

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

MERCREDI 1 JUILLET PISCINE DE PALAISEAU : ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, RDV points de passage 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** **i**

JEUDI 2 JUILLET GRAND QUIZ DE L'ÉTÉ

18h30, Espace de la Retraite Active
 Venez mettre vos connaissances à l'épreuve lors de notre grand quiz de culture générale ! Pensez à apporter un plat à partager pour prolonger la soirée. **i** **i**

LUNDI 6 JUILLET CAP SUR L'ÉTÉ !

11h-17h, Solarium - Parc des Sports Langrenay
 Et si l'été commençait ici ? Jeux, échanges, pique-nique partagé et beaux moments au rendez-vous pour profiter ensemble d'un agréable après-midi estival. **i** **i**

MARDIS 7, 21 ET 28 JUILLET BALADE SANTÉ

10h-12h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse. **i** **i**

MARDI 7 JUILLET ATELIER DE GYM DOUCE

10h-11h, Parc Nativelle
 Cet entraînement physique vous proposera divers exercices pour améliorer votre condition physique et votre hygiène de vie dans un souci de bien-être. Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol. **i** **i**

MERCREDIS 8, 15 ET 22 JUILLET REMUONS NOS MÉNINGES

8/07 - 10h30-12h, Résidence Madeleine Chemin
 15/07 - 10h30-12h, Résidence Avril
 22/07 - 10h30-12h, Résidence Automne
 Découvrez des astuces personnalisées pour entretenir vos capacités de mémorisation et améliorer votre quotidien. **i** **i**



VENDREDI 10 JUILLET PÉTANQUE & MÖLKKY

14h30-17h, Stade Langrenay
 Rejoignez-nous pour un après-midi placé sous le signe de la détente, des échanges et de la bonne humeur. **i** **i**

PLACE AUX BEAUX JOURS

18h45, RDV restaurant La Maison du Sud
 Profitez d'une soirée animée entre restauration et musique. Menu unique à 30€ (entrée, plat, dessert et apéritif) à payer sur place. **i** **i**



JEUDI 16 JUILLET BALADE SANTÉ

10h-12h, RDV 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. **i** **i**

APRÈS-MIDI JEUX LIBRES

14h-17h Espace de la Retraite Active
 Venez profiter d'un après-midi convivial pour discuter ou jouer à des jeux autour d'un café ou d'un thé. **i** **i**



VENDREDI 17 JUILLET CUEILLETTE DE TORFOU

9h30, RDV points de passage navette seniors
 Se munir d'un couteau et d'un sac. 2€ à l'inscription. **i** **i**

QUARTIERS D'ÉTÉ : ATELIER SCOUBIDOUS

15h30, Plateau sportif St. Exupéry
 Découvrez ou redécouvrez l'art du scoubidou lors d'un atelier créatif accessible à tous ! **i** **i**

LUNDI 20 JUILLET JOURNÉE ET PIQUE-NIQUE À CHAMARANDE

10h30-18h, RDV points de passage navette seniors
 Évadez-vous le temps d'une journée dans le Domaine de Chamarande. Pour le déjeuner réunissons nous autour d'un pique-nique. 2€ à l'inscription. **i** **i**

JEUDI 23 JUILLET PÉTANQUE & MÖLKKY

14h30-17h, Stade Langrenay
i **i**

VENDREDI 24 JUILLET QUARTIERS D'ÉTÉ : PETIT BAC

15h, Plateau sportif St. Exupéry
 Réflexion, rapidité et bonne humeur seront au rendez-vous pour cet après-midi entre générations. **i** **i**



LUNDI 27 JUILLET PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-18h, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre
 Une balade mêlant patrimoine, histoire et, selon le programme, visite d'une exposition (entrée à la charge des participants si payante). Prévoir une carte de transport valide ainsi qu'un repas au restaurant à votre charge. **i** **i**

MERCREDI 29 JUILLET LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
 Découvrez les activités du mois prochain. Libre accès. **i**

VENDREDI 31 JUILLET PISCINE DE PALAISEAU : ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30-12h30, RDV points de passage navette seniors
 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i** **i**

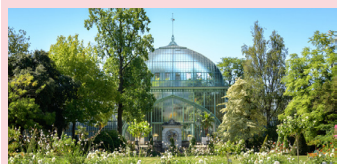
APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

14h30-17h, Espace de la Retraite Active
 Venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **i** **i**

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

LUNDI 3 AOÛT DÉCOUVERTE DES JARDINS D'AUTEUIL

10h-17h, RDV points de passage navette seniors
 Entre jardin à l'anglaise, ambiance japonaise et essences méditerranéennes, laissez-vous porter par cette promenade au cœur d'un écrin de verdure. Prévoir un pique-nique. 2€ à l'inscription. **i** **i**



VENDREDI 7 AOÛT ATELIER DE GYM DOUCE

10h-11h, Parc Nativelle
 Cet entraînement physique, vous proposera divers exercices pour améliorer votre condition physique et votre hygiène de vie dans un souci de bien-être. Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol. **i** **i**

QUARTIERS D'ÉTÉ : LECTURE À VOIX HAUTE

15h30, Plateau sportif St. Exupéry
 Laissez-vous porter par la magie des mots lors d'un moment de lecture à voix haute accessible à tous. **i** **i**

LUNDI 10 AOÛT BALADE SANTÉ ET PIQUE-NIQUE : PARC DE BALLAINVILLIERS

10h-15h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Profitez des balades santé pour parcourir les chemins et espaces verts de la ville. À l'issue de cette marche, retrouvons nous pour un pique-nique. Les personnes ne pouvant pas marcher, peuvent nous rejoindre, pour le pique-nique. **i** **i**

MARDIS 11 ET 18 AOÛT ATELIER DE GYM DOUCE

10h-11h, Parc Nativelle
 Cet entraînement physique, vous proposera divers exercices pour améliorer votre condition physique et votre hygiène de vie dans un souci de bien-être. Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol. **i** **i**

MARDI 11 AOÛT N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Un jeu musical rythmé par les chansons, les souvenirs et les échanges, pour un après-midi placé sous le signe du plaisir et de la bonne humeur. **i** **i**

VENDREDI 14 AOÛT JOURNÉE À LA PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN-ÊTRE

10h-16h30, RDV points de passage navette seniors
 Profitez d'une journée détente à la piscine de Palaiseau ! Entre espace bien-être, bassin balnéo ludique et moment convivial autour d'un pique-nique en plein air. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i** **i**



LUNDI 17 AOÛT SORTIE AU ZOO DE VINCENNES

9h30-18h, RDV arrêt de bus du Théâtre
 Partez à la découverte du Parc zoologique de Paris et admirez plus de 2 000 animaux dans un cadre propice à l'évasion et à la découverte. Une belle sortie pour profiter d'un moment agréable au cœur de la nature. Prévoir un pique-nique ainsi qu'un titre de transport valide. 22€ sur place. **i** **i**

JEUDI 20 AOÛT BALADE SANTÉ

10h-12h, RDV 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. **i** **i**

SORTIE BOWLING AVEC LES JEUNES DE LONGJUMEAU

14h30-17h, RDV au CCAS
 Venez partager une partie de bowling avec les jeunes de Longjumeau ! Accès possible à pied jusqu'à Ballainvilliers. 8,50€ sur place. **i** **i**

VENDREDI 21 AOÛT BASE DE LOISIRS DE BOIS-LE-ROI

10h-18h, RDV points de passage navette seniors
 Venez participer à cette sortie organisée à la base de loisirs de Bois-le-Roi. N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique et votre maillot de bain. 2€ à l'inscription. **i** **i**



LUNDI 24 AOÛT BALADE SANTÉ

10h-12h, RDV 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. **i** **i**

QUARTIERS D'ÉTÉ : ATELIER ORIGAMI

15h30, Plateau sportif St. Exupéry
 Apprenez à créer animaux, objets et formes en pliant le papier, que vous soyez débutant ou expert. Un moment ludique et artistique pour stimuler votre imagination et votre dextérité. **i** **i**



MARDI 25 AOÛT RANDONNÉE À LA JOURNÉE

8h30, RDV parking de l'école H. Boucher
 Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. **i** **i**

MERCREDI 26 AOÛT LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
 Découvrez les activités du mois prochain. Libre accès. **i**

Rendez-vous tous les mois



L'été s'installe à Longjumeau !



JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS TOUS LES MARDIS,

14H-17H, ESPACE DE LA RETRAITE ACTIVE
Venez profiter d'un après-midi convivial à discuter ou à jouer à des jeux (Srabble, Skyjo, Uno, cartes...) autour d'un café ou d'un thé. Vos gâteaux maison sont les bienvenus. Libre Accès  



RANDONNÉE LIBRE TOUS LES MARDIS,

9H, DÉPART DU PARC MANDELA
En autonomie, 2 parcours sont proposés : 6 km et 12 km. Libre Accès  



FÊTE NATIONNALE LUNDI 13 JUILLET 2026

19H, PARC DES SPORTS
Venez célébrer la fête nationale en compagnie de vos proches autour d'un pique-nique géant, de food-trucks et de musique. La soirée se terminera par un feu d'artifice. Libre Accès  

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) : les lundis, jeudis, vendredis de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h, le mardi de 8 h 30 à 12 h 30, le mercredi de 8 h 30 à 12 h.

Programme seniors

JUILLET/AOÛT 2026

JOURNÉE À CHAMARANDE
LUNDI 20 JUILLET

SORTIE AU ZOO DE VINCENNES
LUNDI 17 AOÛT 2026



SERVICE INTERGÉNÉRATIONNEL ET RETRAITE ACTIVE

Maison de la Fraternité

86 boulevard du Dr Cathelin | 01 69 74 19 00

seniors@longjumeau.fr

WWW.LONGJUMEAU.FR - f X @