

RÉSIDENCE DE L'UNION

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

Avril › Juin 2026



**CAP**  
Centre  
d'Appui aux  
Personnes  
**AUTONOMIE**  
— CCAS - SARTROUVILLE —

43 rue de Tocqueville  
78500 Sartrouville  
01 30 08 50 67

[cap-autonomie-union@ville-sartrouville.fr](mailto:cap-autonomie-union@ville-sartrouville.fr)



## RÉSIDENTICE DE L'UNION

**Le printemps s'installe enfin à la résidence de l'Union ! Avec le retour des beaux jours, c'est une véritable vague de gaieté et de fraîcheur qui souffle sur notre programme d'avril, mai et juin 2026. Nous vous invitons à célébrer ce renouveau avec une sélection d'activités placées sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur.**

### ÉVEILLEZ VOS SENS ET VOTRE CORPS

Le printemps est la saison idéale pour prendre soin de soi. Retrouvez sérénité et équilibre avec nos séances de yoga sur chaise ou de sophrologie. Laissez-vous tenter par un moment de détente absolue lors de nos ateliers massage ou faites-le plein d'énergie avec nos séances de zumba.

### CULTURE, RIRES ET ÉVASION

Exprimez votre créativité avec nos ateliers théâtre ou stimulez votre esprit lors de nos sessions de remue-méninge et nos conférences virtuelles.

Ce trimestre est aussi marqué par de beaux moments d'évasion :

- **Sortie au musée du Soufisme à Chatou (avril), suivie d'un goûter**
- **Journée complète à Marly-le-Roi (mai), avec restaurant et visites**

## LA GOURMANDISE AU SERVICE DE LA CONVIVIALITÉ

La gourmandise au service de la convivialité.

Parce que le printemps est aussi synonyme de partage gourmand, nous vous proposons des rendez-vous savoureux :

### ■ Restos' partagés & buffets conviviaux

Rejoignez-nous pour nos déjeuners thématiques comme le Resto' partagé du 30 avril.

### ■ Buffet convivial prévu le 29 mai

Ces moments sont parfaits pour se retrouver autour d'une bonne table dans une ambiance détendue.

## JOURNÉE EN BORD DE MER À DIEPPE

Nous vous proposons une découverte de la ville en petit train, un déjeuner convivial dans un restaurant dieppois, une balade en bateau pour admirer la côte et un temps libre pour flâner à votre rythme sur le front de mer.

## PARTICIPEZ À LA VIE DE VOTRE RÉSIDENCE

Que vous habitiez déjà à la résidence de l'Union ou que vous soyez un senior de Sartrouville désireux de partager de bons moments, ce programme est le vôtre. Plus que de simples activités, ces animations sont autant d'occasions de vous impliquer, de tisser des liens solides et de cultiver ensemble cette atmosphère de joie et d'échange.

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via **un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)**.

**Attention, les inscriptions se font désormais à la fin du mois pour le mois suivant.**

**La priorité pour les inscriptions est donnée aux résidents.**

**L'inscription à une activité ne garantit pas automatiquement une participation effective.**

Les activités proposées peuvent être **modifiées ou annulées en fonction du nombre d'inscrits, ainsi que des conditions climatiques ou sanitaires.**

# AVRIL



## COMME AU THÉÂTRE

📅 Lundi 1<sup>er</sup> avril

🕒 De 14h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ATELIER MASSAGE

🕒 30 min de massage

📅 Vendredi 3 avril

🕒 De 14h à 18h

📍 Espace massage 4<sup>e</sup> étage

💰 3,50 €



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 6 avril

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,50 €



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 8 avril

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## DICTÉE DE L'UNION

📅 Jeudi 9 avril

🕒 De 15h à 16h

📍 Salle d'animation 2<sup>e</sup> étage

💰 Gratuit

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)


# AVRIL

Espace bien-être 5<sup>e</sup> étage 

3,5 € 

## SOPHROLOGIE

Vendredi 10 avril 

13h30 à 14h30 



Salon 


3,50 € 

## ATELIER THÉÂTRE

Vendredi 10 avril 


De 14h30 à 16h 




Départ dans le Hall 

Gratuit 

## YOGA SUR CHAISE

Lundi 13 avril 


De 9h à 10h 



## BLIND TEST (TEST À L'AVEUGLE)

Salon 

Gratuit 

Lundi 13 avril 

De 15h à 16h 



## COMÉDIE-BALLET

*Amours Baroques* 

Salon 

3,50 € 

Mardi 14 avril 

De 15h à 16h 



Les activités proposées peuvent être modifiées ou annulées en fonction du nombre d'inscrits, ainsi que des conditions climatiques ou sanitaires.

# AVRIL



## COMME AU THÉÂTRE

📅 Mercredi 15 avril

🕒 De 14h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ZUMBA

📅 Vendredi 17 avril

🕒 De 14h30 à 16h

📍 Salon

💰 3,50 €



## REMUE-MÉNINGE

📅 Lundi 20 avril

🕒 De 14h à 15h30 ou 15h45 à 17h15

📍 Salle d'animation 2<sup>e</sup> étage

💰 Gratuit



## SORTIE : MUSÉE DU SOUFISME À CHATOU

📍 Suivie d'un goûter

📅 Mardi 21 avril

🕒 De 13h à 17h

📍 Hall de la résidence

💰 7 €



## SOPHROLOGIE

📅 Vendredi 24 avril

🕒 De 13h30 à 14h30

📍 Salle de bien-être 5<sup>e</sup> l'étage

💰 3,50 €

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)

# AVRIL

## ATELIER MASSAGE

Espace massage 4<sup>e</sup> étage 📍

3,50 € 💶

📅 30 min de massage

Vendredi 24 avril 📅

De 14h à 18h 🕒



## YOGA SUR CHAISE

Salon 📍

3,50 € 💶

Lundi 27 avril 📅

De 9h à 10h 🕒



## COMME AU THÉÂTRE

Salon 📍

Gratuit 💶

Mercredi 29 avril 📅

De 14h à 16h 🕒



## RESTAURANT PARTAGE

À définir 📍

À votre charge 💶

Jeudi 30 avril 📅

De 11h30 à 14h 🕒



*Les activités proposées peuvent être modifiées ou annulées en fonction du nombre d'inscrits, ainsi que des conditions climatiques ou sanitaires.*

# MAI



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 4 mai

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,50 €



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 6 mai

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ATELIER MASSAGE

🕒 30 min de massage

📅 jeudi 7 mai

🕒 De 14h à 18h

📍 Espace massage 4<sup>e</sup> étage

💰 3,50 €



## COMME AU THÉÂTRE

📅 Mercredi 13 mai

🕒 De 14h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ATELIER THÉÂTRE

📅 Vendredi 15 mai

🕒 De 14h30 à 16h

📍 Salon

💰 3,50 €

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)

# MAI

## YOGA SUR CHAISE

Salon 📍

3,50 € 💰

Lundi 18 mai 📅

De 9h30 à 10h30 🕒



## REMUE MÉNINGE

Salle d'animation 2<sup>e</sup> étage 📍

Gratuit 💰

Lundi 18 mai 📅

14h à 15h30 ou 15h45 à 17h15 🕒



## SORTIE JOURNÉE À MARLY LE ROI

Musée + restaurant + visite ⓘ

Hall de la résidence 📍

40 € 💰

Mardi 19 mai 📅

De 9h à 17h 🕒



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

Salon 📍

Gratuit 💰

Mercredi 20 mai 📅

De 15h à 16h 🕒



## ZUMBA

Salon 📍

3,50 € 💰

Vendredi 22 mai 📅

De 14h30 à 16h 🕒



*Les activités proposées peuvent être modifiées ou annulées en fonction du nombre d'inscrits, ainsi que des conditions climatiques ou sanitaires.*

# MAI



## SOPHROLOGIE

📅 Vendredi 22 mai

🕒 De 13h30 à 14h30

📍 Salle de bien-être 5<sup>e</sup> l'étage

💰 3,50 €



## COMME AU THÉÂTRE

📅 Mercredi 27 mai

🕒 De 14h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## BUFFET CONVIVIALE

📅 Vendredi 29 mai

🕒 De 11h30 à 14h

📍 Salle de restauration

💰 Participatif



## ATELIER MASSAGE

ⓘ 30 min de massage

📅 Vendredi 29 mai

🕒 De 14h à 18h



📍 Espace massage 4<sup>e</sup> étage



💰 3,50 €

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)

# JUIN



## YOGA SUR CHAISE



Salon   
3,50 € 

Lundi 1<sup>er</sup> juin   
De 9h30 à 10h30 



## SORTIE EN BORD DE MER À DIEPPE



Hall de la résidence   
40 € 

Mardi 2 juin   
De 7h30 à 19h30 





## CONFÉRENCE VIRTUELLE



Salon   
Gratuit 

Mercredi 3 juin   
De 15h à 16h 





## SOPHROLOGIE

Salle de bien-être 5<sup>e</sup> étage   
3,50 € 



Vendredi 5 juin   
De 13h30 à 14h30 



## ATELIER MASSAGE

Espace massage 4<sup>e</sup> étage   
3,50 € 

 30 min de massage

Vendredi 5 juin   
De 14h à 18h 



*Les activités proposées peuvent être modifiées ou annulées en fonction du nombre d'inscrits, ainsi que des conditions climatiques ou sanitaires.*

# JUIN



## COMME AU THÉÂTRE

📅 Mercredi 10 juin

🕒 De 14h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ATELIER THÉÂTRE

📅 Vendredi 12 juin

🕒 De 14h30 à 16h

📍 Salon

💰 3,50 €



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 15 juin

🕒 De 9h30 à 10h30

📍 Salon

💰 3,50 €



## REMUE-MÉNINGE

📅 Lundi 15 juin

🕒 De 14h à 15h30 ou 15h45 à 17h15

📍 Salle d'animation 2<sup>e</sup> étage

💰 Gratuit



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 17 juin

🕒 De 15h à 16h



📍 Salon



💰 Gratuit

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)

# JUIN



## ZUMBA



Salon   
3,50 € 

Vendredi 19 juin   
De 14h30 à 16h 



## SOPHROLOGIE



Salle de bien-être 5<sup>e</sup> l'étage   
3,50 € 

Vendredi 19 juin   
De 13h30 à 14h30 



## KARAOKÉ



Salon   
Gratuit 

Mardi 23 juin   
De 15h à 16h 





## COMME AU THÉÂTRE



Salon   
Gratuit 

Mercredi 24 juin   
De 14h à 16h 



## GOÛTER DES ANNIVERSAIRES

Salon   
3,50 € 

Vendredi 26 juin   
De 15h à 16h30 



*Les activités proposées peuvent être modifiées ou annulées en fonction du nombre d'inscrits, ainsi que des conditions climatiques ou sanitaires.*

# JUIN




## ATELIER MASSAGE

 30 min de massage

 Vendredi 26 juin

 De 14h à 18h

 Espace massage 4<sup>e</sup> étage

 3,50 €



## YOGA SUR CHAISE

 Lundi 29 juin

 De 9h30 à 10h30

 Salon

 3,50 €



## RESTAURANT PARTAGE

 Lundi 29 juin

 11h30 à 14h

 À définir

 À votre charge



## SORTIE EN BORD DE MER À DIEPPE

 Mardi 30 juin

 De 7h30 à 19h30

 Hall de la résidence

 40 €

Les inscriptions aux activités de votre choix se font via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)

# NE PAS OUBLIER

A series of 15 horizontal dotted lines for writing.

## MODALITÉ DE RÉSERVATION ET PAIEMENT

Les inscriptions aux activités de votre choix se font  
**via un formulaire disponible à l'accueil de la Résidence  
ou téléchargeable sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr).**

**Attention, les inscriptions s'effectuent désormais  
en fin de mois pour le mois suivant.**

Le règlement devra être effectué auprès de la direction  
de l'établissement, **après confirmation de votre inscription  
et lors du dépôt du formulaire.**

**Aucun remboursement ne sera accordé,  
sauf sur présentation d'un justificatif médical.**

Le paiement peut être réalisé en espèces ou par chèque à l'ordre de :  
**Régie Recette Résidence de l'Union.**

**En cas d'impossibilité de vous présenter durant  
la période prévue,** nous vous invitons à contacter la direction  
afin de convenir d'un rendez-vous pour le dépôt et le règlement.

Nous rappelons qu'aucune participation ne pourra être acceptée  
**sans réservation préalable et paiement effectué.**



### RÉSIDENCE DE L'UNION

43 rue de Tocqueville - 78500 Sartrouville  
Bus 25 ou 26 arrêt Courteline  
01 30 08 50 67  
[cap-autonomie-union@ville-sartrouville.fr](mailto:cap-autonomie-union@ville-sartrouville.fr)

