Elle s'est formée seule, à la force du palais, de rencontres et d'une année à travailler dans une cave à vin à Paris. Vite passionnée par le métier, elle a décidé d'ouvrir sa propre boutique à Cachan.

La qualité au rendez-vous

« Elle a du vin » propose une centaine de références de vins (bientôt trois cents), majoritairement bio, biodynamique, voire nature. Les vins sont sélectionnés avec soins pour leurs goûts, leurs saveurs, parfois surprenantes, souvent inattendues. Ils proviennent de toute la France, en priorité de petits exploitants qui privilégient la qualité à la quantité. On trouve aussi des vins d'appellation, et toujours un bon rapport qualité-prix. Une grande partie des vins à la vente peut être dégustée sur place, au verre ou en bouteille, sur les tables installées en boutique ou en terrasse, accompagnés de produits du terroir.

Du vin, mais pas que !

D'autres alcools, sélectionnés aussi soigneusement que les vins, sont proposés : bières artisanales, rhum et whisky bio et équitables, cidres... Vous trouverez aussi des terrines, de l'huile et des olives du Lubéron et d'autres produits rares et originaux, tels que du sirop artisanal au basilic ou du tarama du Danemark. L'offre s'étoffera bientôt avec une sélection de charcuteries et de fromages.

Du mercredi au samedi de 11h à 14h et de 17h à 20h30, jusqu'à 21h30 le vendredi et le dimanche de 11h à 14h.

+ d'info réservation et privatisation : 06 59 39 20 81

* vin auquel aucun intrant n'est ajouté lors de sa vinification, qui contient peu de sulfites



DÉCHETS

Tous les emballages se trient !

Depuis le 1^{er} octobre, les consignes de tri des emballages sont étendues. Désormais tous les plastiques sont à jeter dans le bac de la collecte sélective !

Trier devient plus simple

Les petits emballages métalliques type capsules de café, les pots en plastique comme nos fameux pots de yaourt, les barquettes, boîtes et sacs plastiques ainsi que les films de suremballages rejoignent les bouteilles et flacons en plastique, les briques alimentaires, le papier, le carton et les emballages métalliques dans nos bacs de tri !

Les acteurs du tri, de la collecte et du recyclage ont travaillé dans une même dynamique pour trouver des débouchés à ces emballages qui sont toujours plus nombreux. Il était donc nécessaire, pour le bien et le futur de la planète, de trouver des solutions.

Quelques consignes pour un tri efficace

Il est inutile de laver les emballages, il suffit de bien les vider. Pour que le tri soit efficace et que les bennes ne soient pas refusées au centre de tri, il faut jeter directement vos emballages en vrac dans votre bac sans les imbriquer les uns dans les autres.

Enfin, les objets et la vaisselle en plastique doivent toujours être jetés dans le bac à ordures ménagères.

Un mémo du tri et un sticker à coller sur les bacs seront distribués dans les boîtes aux lettres début octobre.

+ d'info : citeo.com

VIE SCOLAIRE

11 octobre : élections des représentants des parents d'élèves

Les parents des élèves scolarisés à Cachan sont amenés à élire leurs représentants le 11 octobre prochain. Les représentants des parents d'élèves participent aux conseils d'écoles et jouent un rôle prépondérant dans les relations entre les parents d'élèves, la communauté éducative et la Municipalité. Ils peuvent intervenir auprès des directeurs d'école pour évoquer un problème particulier et/ou assurer une médiation à la demande d'un ou des parents concernés.

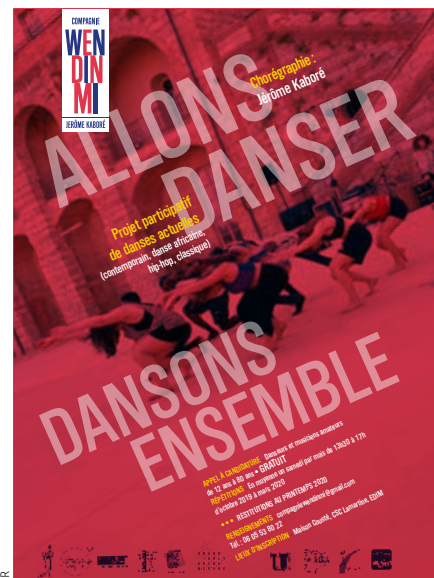
COMPAGNIE WENDINMI

« Allons danser, dansons ensemble »

La compagnie de danse Wendinmi propose aux Cachanais de différents quartiers et de différentes générations de se rencontrer par le biais d'un projet de danse participatif et inter-générationnel. Les 40 participants (30 danseurs et 10 musiciens), construiront à partir d'octobre 2019 un projet chorégraphique et musical sur le thème de l'émancipation. De novembre 2019 à juin 2020 des répétitions auront lieu une fois par mois. Il faut donc s'engager sur l'ensemble du projet. Après plusieurs séances d'improvisation, des restitutions auront lieu en plein air dont une sur l'esplanade du Théâtre. Pour y participer, inscrivez-vous avant le 1^{er} novembre en contactant la compagnie par mail.

+ d'info :

compagniewendinni@gmail.com





ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Quand le jouet se veut écolo et durable

Le conseil municipal a acté à l'unanimité la signature d'une convention avec l'association Rejoué. L'occasion d'impulser et de soutenir une action en faveur de l'économie sociale et solidaire mais aussi des enfants.

L'association Rejoué à la loupe

Rejoué mène une activité écoresponsable autour du réemploi du jouet et du livre. Les jouets collectés sont triés, nettoyés, reconstitués, rassemblés puis vendus à la moitié du prix du neuf. L'association utilise des produits désinfectants écologiques et redirige les matériaux non utilisés vers les filières de recyclage. L'association gère également un chantier de réinsertion. Trente-cinq travailleurs sont accompagnés vers un emploi durable via des parcours individualisés pendant 2 ans.

Une dynamique sociale et solidaire

La Ville s'est rapprochée de l'association en 2018 afin d'impulser une dynamique sociale et solidaire via la petite enfance : achat de jouets pour les crèches en complément des jouets neufs, collectes de jouets au profit de l'association (205 kg de jouets collectés) et visite de l'atelier Rejoué par les assistantes maternelles du RAM.

La dynamique s'accélère

Le partenariat comprend désormais la petite enfance, les accueils de loisirs et le service scolaire. Dans ce cadre, diverses actions seront mises en place : achats de jouets issus du réemploi, organisation de collectes de jouets, programmation de visites de l'atelier, rencontres entre les bénévoles et les travailleurs de l'association et les jeunes du Conseil des enfants, mise en place de bourses aux livres, accueil de travailleurs en insertion chez Rejoué souhaitant découvrir l'univers de la petite enfance.

L'effet jouet, plus positif que l'effet papillon !

Boutiques Rejoué : centre commercial Quai d'Ivry et 140 rue du Château (Paris, 14^e), rejoue.asso.fr

CULTURE

Ouvrez, ouvrez la boîte à lire

À l'initiative des comités de quartiers et des centres socioculturels, des boîtes à lire ont été installées dans les quartiers de la ville. Le but ? Développer le goût de la lecture pour tous et favoriser les échanges entre Cachanais. Le principe est simple : un livre vous plaît ? Vous le prenez, le découvrez puis vous le rapportez dans une des 6 boîtes à lire. Envie d'alimenter les boîtes à lire ? Vous pouvez déposer des romans, des BD, des magazines, des documentaires, pour enfants, pour adultes, tout public. Les livres doivent être en bon état.

Localisation des boîtes à lire :

- Place du Cèdre, à l'angle de l'avenue Benoît Guichon et de la rue de l'Espérance
- Parc Raspail, côté rue Gallieni
- Parcours sportif situé à l'angle du boulevard de la Vanne et de la rue des Saussaies
- À l'angle de l'avenue de la Division Leclerc et de la rue Marc Sangnier (à côté de l'arrêt de bus)
- Devant la Maison Cousté, 19 rue Cousté
- Devant le CSC Lamartine, square Lamartine



de Banes

ACCORDERIE DE CACHAN

Inauguration le 5 octobre

L'accorderie de Cachan prend son envol. Mais qu'est-ce qu'une accorderie ? Une accorderie consiste à mettre en relation de personnes prêtes à s'aider les unes les autres, à échanger des savoirs, des astuces, des compétences sur la seule base du temps. Acteur de l'économie sociale et solidaire, une accorderie met en place un système économique alternatif basé sur la richesse collective et solidaire. Pour découvrir en détail ce que propose l'accorderie de Cachan, rendez-vous le samedi 5 octobre à 15h pour son inauguration. Des permanences d'informations sont proposées les jeudis de 17h à 19h et les samedis de 14h à 16h.

179 avenue Aristide Briand (entrée à l'arrière du bâtiment, côté esplanade Victor Hugo).

+ d'info : cachan@accorderie.fr

06 95 06 15 52 - accorderie.fr/cachan



FIBRE OPTIQUE

92% des logements raccordables

Avoir un accès au Très Haut Débit chez soi est une nécessité pour répondre aux usages et modes de vie actuels. Le développement du télétravail est évidemment dans tous les esprits mais pas uniquement. La fibre participe au confort de tous au niveau professionnel et personnel.

La fibre à Cachan : état des lieux

Le plan Très Haut Débit a été lancé en 2013. Cette mission a été confiée à Orange avec pour mot d'ordre d'offrir une couverture de qualité et à l'ensemble des Cachanais.

Aujourd'hui, 92% des logements sont éligibles à la fibre. À l'heure où avoir un débit dense et rapide est essentiel pour les usages du quotidien, ce chiffre est une bonne nouvelle.

Le travail se poursuit afin que les 8% de logements non éligibles le soient prochainement et ainsi permettre un accès à tous au Très Haut Débit.

La fibre en pratique

Pour savoir si votre logement est éligible, il suffit de vous connecter au site de la ville rubrique Cachan pratique/cachan numérique/fibre optique ou au site de l'ARCEP, Autorité de régulation des communications électroniques des Postes (arcep.fr/cartes-et-donnees/nos-cartes).

Pavillon ou immeuble, vous avez la possibilité de bénéficier de la fibre. Pour tout savoir sur les démarches à entreprendre et auprès de qui, rendez-vous sur telecom-infoconso.fr.

Si vous rencontrez des difficultés avec un opérateur, vous pouvez alerter l'ARCEP qui recense les dysfonctionnements permettant de mieux cibler les actions envers les opérateurs, les réseaux, etc. : jalerte.arcep.fr.

Une permanence d'information sur le déploiement de la fibre vous attend le mercredi 9 octobre de 16h à 20h, place Gambetta.

RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE

37 conseils et demi de Serge Massoulier

Il a été enseignant à l'école du Coteau pendant de longues années. Serge Massoulier a reçu un matin une enveloppe kraft émanant du service de retraite sonnante l'heure du départ. C'est alors que ses pensées le ramenèrent à ce mois de septembre 1975 où il allait commencer une formation de deux ans pour devenir instituteur, lui qui n'a jamais aimé l'école, qu'il a vécue comme un cauchemar jusqu'au CM1 mais qui aimait lire. En commençant cette formation, il s'est fait la promesse d'être un instituteur différent des maîtres rébarbatifs qu'il avait connus dans son enfance.

Dans ce récit, il livre, au terme de quarante années d'expérience, ses réflexions sur l'école et l'éducation à travers ses conseils, florilège d'anecdotes, d'analyses et de recommandations qui nous emmènent au cœur des écoles et de l'enfance.

37 conseils et demi, l'équivalent d'un souvenir par année de bons et loyaux services pour les nombreux enfants qu'il a accompagné, aidé à entrer dans l'école et dans le monde de l'apprentissage.

37 conseils et demi, éditions Ad Stellam

HANDICAFÉ© À vos CV !

La prochaine édition de l'Handicafé©, rendez-vous désormais incontournable de l'emploi des personnes en situation de handicap, aura lieu le mardi 26 novembre de 9h30 à 12h30 à la salle Le Marché. Pour permettre des rencontres efficaces et fructueuses entre candidats et employeurs, envoyez vos CV dès maintenant à la mission handicap. En fonction des profils, les entreprises des secteurs correspondants seront contactées pour participer à cette nouvelle édition.

Mission handicap : missionhandicap@ville-cachan.fr





Cachan prend soin des seniors

Du 7 au 13 octobre la semaine bleue prend ses quartiers à Cachan. C'est l'occasion pour les seniors cachanais de participer à de nombreux moments de partage qui leur sont dédiés mais aussi de découvrir les différents services dont ils peuvent bénéficier à Cachan.



PROGRAMME

Une Semaine bleue hyperactive

Pratique sportive, ateliers, après-midi dans les clubs, expositions et sorties culturelles... La ville de Cachan propose un large choix de loisirs aux plus de 60 ans.

Une semaine bleue à ne pas rater !

Du 7 au 13 octobre, les Cachanais pourront bénéficier de nombreuses activités proposées par la Ville, les centres socioculturels (CSC), et le Théâtre. Il y en aura pour tous les goûts ! La semaine commencera sur les chapeaux de roues avec une conversation philo « Écologie et progrès sont-ils compatibles ? » animé par Michel Chiral. Les CSC proposeront, entre autres, un atelier mémoire en partenariat avec le PRIF (prévention retraite Île-de-France) le 10 octobre et une sortie à Giverny le 11 octobre. La semaine bleue se clôturera sur une représentation de la chorale de la Résidence autonomie du Moulin à L'Orangerie.

+ d'infos : ville-cachan.fr

Découvrez l'exposition Vieillir Ici

Du 22 octobre au 29 novembre, venez découvrir des destins croisés à la galerie du Théâtre. Cette exposition photographique et sonore présente d'une part, les portraits de migrants âgés vivant depuis plusieurs années à Cachan, et dont aucun ne prévoit un retour dans son pays natal, et d'autre part, ceux des résidents de la Résidence autonomie du Moulin (RPA), mis en scène. Des témoignages sonores permettront de mieux appréhender les problématiques du vieillissement interculturel, en apportant des explications sur les histoires et itinéraires de chacun, leur quotidien, leurs espoirs. Une visite guidée de l'exposition accompagnée

d'un déjeuner est proposée le 22 octobre sur inscription auprès du Théâtre Jacques Carat.

On n'oublie pas de danser !

Rien de tel pour passer un bon moment ! L'association Adamusa vous propose un atelier et une démonstration de danse en ligne le jeudi 10 octobre à 14h. Tenez-vous informés auprès du CSC Lamartine. De plus la chorégraphe Maxence Rey animera un atelier danse « Habiter son corps » au Théâtre le 15 octobre à 10h. Cet atelier offrira un temps d'exploration sur les enjeux artistiques de la compagnie : ralentissement des rythmes intérieurs, présence à soi et aux autres, écoute subtile et poétique des sensations.



Maxence Rey, chorégraphe et animatrice de l'atelier « Habiter son corps ».

Des activités tout au long de l'année

En plus du programme bien rempli de la semaine bleue, les seniors peuvent bénéficier d'activités diverses et variées tout au long de l'année.

Rester en bonne forme physique

Le CCAS et la ville proposent régulièrement des activités sportives gratuites adaptées aux besoins et aux envies des seniors. Chaque semaine de cours de Tai-So (préparation physique d'origine japonaise), gym douce, Qi-jong, et tai chi à la Résidence du Moulin. Ces différentes disciplines permettent un entretien musculaire tout en douceur, mais aussi le développement de l'équilibre. De même, la ville propose aux retraités un accès gratuit à la piscine le vendredi matin de 8h45 à 11h30, pour pratiquer la natation ou l'aquagym (en dehors des vacances scolaires et en fonction des places disponibles). Pour participer, il est indispensable de s'inscrire auprès du service des sports et de la vie associative au 2 rue Gallieni les mardis, mercredis et vendredis matin de 10h à 12h. Pour vous y inscrire, munissez-vous d'un justificatif de domicile et de retraite, une pièce d'identité et une photo d'identité. Cette carte est valable 4 ans.



Ramiraka



DR

Des sorties pour changer d'air

Le Centre Communal d'Action Sociale propose régulièrement des sorties gratuites aux seniors : visite guidée de musées, balade pédestre, pièce de théâtre... Ces sorties sont une opportunité pour changer d'air mais aussi de rencontrer de nouvelles personnes et de partager des moments conviviaux. Pour en bénéficier, il suffit simplement de s'inscrire auprès du CCAS avec les pièces suivantes, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, une notification de sa situation de retraite et l'avis d'imposition en cours.

Annick



DR

« Je suis une retraitée active ! Je participe notamment aux matinées du vendredi matin à la piscine, j'arrive vers 10h et je fais de la natation libre jusqu'à 11h20. J'ai aussi une activité sportive dans une ville voisine où je pratique

la gymnastique d'entretien. Je trouve tous ces seniors cachanais très actifs, entre la piscine, le théâtre, mais aussi le cinéma, même si l'on n'a pas tous les films en première exclusivité. »

Alain



DR

« Je vis à Cachan depuis 1984, je suis actif dans plusieurs associations, notamment une association de défense des locataires dans le Val-de-Marne et dans un syndicat. Je reste très actif ! Je suis retraité depuis

19 ans, mais je suis toujours sur mon vélo. Il y a beaucoup d'associations à Cachan pour les seniors et je trouve que cela reste très vivant ! »



LOGEMENT

S'adapter aux besoins des aînés

Les besoins évoluent tout au long de la vie, c'est également le cas du logement et du foyer qui nécessitent des ajustements à mesure que l'âge avance.

Découvrez la résidence autonomie du Moulin

La résidence autonomie du Moulin est une solution qui peut être envisagée pour conserver son autonomie tout en partageant de bons moments avec les autres résidents. De nombreuses animations sont proposées chaque mois pour les résidents : revue de presse, chorale, travaux manuels, sport, pédicure, coiffure... Celle-ci est ouverte aux Cachanais, aux habitants d'une commune limitrophe ou aux personnes ayant des liens de parentés avec des Cachanais. Les demandes sont à adresser à Madame la Maire par courrier à l'adresse suivante : Hôtel de Ville Square de la Libération, BP 60600, 94234 Cachan Cedex.



Aumerier



Ramiraka

D'autres solutions d'hébergement : les EHPAD

À Cachan de nombreuses solutions d'hébergement pour personnes âgées existent. C'est notamment le cas des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes : Maison de la Bièvre, Cousin de Méricourt et Saint-Joseph accessibles selon des modalités différentes. Ces derniers s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ont besoin d'aide et de soins au quotidien. Ils ont pour mission d'accompagner les personnes fragiles et vulnérables dans le cadre d'une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et les soins.

+ d'info : ville-cachan.fr, rubrique seniors

Transformer son logement en fonction de ses besoins

Le 4 juillet dernier, la Ville a renouvelé sa convention de partenariat avec l'association Soliha Est Parisien. L'association agit dans le but d'aider les propriétaires, bailleurs et locataires à adapter leur logement suite à une perte d'autonomie ou un handicap.

Les professionnels Soliha, ergothérapeutes, conseillers et techniciens accompagnent élaborent un projet sur mesure pour les résidents : évaluation des besoins, conseil et élaboration du projet d'aménagement et définition d'un programme de travaux. Dans un second temps, l'association remplit une mission de conseil concernant les sources de financement possibles et le dépôt des dossiers administratifs.

+ d'info : adaptation@soliha-ep.fr

François et Linda

« Je suis résident à Cachan depuis 1980. Suite à une hospitalisation il était important d'adapter mon logement pour pouvoir conserver mon autonomie et évoluer en toute sécurité. Après quelques recherches, nous sommes entrés en relation avec Soliha Est Parisien. Un technicien et un ergothérapeute sont venus visiter l'appartement et ont rendu un rapport sur les améliorations à apporter dans les différentes pièces de la maison : tapis, toilettes, salle de bain... Puis nous avons effectué des demandes de devis. Une fois le devis validé, Soliha s'est occupé des dossiers administratifs ! Ils ont joué un vrai rôle de facilitateur. La baignoire a été remplacée par une douche beaucoup plus ergonomique et plus facile d'usage. C'est un véritable gain en confort et en sécurité ! »

Partager son logement avec un jeune

Le centre communal d'action sociale (CCAS) a mis en place avec l'association Le Paris Solidaire, spécialiste de la cohabitation intergénérationnelle, un partenariat pour informer les seniors de Cachan et les accompagner dans leur projet. Un senior de plus de 50 ans peut accueillir un jeune entre 18 et 30 ans, contre un loyer modéré ou à titre gracieux avec en contrepartie de menus services et une présence rassurante le soir. Cette solution innovante permet d'une part de bénéficier d'un logement pour les jeunes tout en luttant contre l'isolement des seniors. Vous pouvez contribuer à la construction de l'avenir d'un jeune tout en partageant des moments de convivialité et d'entraide !

+ d'info : cachan@leparisolidaire.fr ou par téléphone au 01 42 27 06 20 - leparisolidaire.fr





AUTONOMIE

Être présent au côté des seniors

Aumerier

La Ville s'attache à accompagner les seniors dans leur quotidien qu'il s'agisse de leur vie à domicile ou de leurs déplacements.

Accompagner tous les jours

Lutter contre l'isolement et l'exclusion c'est également aider les personnes les plus âgées et les plus fragiles à conserver une vie ordinaire et facile. Le service d'aide à domicile du CCAS propose pour les plus fragiles une aide à la toilette, aux courses, à la préparation des repas, et au ménage. Ce service intervient tous les jours de la semaine de 8h à 20h pour les personnes âgées, malades et/ou handicapées résidant à Cachan. L'association cachanaise de soins et de maintien à domicile propose, elle, des soins paramédicaux : soins techniques infirmiers, soins relationnels, apprentissage de stratégies de compensation pour les personnes malades d'Alzheimer.

Des bons petits plats à domicile

Lorsque cuisiner ses propres repas devient une véritable épreuve, il est possible d'avoir recours au portage de repas à domicile. La demande doit s'effectuer auprès de la Résidence autonomie du Moulin. Les bénéficiaires pourront déguster deux repas apportés à leur domicile chaque jour, du lundi au vendredi (les repas du samedi sont livrés le vendredi). Une liste des menus est confiée chaque mois aux bénéficiaires avec la possibilité d'établir un planning de portage sur des jours déterminés à l'avance.

Faciliter l'accès aux transports

Les acteurs associatifs, le Département et le CCAS ont mis en place plusieurs aides comme le service de transport accompagné et le forfait Améthyste. Le transport accompagné permet aux personnes de plus de 75 ans ou à mobilité réduite d'être pris en charge par un chauffeur qui les accompagne pour les déplacements du quotidien : rendez-vous médicaux, courses, démarches administratives...

Le forfait Améthyste permet aux personnes de plus de 60 ans de bénéficier de la gratuité des déplacements couverts par le Pass Navigo.













Ramiraka











Quels sont les prénoms les plus donnés à Cachan ?

354 nouveaux petits cachanais ont vu le jour en 2018. Découvrez quels sont les prénoms favoris des jeunes parents et les prénoms les plus en vogue à Cachan.

Fille

- | | | | | | |
|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Yasmine |  | 6 | Sarah |  |
| 2 | Nour |  | 7 | Iris |  |
| 3 | Layana |  | 8 | Lyna |  |
| 4 | Juliette |  | 9 | Emma |  |
| 5 | Rym |  | 10 | Eva |  |

Garçon

- | | | | | | |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Adam |  | 6 | Eden |  |
| 2 | Raphaël |  | 7 | Mohamed |  |
| 3 | Kylian |  | 8 | Gabin |  |
| 4 | Antoine |  | 9 | Noah |  |
| 5 | Ibrahim |  | 10 | Ayden |  |



Laure Lang

CONCERT

Bruno Wilhelm : Al(l)one

Vous aimez le jazz, en particulier le saxophone ? Alors ne manquez pas ce premier concert de la saison Aire de musique proposée par la bibliothèque centrale. Vous (re)découvrirez le talentueux saxophoniste Bruno Wilhelm qui se produira en solo, une technique qu'il apprécie particulièrement pour sa créativité. C'est à 18 ans, alors qu'il écoutait *A Love Supreme* de John Coltrane, que Bruno Wilhelm s'est passionné pour le jazz. Musicien autodidacte, il est aujourd'hui un saxophoniste à la carrière accomplie et membre de l'orchestre national de jazz de Franck Tortiller.

Vendredi 18 octobre à 19h30 à la bibliothèque centrale

Entrée libre – tout public

+ d'info : ville-cachan.fr

THÉÂTRE

Découvrez l'envers du décor !

Les bibliothèques municipales et le Théâtre Jacques Carat organisent mercredi 30 octobre, une visite contée dans les coulisses du Théâtre Jacques Carat.

Cette visite est l'occasion de découvrir, de façon ludique, originale et en famille, le Théâtre, ainsi que les arts et le monde du spectacle vivant.

Derrière et sur scène

Salle de répétition, loges, zones techniques... Votre parcours dans les recoins du Théâtre sera rythmé par des lectures qui aborderont les thèmes liés aux grands arts que sont la danse, la musique et le théâtre. La visite s'achèvera sur le plateau de la grande salle de spectacle, où vous serez invités à participer à des jeux et des exercices théâtraux.

Adaptés aux petits comme aux grands, ces jeux vous permettront d'approprier la scène et peut-être, de susciter chez vous, de nouvelles vocations !

Pour prolonger le plaisir

Pour les familles qui le souhaitent, vous pourrez continuer la visite en déjeunant à la cafétéria du Théâtre, ouverte chaque mardi et mercredi de 11h30 à 14h30. Vous pouvez également profiter de ce déjeuner pour découvrir l'exposition *Vieillir ici*, installée dans la galerie du Théâtre jusqu'au 29 novembre. Cette exposition de portraits, accompagnés de témoignages sonores, est proposée par les centres socioculturels Maison Cousté et La Plaine et la Résidence autonomie du Moulin (RPA) dans le cadre de la semaine bleue (lire page 14).

**Mercredi 30 octobre à 10h30 au Théâtre Jacques Carat
Dès 5 ans – inscription auprès des bibliothèques**

+ d'info : ville-cachan.fr

EXPOSITION

Voyages d'encre

Voyage de l'intérieur

Au travers d'une sélection de dessins présentés comme des tableaux et d'une vingtaine de carnets à feuilleter librement, Simon vous emmène en Chine, au Laos, au Cambodge, à Cuba... Ses croquis, dessins, photos, collages, accompagnés de textes dispersés dans les pages - tantôt des poèmes,

parfois des coups de gueule, souvent des joies - vous font vivre de l'intérieur sa vie de voyageur. Sa façon personnelle de raconter vous embarque dans l'aventure.

Direction l'Inde

Cette exposition met à l'honneur le carnet de voyage *Au Corps de l'Inde*, publié aux éditions Akinomé, une version actualisée de l'édition 1999 largement saluée par la critique. Simon y détaille un voyage de 6 mois à travers l'Inde, « celui qui m'a fait définitivement tourner la tête vers l'Orient ». On y retrouve ses dessins réalisés à l'encre sépia et la philosophie du peintre rêveur et voyageur qui le caractérise.

Simon présente aussi ses travaux d'illustrateur pour enfants.

Jusqu'au 13 octobre à La Cachotterie, 24 rue du Docteur Hénouille – entrée libre – café littéraire le 12 octobre à 16h

+ d'info : simon-artiste-peintre.com





Mira

Passez au yoga !

Méto, boulot, dodo... Tous ces éléments sont souvent générateurs d'un stress important, L'Amicale Laïque de Cachan vous propose des cours et des ateliers yoga pour vous relaxer, vous détendre mais aussi tonifier votre musculature et vos articulations.

Une discipline qui monte !

Le yoga vient de la racine « YUG » qui signifie « union » en sanskrit. Cette pratique ancestrale prône l'union du corps et de l'esprit, ses bénéfices sont liés au bien-être, à la détente. Le yoga repose essentiellement sur la réalisation de postures, la maîtrise du souffle et l'apprentissage de techniques de méditation. Depuis une décennie, cette nouvelle pratique monte en flèche. À Cachan, une activité yoga vous est proposée par l'Amicale Laïque de Cachan au complexe sportif Léo Lagrange.

À vos tapis !

La section Yoga de l'Amicale Laïque de Cachan propose des cours de « hatha yoga » dont l'objectif est le réveil de la conscience et du corps aidé par la maîtrise du souffle. Ces séances sont également l'occasion de renforcer la musculature le long de la colonne vertébrale. La pratique des postures favorise la circulation de l'énergie en assouplissant les articulations. Des séances de yoga nidra sont également proposées. Cette forme de yoga est accessible à tous, notamment aux personnes ayant peu d'activité physique comme les personnes âgées, convalescentes ou les femmes enceintes. Cette pratique dure une demi-heure en fin de séance, il ne leur reste qu'à suivre la voix de l'enseignant.

Des ateliers à la carte

En plus des cours hebdomadaires, des ateliers de yoga sont proposés aux Cachanais. Les ateliers du samedi matin sont animés par deux professeurs (qui dispensent aussi les cours hebdomadaires : Joëlle et Anne). D'une durée de 2 ou 3 heures les ateliers s'articulent autour d'une thématique puis d'exercice d'hatha yoga, de relaxation et de yoga nidra. Il s'agit d'une offre à la carte en fonction des disponibilités et quel que soit le niveau des participants. Une bonne occasion d'engager un premier contact avec cette pratique ! Les inscriptions doivent être effectuées une semaine à l'avance. Ces ateliers prennent place au complexe sportif Léo Lagrange dans la petite salle sous les tribunes.

Prochains ateliers :

12 octobre 2019

16 novembre 2019

14 décembre 2019

18 janvier 2020

1e février 2020

Les 7 et 23 septembre 2020

16 mai 2020

13 juin 2020

20 juin 2020

+ d'info : alc-cachan.com / 09 53 81 94 60

PORTES OUVERTES

Rencontrez le club de canoë-kayak



Le Club de canoë-kayak Effort et Joie de Cachan vous ouvre ses portes le dimanche 6 octobre de 14h à 18h à la piscine de Cachan (4 avenue de l'Europe). Lors de cet après-midi portes ouvertes vous pourrez découvrir ou redécouvrir le canoë-kayak mais aussi d'autres sports de pagaie et participer à une initiation et des animations diverses encadrées par les membres du club si vous savez nager bien sûr. Une excellente occasion de rencontrer les membres du club, connaître son organisation et éventuellement vous lancer dans une nouvelle passion sportive !

Inscription obligatoire via le formulaire : effortetjoie.com

+ d'info : club@effortetjoie.com

Mr.Bricolage des solutions
pour toute la maison et le jardin



29 - 31 avenue Georgeon - 94230 CACHAN
Tél. 01 46 65 09 50
Ouvert de 9h à 19h30 sans interruption
du lundi au samedi
mr-bricolage.fr

Mr.Bricolage

Faites-le vous-même, mais pas tout seul.

Agence du Centre



www.agenceducentre-cachan.com
immocentre.cachan@wanadoo.fr

**Achats
Ventes
Locations**



A votre service sur notre commune depuis 40 ans

AGENCE IMMOBILIÈRE DU CENTRE
1 av. Cousin de Méricourt - 94230 Cachan
Tél. : 01 46 64 01 38



*Pompes Funèbres
& Marbrerie*

- Inhumation
- Crémation
- Transport ttes distance
- Prévoyances obsèques



- Caveaux, Monuments
- Entretien
- Articles funéraires
- Fleurs artificielles

63 rue de la Div. Gén. Leclerc
94110 ARCUEIL

17 Avenue Carnot
94230 CACHAN

• 7 / 7 - 24 / 24 •

Tél : 01.45.46.81.77

Tél : 01.41.24.01.23

www.adc-pfm.com

■ FENÊTRES PVC / BOIS / ALU ■ PERGOLAS
■ PORTES D'ENTRÉE ■ STORES
■ PORTES BLINDÉES ■ VOILETS
■ PORTES DE GARAGE ■ PORTAILS

VOTRE INSTALLATEUR CONSEIL DEPUIS 1985

Alain Peuchot SARL
HALL D'EXPOSITION RGE

01 46 63 36 25

101 av. Aristide Briand • RN 20 • 94230 CACHAN
E-mail : alain.peuchot94@orange.fr • Site : www.replacement-fenestres-cachan.fr

fca QUALIBAT NF

ISOLATION & RAVALEMENT
DE VOS MAISONS ET COPROPRIÉTÉS...

MURS • MENUISERIES • COMBLES • VMC • RAVALEMENT

Sceaux **fcaweb.fr** **01 41 87 08 25**



**LE CRÉDIT MUTUEL
A TOUT PRÉVU
POUR VOTRE
LOGEMENT**

Crédit Mutuel

Cachan

1, rue Marx Dormoy - 94230 Cachan
Tél. : 01 49 08 51 24 - Courriel : 06174@creditmutuel.fr

AUFFRET FRÈRES

**MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
ENLÈVEMENT DE GRAVATS**

Vente aux particuliers

AIR LIQUIDE



**81, Avenue Paul Vaillant-Couturier - Arcueil
01 45 46 37 70**



Perrot

TRIATHLON

Anaïs : de Cachan à Hawaii

Du haut de ses 29 ans, Anaïs Michel, salariée de l'Association cachanaise de soins et de maintien à domicile (ACSMD), s'est qualifiée le 30 juin dernier pour le championnat du monde Ironman à Hawaii.

Un défi improvisé

Anaïs a toujours été sportive. Elle a pratiqué le volleyball pendant une quinzaine d'années. C'est finalement vers le triathlon que son cœur s'est porté il y a 3 ans. Dès lors elle entre en compétition en équipe. En 2018, l'un des membres du club s'est inscrit à l'Ironman* de Nice et a proposé aux autres membres du club d'y participer : « Par effet de groupe, j'ai relevé le défi ! C'était impressionnant mais on l'a fait ! Le sentiment de la ligne d'arrivée est indescriptible, on est épuisé, mais incroyablement fier ! ».

Direction Hawaii pour les championnats du monde

Le 30 juin dernier, Anaïs arrive première dans sa catégorie à l'Ironman de Nice en effectuant la totalité des épreuves en 9h47. Ce résultat exceptionnel lui a

permis de se qualifier aux championnats du monde à Hawaii le 12 octobre prochain. Cet événement rassemble plus de 3 000 grands athlètes dans un cadre exceptionnel. « C'est vertigineux et en même temps, c'est très excitant, j'ai hâte d'y être » !



Le sentiment de la ligne d'arrivée est indescriptible, on est épuisé, mais incroyablement fier ! »

Une détermination sans faille

De telles performances requièrent une condition physique hors pair. « Je passe en période préparation intense six mois avant une course, cela implique de

s'entraîner pendant à peu près 15 heures par semaine en alternant les disciplines : natation, cyclisme, course à pied. Il faut également adapter son alimentation aux efforts physiques, mais je m'accorde de petits écarts de temps en temps ! ». En parallèle, Anaïs travaille auprès des Cachanais au sein de l'ACSMD et pratique une activité de psychomotricienne. Mais Anaïs n'a pas l'intention de s'arrêter là. Prochain objectif ? L'Embrunman, un triathlon aux mêmes dimensions qu'un Ironman mais dans les Alpes, un défi physique sans précédent !

* Note de la rédaction : une compétition Ironman est une course pluri-disciplinaire qui consiste à enchaîner 3,8 km de natation, 180 km de cyclisme et un marathon (42,195 km)



Les 15 et 22 mars prochains auront lieu les élections municipales. Aussi, dès les candidats, le *Mag Cachan* ne comportera plus ni d'éditorial signé par M. jusqu'aux résultats de ce scrutin.

À noter également, que cette même ligne de conduite sera appliquée sur et notamment sur ville-cachan.fr.

Vous continuerez naturellement d'être informés au fil des mois, par l'inter tous les événements qui constituent l'actualité et la vie de notre ville. Nous et nous vous souhaitons une bonne lecture du magazine d'octobre.



ans le souci de respecter l'égalité entre tous
adame la Maire ni de tribune d'expression,

les supports numériques de la collectivité

médiaire des divers médias municipaux, de
s vous remercions de votre compréhension

La rédaction



4,7 millions de signatures nécessaires !

Une procédure d'initiative partagée a été lancée contre la privatisation de l'aéroport de Paris (ADP). 4,7 millions de signatures sont nécessaires avant le 12 mars 2020 !

Soutenez le référendum d'initiative partagée

Pour être déclenché, le RIP doit recueillir les signatures de 10% des électeurs, le RIP est déclenché uniquement dans le cas où l'une des Chambres, l'Assemblée nationale ou bien le Sénat, décide de ne pas examiner la proposition de loi dans un délai de 6 mois. Le président de la République sera alors tenu d'organiser un référendum. Il s'agit du premier référendum d'initiative partagé (RIP) en France. Il vise à élaborer un projet de loi affirmant le caractère de « service public national » des aéroports de Paris afin d'en prévenir la privatisation.

Comment déposer son soutien

Rendez-vous sur le site referendum.interieur.gouv.fr. Pour remplir les informations demandées, munissez-vous de votre carte d'électeur, de votre carte d'identité ou de



vos passeports. La procédure ne dure pas plus de trois minutes. Seconde option : déposez votre soutien via le formulaire papier disponible au Service Relation Citoyen à l'Hôtel de Ville (8 rue Camille Desmoulins), aux horaires d'ouverture habituels, dans les centres socioculturels et les bibliothèques. À noter qu'il est

nécessaire d'être inscrit sur les listes électorales pour déposer son soutien. Pour savoir si vous l'êtes, vérifiez le télé service d'interrogation de la situation électorale (ISE) sur le site service-public.fr.

+ d'info : referendum.interieur.gouv.fr

CHEMINS D'ART

PORTES OUVERTES 2019

www.cheminsdart.com

EXPOSITION "4 ÉLÉMENTS"
à L'ORANGERIE
30/09 - 19/10

NUIT BLANCHE
samedi 05/10
jusqu'à minuit à
L'ORANGERIE

ATELIERS D'ARTISTES
de CACHAN
12/13 octobre
de 14h à 19h



Qu'est-ce qu'un bon encombrant ?



Régulièrement, des déchets qui ne sont pas des encombrants sont déposés pour la collecte. Un encombrant est un déchet volumineux, lourd qui provient de la maison : mobilier, matelas, meubles de cuisine ou de salle de bain, poussette, siège auto, jouets volumineux, mobilier de jardin, vélo, escabeau, tapis, cartons volumineux, etc.

Les ordures ménagères, les vêtements, les cartons, les déchets de bricolage (gravats, vitres, palette, fenêtres, plâtres, bac à douche, pièces automobiles, etc.), les déchets verts, les déchets toxiques (huile de moteur, batterie, peintures, etc.) ne sont pas des encombrants. Des collectes spécifiques sont mises en place (déchets verts, toxiques) ou ils doivent être déposés directement en déchetterie. Les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE : réfrigérateur, four, cuisinière, lave-linge, radiateur, aspirateur, téléviseurs, etc.) font l'objet d'une filière de recyclage spécifique depuis 2005. Les distributeurs sont depuis dans l'obligation de reprendre ces équipements gratuitement pour les acheminer vers la filière de recyclage adaptée.

+ d'info sur les collectes : ville-cachan.fr, rubrique cachan pratique / propreté et environnement

DÉCHETS

Collectes du mois

● Collecte des déchets verts

Les déchets verts sont collectés le lundi (secteur Ouest : secteurs 5/6/7/8 des encombrants) et le mercredi (secteur Est : secteurs 1/2/3/4 des encombrants). Des sacs biodégradables sont distribués au château Raspail les mercredis de 14h à 19h, les vendredis de 14h à 19h et les samedis de 9h à 12h.

● Déchetterie de proximité Recycl'inn !

Deux samedis/mois (sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 6 mois) au 104 avenue Gabriel Péri (entre les ronds-points Lunain/Saussaies).

Samedis 12 et 26 octobre de 9h à 13h.

● Déchets toxiques

Samedi 19 octobre de 9h30 à 12h30 au marché Carnot, de 13h30 à 14h45 sur le parking Belgrand et de 15h à 16h30 sur le parking Eustache Deschamps. Le camion ONYX collecte les piles et les déchets toxiques.

● Collecte des vêtements

Croix-Rouge : valdebievre.croixrouge.fr
La Pièce Solidaire : lapiecesolidaire.fr

● La Ressourcerie la Mine

Collecte, valorisation et revente de meubles et d'objets. Dépôt d'objets : du mercredi au samedi de 11h à 17h30. Collecte à domicile pour des volumes importants : prise de rendez-vous collecte@ressourcerie-la-mine.com
74 avenue de la Convention à Arcueil.

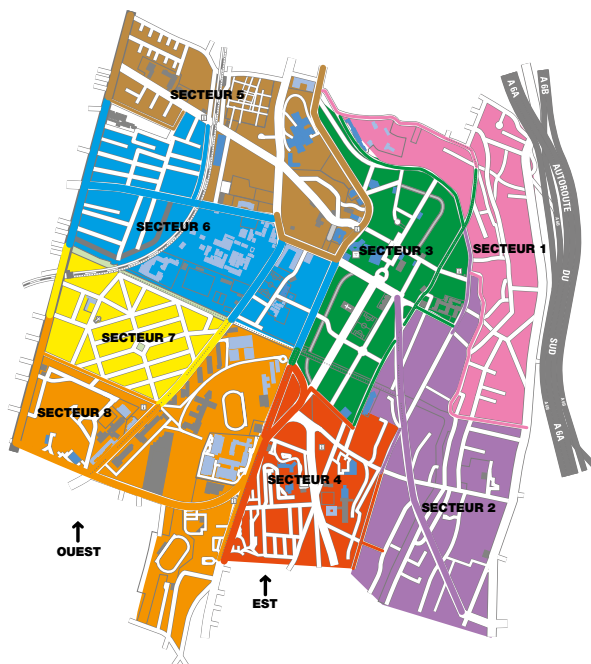
COMPOSTAGE

Vous saurez tout !

Vous avez toujours eu envie de tout savoir sur le compostage sans oser le demander ? La Ville vous propose une formation gratuite et sans inscription le 10 octobre à 19h à l'Hôtel de Ville (salle du Patio). En un peu plus d'une heure, le compostage n'aura plus de secrets pour vous.

À noter, si vous ne pouvez pas avoir de composteur chez vous, pas de problème. Grâce au projet « composteurs partagés », lauréat du premier budget participatif de Cachan, vous pouvez valoriser vos déchets organiques dans des composteurs partagés. Trois sites sont déjà en place : marché (avenue Léon Eyrolles), place Eustache Deschamps et square René Louis Laforgue (inscription obligatoire au préalable).

+ d'info : composterre@lilo.org



● Collecte des déchets ménagers

Ils sont collectés le lundi, mercredi, jeudi et samedi.

● Collecte sélective des emballages
























Ils sont collectés le mardi et le vendredi.

● Collecte des encombrants


Secteur 1 : mardi 1^{er} octobre
Secteur 2 : jeudi 3 octobre
Secteur 3 : mardi 8 octobre
Secteur 4 : jeudi 10 octobre
Secteur 5 : mardi 15 octobre
Secteur 6 : jeudi 17 octobre
Secteur 7 : mardi 22 octobre
Secteur 8 : jeudi 24 octobre


NB : pas de collecte la 5^e semaine du mois


MENUS DU MOIS D'OCTOBRE


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du 30 septembre au 4 octobre	Betteraves framboisines, Escalope de dinde au bleu  , Pâtes tortis, Mimolette, Fruit de saison	Potage à l'ail, Travers de porc  , Carottes Vichy, Petit suisse aux fruits, Fruit 	Tomate vinaigrette, Bœuf Bourguignon  , Riz pilaf, Tomme grise, Pruneau au sirop	Sardines à l'huile, Saumon rôti à l'huile d'olive, Printanière de légumes au beurre, Yaourt nature, Fruit	MENU VÉGÉTARIEN Salade verte  , vinaigrette, Œufs brouillés à la tomate  , Purée, Emmental, Mousse au citron
Du 7 au 11 octobre	Salade de pépinettes, Filet de lieu sauce fenouil  , Haricots beurre, Fromage blanc ferme de VILTAÏN (Yvelines), Fruit	Pamplemousse, Risotto de légumes verts, Cantal entre deux, Compote pomme fraise	Salade d'endives à l'estragon, Rôti de veau au jus, Pommes de terre sautées, Ossau Iraty, Abricots au sirop	Melon vert, Saucisses chipolatas  , Gratin de chou-fleur, Morbier, Gâteau Basque	Potage crécy, Sauté de dinde au curry  , Salsifis, Yaourt ferme de la Vieille Abbaye (Normandie), Fruit
Du 14 au 18 octobre	Chou rouge  , vinaigrette, Boulettes de bœuf sauce tomate  , Blé, Brie, Compote de pomme	Salade de pois chiches, Escalope de dinde à la crème  , Epinards à l'ail, Bleu, Fruit	Potage freneuse, Quiche aux légumes, Faiselle, Fruit	Carottes râpées aux oignons rouges, émincés de veau au cidre, Côtes de blettes, Pyrénées, Entremet flan	Saucisson sec, Brandade de colin printanière, Petit suisse  , Fruit de saison
Du 21 au 25 octobre	Potage au céleri et courgettes, Sauté d'agneau au paprika, Brocolis, Yaourt vanille  , Fruit de saison	Betteraves râpées, Filet de cabillaud au beurre blanc, Carottes au cumin, Carré, Moelleux chocolat	Salade verte, Tajine de poulet  , Semoule  , Saint Nectaire, Ananas au sirop	MENU VÉGÉTARIEN Œuf dur mayonnaise, Curry de lentilles et quinoa  , carottes, Yaourt arôme, Fruit	Poireau sauce ravigote, Rôti de porc au jus  , Gnocchis, Gouda, Fruit
Du 28 octobre au 1^{er} novembre	MENU VÉGÉTARIEN Potage de potiron, Œufs pochés florentine  , Comté, Fruit de saison	Chou-fleur safrané, Colombo de dinde  , Riz pilaf  , Fromage blanc, Fruit	Cèleri rémoulade, Colin pané, Pommes vapeur persillées, Camembert, Compote de pêches	Mâche, Emincés de bœuf aux oignons  , Haricots verts  , Rouy, Semoule au lait	FÉRIÉ

La composition des menus est susceptible d'être modifiée, merci de votre compréhension.

 Poisson issu de la filière pêche durable

 Viande d'origine française

 Œuf d'origine française

 Agriculture biologique



DR

COMPTE CITOYEN

Les réservations pour **les accueils de loisirs des vacances de la Noël seront ouvertes du lundi 11 novembre au dimanche 24 novembre.**

- réservez en ligne sur le Compte citoyen de la ville : ville-cachan.fr
- complétez le formulaire de réservation disponible au Service Relation Citoyen et dans les accueils de loisirs.

CARNET DU MOIS DE JUILLET ET AOÛT

Bienvenue à

Fatima Tambalou, Liyah Bouabdallah, Nassade Ouattara, Souleymane Dramé, Djimé Diagouraga, Kelvin Semedo, Elvyn Lolia, Abdela Touпка, Juliette Barbier, Assnétou Makadji, Gaëtan Jacquelin Gloria, Capucine Pichon, Ziyed Hamou, Muoloba Sanama, Helena marouni, Raphaël Roudaut, Lana Ammari, Idan Illouz, Kingsley Pame, Cheikh Mbaye, Chahine Moslah, Olivia Benoît, Maëlie Grange, Amanie Boulkaboul, Zoé Le Morvan, Yamina Berkenou, Asma Bachiri, Ariane Lebreton, Aksel Hadji, Iyas Lallou, Breyden Ntsika Mbayi, Gamelle Ndam, Assia Ourane, Jeanne Voisin, Alpha Diakhaby, Imène Benkara Mostefa, Jade Esso Solitoki, Jaden Nemboko, Elika Nemboko, Nelya Alioua, Ibrahima Barry, Bahsen Moindjie, Thays Noviant Couennaux, Océane

Mbedi, Xavier Decelle Seoane, Tidiane Fomba, Faouzat Assoumani, Kenzo Nzolameso, Oumy Thiaw, Elykia Luwawu, Marie-Loréna Kamdem, Léandre Huguet, Margot Charbonnier, Ethan Didry, Rayan Hachem, Khadidja Hamzaoui, Sanas Saied, Ombeline Pons, Omar Abouali, Sara Ait Saadi, Jamillah Tchatcha, Bilel Himidi

Ils ou elles se sont uni(e)s :

Gishan Akbaraly et Femida Allarakah, Alexandre Revel et Sabrina Duval, Antonia-Dumitra Chivu et Wael Ben Hlima, Cao Bao Huy Vo et Thi Thanh Thuy Vu, Maxime Jubert et Viktoria Naydenova

Ils nous ont quittés :

Lilian Desolt (veuve Hug), Laurent Gorgeard, Robert Duroux, Thao Kham Hung, Nicole Halot,

Regina Arantes Nogueira, Nicole Boulben, Antonia Contrera, Suzanne Cavellier (veuve Vivier), Abdelhamid Megherbi, Maria Duarte (épouse Gaspar Marques), Alain Vissouarn, Joaquim Pereira, Marie-Claude Marin (épouse Christol) Marguerite Dupouy, Thi Chinh Pham, Marcel Goueslard, Rosalie Alemany, Gérard Gelie, Severin irls, Liliane Mondjian, Bernard Taisne, Corinne Chiron, Marguerite Viette (veuve Lapeç), Fetta Boudries (veuve Mammeri), Alain Frey, Alain Fourmaud, Jacques Arnoux, Claude Dauverchain, Marie-Rose Baron (veuve Trolliet), Martine Brunaud (épouse Lahache), Cornélio Pascolo, Abilio Tavares Da Silva, Anne Rollot (épouse Péant, Léon Zadighian, Claude Robic, Thi Ty Nguyen (veuve Ngo), Alloua Aissaoui, Bernard Gouzien, Michel Heuzé, Daniel Barthélemy

HORAIRES DES SERVICES PUBLICS

● Service Relation Citoyen

Hôtel de Ville - 8 rue Camille Desmoulins
Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h15 à 12h et de 13h30 à 17h15
Jeudi de 13h30 à 19h
Samedi 8h45 à 12h30
relation.citoyen@ville-cachan.fr

● Commissariat de Cachan

15 rue Marx Dormoy - 01 45 46 73 00
commissariat-le-kremlin-bicetre@interieur.gouv.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h

● Médiation familiale

Situations conflictuelles au sein de la famille (consultation, médiation). Gratuit.
Jeudis 3 et 17 octobre de 9h à 17h
Maison Cousté - 19 rue Cousté.
Tél. : 01 41 98 36 40

● Écrire ensemble

Aide à la rédaction de courriers, documents administratifs (sauf documents fiscaux) et oriente vers les services ou organismes compétents.
- À la direction du développement social :
mardi, mercredi et samedi : 9h à 11h30.
Renseignements au 01 49 69 15 70.

● Point Info Familles

Informations sur les inscriptions en crèche. Tél. : 01 45 47 70 95
Mardis 1^{er} et 15 octobre à 17h, grange Gallieni, 2 rue Gallieni

● ADIL

Association départementale d'information sur le logement pour les propriétaires et locataires. Tél. : 0820 16 94 94
Mardis 8 et 22 octobre de 14h à 17h, à la direction du développement social.

● Service de Soins Infirmiers à Domicile de la ville de Cachan (ACSMD)

Intervention à domicile, sur prescription médicale, d'infirmières et d'aides-soignantes auprès des Cachanais de plus de 60 ans, handicapés de moins de 60 ans et patients Alzheimer. Contact : 01 45 47 06 35

● AERA

Accueil, Écoute, Rencontre, Adolescence est un lieu de soutien pour les jeunes et leur famille. Soutien psychologique, guidance parentale, groupes de parole.
19 rue Cousté. Tél. : 01 45 46 64 39.
Ouvert le lundi, mardi, mercredi, vendredi de 10h à 19h et le jeudi de 13h à 19h.

PHARMACIES DE GARDE

Dimanche 6 octobre : pharmacie Talbo, 4 rue Gallieni

Dimanche 13 octobre : pharmacie Levy, 91 avenue Aristide Briand

Dimanche 20 octobre : pharmacie Minier, 30 avenue Carnot

Dimanche 27 octobre : pharmacie de la Plaine, 40 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny

Dimanche 1^{er} novembre : pharmacie Raspail, 37-39 rue E. Raspail à Arcueil

● Agent de proximité de la SGP

Laëtitia Hadad est l'agent de proximité missionné par la Société du Grand Paris. Son rôle est de répondre à toutes vos questions sur l'avancée des travaux de la gare et du futur métro. Vous pouvez la joindre au 06 68 85 05 81.

● Mission locale INNOVAM

1 rue de la Gare. Infos au 01 41 98 65 00

Pour vos travaux,
contactez...

**SPTP
& TP**

Terrassement
Voiries et Réseaux Divers
Assainissement

- aménagements extérieurs
- raccordement à l'égout
- création de bateau d'accès
- terrassement

248 bis, rue Gabriel Péri - 94230 CACHAN
Tél. : 01 45 47 78 93 - Fax : 01 45 47 26 56
Courriel : contact@sptp-tp.fr

Optic 2000 À DOMICILE

Une nouvelle vision de la vie

MON OPTICIEN
VIENT



Chez moi

Choisissez votre équipement optique chez vous,
en toute tranquillité, avec l'accompagnement
personnalisé d'un opticien diplômé

POUR EN SAVOIR PLUS 08 09 54 2000 Service gratuit * prix appel

optic2000.com

Le service Optic 2000 est destiné à fournir aux personnes handicapées, âgées, ou éloignées de nos magasins Optic 2000, un service personnalisé et gratuit de conseil et de livraison à domicile de vos équipements optiques. Les services de conseil et de livraison sont réservés aux personnes handicapées, âgées, ou éloignées de nos magasins Optic 2000. Les services de conseil et de livraison sont réservés aux personnes handicapées, âgées, ou éloignées de nos magasins Optic 2000. Les services de conseil et de livraison sont réservés aux personnes handicapées, âgées, ou éloignées de nos magasins Optic 2000.

OPTIC 2000

6, avenue Cousin de Méricourt - 94230 CACHAN
01 46 64 28 88

MagicForm

CLUB DE SPORT

29,90€ PAR MOIS*

TOUT COMPRIS

ACCÈS À PLUS DE 86 CLUBS



COURS COLLECTIFS



CARDIO



MUSCULATION

*POUR TOUT ABBONNEMENT ANNUEL INSCRIT.

NOUVEAUTÉ 2019 : STRONG BY ZUMBA

ZUMBA - YOGA - PILATES - ABDOS FESSIERS - CROSS TRAINING ET PLUS DE 50 ACTIVITÉS

15 RUE COUSTÉ 94230 CACHAN

09.84.29.51.50 - WWW.MAGICFORMCACHAN.FR