

RÉSIDENCE DE L'UNION

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

Septembre › Décembre 2026



43 rue de Tocqueville  
78500 Sartrouville  
01 30 08 50 67

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





## RÉSIDENCE DE L'UNION

**De septembre  
à décembre, notre résidence  
de l'Union vous réserve  
de magnifiques parenthèses.**

**Retrouvez dans ce programme toutes vos activités  
et détente pour faire le plein de bonne humeur cet automne !**

### **PARTEZ POUR DES ESCAPADES INOUBLIABLES**

Cette fin d'année, nous vous proposons des sorties pour vous évader et vous cultiver.

- **Une visite de l'île des Impressionnistes et déjeuner au restaurant**
- **Cueillette à la ferme de Gally**
- **Cueillette à Cergy**
- **Visite de Chambourcy et goûter sur place**
- **Visite de la Maison André Derain, à Chambourcy**

Transport et organisation pris en charge pour votre plus grand confort.

## LA CONVIVIALITÉ, NOTRE MAÎTRE-MOT

**Le plaisir de se retrouver est au centre de notre programme.**

C'est pourquoi nous vous proposons deux formules pour partager des moments gourmands :

- **Nos repas partagés mensuels** : une fois par mois, la résidence s'anime autour d'un grand repas où chacun apporte sa contribution. C'est le rendez-vous de la bonne humeur, du partage et des saveurs, qui trouvera son apogée en novembre avec la célébration du Beaujolais nouveau !
- **Nos restaurants partagés** : envie de changer d'air ? Nous vous proposons de nous retrouver pour quelques déjeuners conviviaux. Chacun règle sa part et nous nous occupons de l'essentiel : passer un excellent moment ensemble et découvrir les bonnes tables de notre ville.

## CET AUTOMNE SERA RYTHMÉ PAR DES TEMPS FORTS INCONTOURNABLES

**En octobre, la Semaine bleue mettra à l'honneur les retraités et les personnes âgées** avec des activités spécialement pensées pour vous. Programme Semaine bleue disponible à l'accueil de la résidence.

**La magie des fêtes de fin d'année s'emparera de la résidence en décembre !**

En décembre, nous nous retrouverons pour un dîner de Noël et un goûter de fin d'année chaleureux, pour finir l'année en beauté.

**"PARTAGEONS  
ENSEMBLE  
LES SORTIES  
ET ANIMATIONS"**



# SEPTEMBRE



## DICTÉE

📅 Jeudi 3 septembre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ATELIER MASSAGE

📅 Séances de 30 minutes

📅 Vendredi 4 septembre

🕒 De 14h à 18h

📍 Espace massage 4<sup>e</sup> étage

💰 3,5 €



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 7 septembre

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,5 €



## BLIND TEST

📅 Mardi 8 septembre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 9 septembre

🕒 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 en téléchargement sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)

# SEPTEMBRE

## SOPHROLOGIE

Espace bien-être 5<sup>e</sup> étage   
3,5 € 

Vendredi 11 septembre   
De 13h30 à 14h30 



## CUEILLETTE À CERGY

Rendez-vous dans le salon   
Gratuit 

Mardi 15 septembre   
De 13h à 17h 



## LOTO

Salon   
3,5 € 

Mercredi 16 septembre   
De 15h à 16h 



## ATELIER MASSAGE

Espace massage 4<sup>e</sup> étage   
3,5 € 

Séances de 30 minutes   
Vendredi 18 septembre   
De 14h à 18h 



## YOGA SUR CHAISE

Salon   
3,5 € 

Lundi 21 septembre   
De 9h à 10h 



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

# SEPTEMBRE



## REMUE-MÉNINGE

📅 Lundi 21 septembre

🕒 De 14h à 15h30 ou  
de 15h45 à 17h15

📍 Salon

💰 Gratuit



## VISITE DE L'ÎLE DES IMPRESSIONNISTES ET DÉJEUNER AU RESTAURANT

📅 Mardi 22 septembre

🕒 De 9h à 17h

📍 Rendez-vous dans le jardin

💰 40 €



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 23 septembre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## SOPHROLOGIE

📅 Vendredi 25 septembre

🕒 De 13h30 à 14h30

📍 Espace bien-être 5<sup>e</sup> étage

💰 3,5 €



## GOÛTER D'ANNIVERSAIRE

📅 Vendredi 25 septembre

🕒 De 16h

📍 Salle de restauration

💰 3,5 €

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

# SEPTEMBRE

À définir 📍  
À votre charge 💰

## RESTO'PARTAGÉ

Lundi 28 septembre 📅  
De 11h30 à 14h 🕒



Salon 📍  
Gratuit 💰

**CHORALE**  
Mardi 29 septembre 📅  
De 15h à 16h 🕒



# OCTOBRE

Salon 📍  
Gratuit 💰

**DICTÉE**  
Jeudi 1<sup>er</sup> octobre 📅  
De 15h à 16h 🕒



Espace massage 4<sup>e</sup> étage 📍  
3,5 € 💰

**ATELIER MASSAGE**  
Séances de 30 minutes ⓘ  
Vendredi 2 octobre 📅  
De 14h à 18h 🕒



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

# OCTOBRE



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 5 octobre

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,5 €



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 7 octobre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## SOPHROLOGIE

📅 Vendredi 9 octobre

🕒 De 13h30 à 14h30

📍 Espace bien-être 5e étage

💰 3,5 €



## CUEILLETTE À LA FERME DE GALLY

📅 Mardi 13 octobre

🕒 De 15h à 17h

📍 Rendez-vous dans le salon

💰 Gratuit



## ATELIER MASSAGE

📍 Séances de 30 minutes

📅 Vendredi 16 octobre

🕒 De 14h à 18h

📍 Espace massage 4<sup>e</sup> étage

💰 3,5 €

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

# OCTOBRE

## YOGA SUR CHAISE

Salon 📍

3,5 € 💰

Lundi 19 octobre 📅

De 9h à 10h 🕒



## VISITE DE CHAMBOURCY ET GÔTER SUR PLACE

Rendez-vous dans le jardin 📍

7 € 💰

Mardi 20 octobre 📅

De 13h à 17h 🕒



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

Salon 📍

Gratuit 💰

Mercredi 21 octobre 📅

De 15h à 16h 🕒



## RESTO'PARTAGÉ

À définir 📍

À votre charge 💰

Lundi 26 octobre 📅

De 11h30 à 14h 🕒



## CHORALE

Salon 📍

Gratuit 💰

Mardi 27 octobre 📅

De 14h30 à 16h 🕒



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

# NOVEMBRE



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 2 novembre

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,5 €



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 4 novembre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## ATELIER MASSAGE

📄 Séances de 30 minutes

📅 Vendredi 6 novembre

🕒 De 14h à 18h

📍 Espace massage 4<sup>e</sup> étage

💰 3,5 €



## SOPHROLOGIE

📅 Vendredi 13 novembre

🕒 De 13h30 à 14h30

📍 Espace bien-être 5<sup>e</sup> étage

💰 3,5 €



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 16 novembre

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,5 €

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

# NOVEMBRE

## REMUE-MÉNINGE

Salon   
Gratuit 

Lundi 16 novembre   
De 14h à 15h30 ou   
de 15h45 à 17h15



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

Salon   
Gratuit 

Mardi 17 novembre   
De 15h à 16h 



## BEAUJOLAIS NOUVEAU

Salle de restauration   
Tarif participatif 

Jeudi 19 novembre   
De 11h30 à 14h 



## ATELIER MASSAGE

Séances de 30 minutes   
Espace massage 4<sup>e</sup> étage   
3,5 € 

Vendredi 20 novembre   
De 14h à 18h 



## VISITE DE LA MAISON ANDRÉ DERAÏN

À Chambourcy   
Rendez-vous dans le jardin   
7 € 

Mardi 24 novembre   
De 13h à 17h 



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

# NOVEMBRE



## CHORALE

📅 Mardi 24 novembre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## SOPHROLOGIE

📅 Vendredi 27 novembre

🕒 De 13h30 à 14h30

📍 Espace bien-être 5<sup>e</sup> étage

💰 3,5 €



## RESTO'PARTAGÉ

📅 Vendredi 27 novembre

🕒 De 11h30 à 14h

📍 À définir

💰 À votre charge



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 30 novembre

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,5 €

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

# DÉCEMBRE

## CONFÉRENCE VIRTUELLE

Salon 📍

Gratuit 💰

Mercredi 2 décembre 📅

De 15h à 16h 🕒



## ATELIER MASSAGE

Espace massage 4<sup>e</sup> étage 📍

3,5 € 💰

Séances de 30 minutes ⓘ

Vendredi 4 décembre 📅

De 14h à 18h 🕒



## CHORALE

Salon 📍

Gratuit 💰

Mardi 8 décembre 📅

De 15h à 16h 🕒



## LOTO

Salon 📍

3,5 € 💰

Mercredi 9 décembre 📅

De 15h à 16h 🕒



## YOGA SUR CHAISE

Salon 📍

3,5 € 💰

Lundi 14 décembre 📅

De 9h à 10h 🕒



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

# DÉCEMBRE



## REMUE-MÉNINGE

📅 Lundi 14 décembre

🕒 De 14h à 15h30 ou  
de 15h45 à 17h15

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

💰 Gratuit



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

📅 Mercredi 16 décembre

🕒 De 15h à 16h

📍 Salon

💰 Gratuit



## REPAS DE NOËL

📅 Vendredi 18 décembre

🕒 De 11h30 à 14h

📍 Salle de restaurant

💰 Résident gratuit / Extérieur : 24€



## YOGA SUR CHAISE

📅 Lundi 28 décembre

🕒 De 9h à 10h

📍 Salon

💰 3,5 €



## GOÛTER D'ANNIVERSAIRE ET DE FIN D'ANNÉE

📅 Mardi 29 décembre

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 Salle de restaurant

💰 3,5 €

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

# DÉCEMBRE

## CONFÉRENCE VIRTUELLE

Salon 

Mercredi 2 décembre 

Gratuit 

De 15h à 16h 



**"PRATIQUONS  
ENSEMBLE  
DES ACTIVITÉS  
PHYSIQUES"**



## 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 en téléchargement sur [www.ville-sartrouville.fr](http://www.ville-sartrouville.fr)**

**Paie ment le jour de la dépose du formulaire d'inscription  
auprès de la direction de l'établissement**

**Aucun remboursement possible.**

*(Possibilité d'avoir sur présentation de justificatif médical)*

Paie ment en espèce ou chèque à l'ordre :

**Régie Recette Résidence de l'union**

**En cas d'impossibilité de se présenter durant la période prévue,**  
nous vous prions de bien vouloir contacter la direction  
afin de convenir d'un rendez-vous pour la dépose et le règlement.

Aucune participation ne sera acceptée  
**sans réservation préalable et paie ment 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)

