

en mai

**i** : inscriptions et règlement à la régie centrale de la Mairie.  
**i** : inscriptions auprès du service Intergénérationnel et Retraite Active.

### MERCREDI 13 MAI REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Avril  
Stimulez votre mémoire tout en vous amusant ! Grâce à des exercices ludiques, découvrez des astuces simples et personnalisées pour entretenir vos capacités de mémorisation et améliorer votre quotidien dans la bonne humeur. **G i**

### PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN ÊTRE

9h30, RDV points de ramassage navette seniors  
Plongez dans la détente à la piscine de Palaiseau ! Un moment unique pour se relaxer dans l'espace bien-être, suivi d'une baignade dans le bassin balnéo ludique. Un programme bien-être à savourer pleinement ! 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i**

### VENDREDI 15 MAI RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h, Espace de la Retraite Active  
Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie. **G i**

### MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher  
Envie de bouger en pleine nature ? Venez découvrir la marche nordique, une activité accessible à tous, idéale pour allier bien-être, convivialité et dynamisme. Un vrai moment de ressourcement pour le corps et l'esprit ! (Prêt de bâtons inclus). **G i**

### LUNDI 18 MAI BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher  
Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. **G i**



### VENDREDI 22 MAI DÉCLIC'SENIORS

14h30-16h30, Maison de quartier Colucci  
Rejoignez-nous pour un moment convivial, une initiative pour vous accompagner dans les usages du numérique en toute simplicité. **G i**



### VENDREDIS 22 ET 29 MAI ATELIERS «BIENVENUE À LA RETRAITE»

14h-16h, Résidence Madeleine Chemin  
Voir le programme au verso. **G i**

### MARDI 26 MAI INITIATION AU PILATES

11h-12h, Salle Bretten  
Découvrez les bienfaits du Pilates avec cette initiation, idéale pour renforcer votre corps en douceur et améliorer votre souplesse. Un moment de bien-être pour tous niveaux, alliant respiration et mouvements fluides. **G i**

### MERCREDI 27 MAI LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten  
Rendez vous au comptoir seniors pour découvrir les activités du mois prochain. Libre accès **G i**



### VENDREDI 29 MAI DÉFI DICTÉE

10h-12h30, Salle Bretten  
Suite au succès de la première édition, vous êtes de nouveau invités à tester vos connaissances de la langue Française. Un moment ludique et stimulant pour se challenger, partager un bon moment. **G i**

### APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

14h30-16h30, Espace de la Retraite Active  
Révélez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles ! **G i**



en juin

**i** : Accessible aux personnes à mobilité réduite. **G** : Gratuit.  
**i** : Niveau de difficulté (marche).

### LUNDI 1 JUIN OUVERTURE DES INSCRIPTIONS POUR LE SÉJOUR SENIORS À CALVI

8h30, Hôtel de ville  
Offrez-vous une parenthèse ensoleillée du 29 août au 5 septembre 2026.

### LUNDIS 1, 8, 15, 22 JUIN BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher  
Rendez-vous pour une brève balade de 2h pour se retrouver ensemble. **G i**

### MARDIS 2 ET 23 JUIN RANDONNÉE À LA JOURNÉE

8h30, RDV au parking de l'école H. Boucher  
Prévoir un titre de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. **G i**

### MARDI 2 JUIN ATELIER CUISINE

9h30-13h30, Résidence Avril  
Participez à un atelier avec le chef Marc-Antoine DEGARDIN pour réaliser un «mini buffet à partager». **G i**

### MERCREDI 3 JUIN LES MERCREDIS PARTAGÉS

10h30-15h30, Parc Nativelle  
Retrouvons nous au parc Nativelle pour un moment convivial de rencontre entre enfants et seniors. **G i**

### JEUDI 4 JUIN SORTIE «BIEN ÊTRE» À LIEUSAIN

10h30, RDV points de passage navette seniors  
Profitez de 2 heures de détente aux bains de Calicéo. La journée se poursuit par une après-midi shopping. Restaurant à votre charge. 2€ à l'inscription et 30€ sur place. **i**

### VENDREDIS 5, 12 ET 26 JUIN APRÈS-MIDI CRÉ'ACTIVE

14h30-16h30, Espace de la Retraite Active  
Venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **G i**

### VENDREDIS 5, 12 ET 19 JUIN ATELIERS «BIENVENUE À LA RETRAITE»

14h-16h, Résidence Madeleine Chemin  
Voir le programme au verso. **G i**

### LUNDI 8 JUIN CAFÉ CAUSETTE

10h-11h30, Espace de la Retraite Active  
Installez-vous autour d'un café pour un moment d'échanges convivial. **G i**

### MARDI 9 JUIN CONFÉRENCE : «PRÉVENIR LES ARNAQUES»

10h-12h, Salle Manouchian  
Participez à une conférence animée par la police Municipale pour apprendre à reconnaître les pièges et adopter les bons réflexes. **G i**

### MERCREDI 10 ET 17 JUIN REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Madeleine Chemin (le 10)  
10h30-12h, Résidence Automne (le 17)  
Découvrez des astuces simples et personnalisées pour entretenir vos capacités de mémorisation et améliorer votre quotidien dans la bonne humeur. **G i**

### VENDREDI 12 JUIN RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h, Espace de la Retraite Active  
Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie. **G i**

### MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher  
Une activité accessible à tous, idéale pour allier bien-être, convivialité et dynamisme. (Prêt de bâtons inclus). **G i**

### LUNDI 15 JUIN ANIMATION MUSICALE AVEC «THE CARATS OK»

14h30-16h30, Résidence Madeleine Chemin  
Un après midi festif animé par Pascal et Christian **G i**

### MARDI 16 JUIN VISITE DU NOUVEAU PALAIS DE JUSTICE DE PARIS

8h30, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre  
Pensez votre titre de transport et votre pièce d'identité. Repas au restaurant à votre charge ou apporter votre pique-nique. 14€ sur place chèque ou espèces. **i**

### MERCREDI 17 JUIN PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN ÊTRE

9h30, RDV points de ramassage navette seniors  
Un moment unique pour se relaxer dans l'espace bien-être, suivi d'une baignade dans le bassin balnéo ludique. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i**

### JEUDI 18 JUIN PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-18h, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre  
Partez à la découverte d'un quartier, de son histoire ou d'une exposition (à votre charge si payante). Prévoir une carte de transport valide et un repas dans un restaurant à votre charge. **G i**

### VENDREDI 19 JUIN DÉCLIC'SENIORS

14h30-16h30, Maison Colucci  
Découvrez le projet Déclic'Seniors, une initiative pour vous accompagner dans les usages du numérique. **G i**

### MERCREDI 24 JUIN LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten  
Rendez vous au comptoir seniors pour découvrir les activités du mois prochain. Libre accès. **G i**



### JEUDI 25 JUIN REPAS FESTIF ESPAGNOL : FÊTONS L'ARRIVÉE DE L'ÉTÉ

12h-17h, Résidence Madeleine Chemin  
Venez habillés aux couleurs de l'Espagne et rejoignez-nous pour un après-midi festif pour célébrer l'arrivée de l'été ! 20€ à l'inscription. **G i**

### MARDI 30 JUIN INITIATION AU PILATES

11h-12h, Salle Bretten  
Découvrez les bienfaits du Pilates avec cette initiation. Un moment de bien-être pour tous niveaux, alliant respiration et mouvements fluides. **G i**

Rendez-vous tous les mois



**ATELIER «BIENVENUE À LA RETRAITE» :**  
**TOUS LES VENDREDIS DU 22 MAI AU 19 JUIN**  
**DE 14H À 16H, RÉSIDENCE MADELEINE CHEMIN**

L'atelier « Bienvenue à la Retraite » accompagne la transition vers la retraite en invitant les participants à réfléchir à leurs projets de vie. Il apporte des informations sur leurs droits, les démarches administratives et les aspects financiers, tout en mettant l'accent sur l'importance d'une démarche proactive en matière de santé. Ouvert aux personnes proches de la retraite ainsi qu'à celles qui y sont entrées récemment. On y propose des interventions d'experts en prévention, nutrition et santé.

Sur inscription par téléphone auprès du Service Intergénérationnel au 01 69 74 19 00 ou par mail à [seniors@longjumeau.fr](mailto:seniors@longjumeau.fr)  



**JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS**  
**TOUS LES MARDIS,**

**14H-17H, ESPACE DE LA RETRAITE ACTIVE**  
Un temps d'échanges et de convivialité autour de la découverte d'ateliers créatifs et de jeux de société. Libre Accès  





**RANDONNÉE LIBRE**  
**TOUS LES MARDIS,**

**14H-16H15, DÉPART DU PARC MANDELA**  
En autonomie, 2 parcours sont proposés : 6 km et 12 km. Libre Accès  



**BALADE SANTÉ**  
**TOUS LES LUNDIS**

**14H-16H, RENDEZ-VOUS AU PARKING DE L'ÉCOLE H. BOUCHER**  
Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble.  

**INSCRIPTIONS**

**Pour les activités payantes :** vous devez vous inscrire à la régie centrale de la Mairie, du lundi au vendredi aux horaires d'ouverture. Les inscriptions sont définitives après règlement par chèque, espèces ou carte bancaire.

**Pour les activités gratuites :** vous devez vous inscrire auprès du service Intergénérationnel et Retraite Active, par mail ou téléphone (01 69 74 19 00 | [seniors@longjumeau.fr](mailto:seniors@longjumeau.fr)) : les lundis, jeudis, vendredis de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h, le mardi de 8h30 à 12h30, le mercredi de 8 h 30 à 12 h.

# Programme seniors

MAI/JUIN 2026



**ATELIER «BIENVENUE À LA RETRAITE»**  
**VENDREDI 22 MAI 2026**



**CONFÉRENCE «PRÉVENIR LES ARNAQUES»**  
**MARDI 9 JUIN 2026**



**SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL**  
**ET RETRAITE ACTIVE**

Maison de la Fraternité

86 boulevard du Dr Cathelin | 01 69 74 19 00 | [seniors@longjumeau.fr](mailto:seniors@longjumeau.fr)

[WWW.LONGJUMEAU.FR](http://WWW.LONGJUMEAU.FR) -     