

en septembre

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



SAMEDI 5 SEPTEMBRE FORUM DES ASSOCIATIONS

10h-17h, Parc des sports Langrenay
 Rencontrez-nous sur le stand du Pôle Bien Vieillir, découvrez le programme de la rentrée, vous inscrire à la gymnastique et découvrir les activités proposées par les associations de la ville ! Accès libre **i**

LUNDI 21 SEPTEMBRE BALADE VERTE ET CULTURELLE

14h-16h, RDV au parc Nativelle
 Dans le cadre de la semaine du développement durable, nous vous invitons à une balade découverte du patrimoine culturel de Longjumeau. Prévoir des chaussures adaptées. **i**

MARDI 22 SEPTEMBRE 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, alliant respiration et mouvements fluides. **i**

LE PÔLE BIEN VIEILLIR FAIT SA RENTRÉE

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Un temps convivial pour découvrir le Pôle Bien Vieillir, rencontrer l'équipe, poser vos questions et vous inscrire aux activités. **i**

MERCREDI 23 SEPTEMBRE PISCINE DE PALAISEAU : ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, RDV points de passage 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**

JEUDI 24 SEPTEMBRE 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. **i**

MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, RDV 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) **i**

APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

14h30-17h, Espace de la Retraite Active
 Révélez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **i**

VENDREDI 25 SEPTEMBRE SORTIE : SECRET DU MOYEN ÂGE À ÉTAMPES

9h, RDV points de passage navette seniors
 Venez découvrir la Tour de Guinette, un donjon unique en France, les façades des hôtels particuliers de la Renaissance, l'église Saint-Basile et l'intérieur de la Collégiale Notre-Dame fondée vers 1022 par le roi Robert le Pieux, de la dynastie des Capétiens. Déjeuner au restaurant à votre charge. 2€ à l'inscription. **i**



LUNDI 28 SEPTEMBRE BALADE SANTÉ

14h-16h, 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**



MARDI 29 SEPTEMBRE DANS LA CUISINE DU CHEF FRANCK

9h30-13h30, Résidence Avril
 Un atelier convivial pour découvrir l'univers culinaire de notre nouveau chef, réaliser des recettes gourmandes et partager ses astuces autour d'une dégustation. **i**

MERCREDI 30 SEPTEMBRE LE COMPTOIR DES SENIORS

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



en octobre

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

JEUDI 1^{ER} ET 15 OCTOBRE REMUONS NOS MÉNINGES

1/10 : 10h30-12h, Résidence Chemin
 15/10 : 10h30-12h, Résidence Automne
 Stimulez votre mémoire tout en vous amusant ! **i**

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

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

VENDREDI 2 OCTOBRE 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. **i**

MARCHE NORDIQUE

14h-16h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Une activité accessible à tous. (Prêt de bâtons inclus) **i**

SEMAINE BLEUE

Longjumeau vous propose :

MERCREDI 7 OCTOBRE SOPHRO'COOK

13h30-15h et 15h30-17h Résidence Avril
 Une expérience mêlant cuisine, détente et éveil des sens.

VENDREDI 9 OCTOBRE VISITE DE L'ÉGLISE

14h, Église
 Découverte de l'église et de sa sacristie, suivie d'une démonstration d'orgue.

Le Pôle Bien Vieillir propose également un accompagnement en minibus pour participer aux activités organisées dans les villes voisines. Informations et inscriptions au transport auprès de Valérie et Audrey. Le programme complet de la Semaine Bleue est disponible auprès du Pôle Bien Vieillir. **i**

LUNDIS 12 ET 26 OCTOBRE BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h. **i**

LUNDI 12 OCTOBRE CONFÉRENCE : LA SÉRÉNITÉ AU VOLANT

10h-12h, Résidence Madeleine Chemin
 Une conférence pour actualiser vos connaissances du Code de la route et mieux comprendre l'évolution de vos capacités au fil du temps. Animé par Katia de Brain Up. Conférence suivie d'un cycle d'ateliers (voir les détails en dernière page). **i**

MARDI 13 OCTOBRE GOÛTER ROSE : OCTOBRE ROSE

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Un après-midi de partage et de sensibilisation autour d'un goûter aux couleurs d'Octobre Rose. **i**

MERCREDI 14 OCTOBRE 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. **i**

JEUDI 15 OCTOBRE 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. **i**

MARCHE NORDIQUE

14h-16h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Venez découvrir la marche nordique, une activité accessible à tous, idéale pour allier bien-être, convivialité et dynamisme. (Prêt de bâtons indus) **i**

VENDREDI 16 OCTOBRE NOUVEAU : BOUGER EN MUSIQUE

14h30-16h, Salle Bretten
 Une séance rythmée en musique, associant mouvements, coordination et plaisir de la danse. **i**

SAMEDI 17 OCTOBRE LES FOULÉES ROSES

9h-12h, Parc des Sports Langrenay
 Participez à une course solidaire pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. Informations et inscriptions auprès de Valérie et Audrey. 5€ sur place. **i**

LUNDI 19 OCTOBRE BALADE INTERGÉNÉRATIONNELLE

14h-16h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Une promenade réunissant jeunes et seniors pour prendre l'air, échanger et partager un agréable moment. **i**

MARDI 20 OCTOBRE INITIATION AU PILATES

11h-12h, Salle Bretten
 Un moment de bien-être alliant respiration et mouvements fluides. **i**

PETITS ET GRANDS CHEFS PÂTISSIERS

14h-17h, Résidence Avril
 Jeunes et Seniors partageront un après-midi gourmand autour de la réalisation de délicieuses pâtisseries. **i**

MERCREDI 21 OCTOBRE REPAS FESTIF ESPAGNOL

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'automne ! 20€ à l'inscription. **i**

VENDREDI 23 OCTOBRE SORTIE : ESCAPADE À CHARTRES

9h30, RDV points de passage navette seniors
 Découverte de la cathédrale, puis visite commentée de la vieille ville à bord du train touristique. Déjeuner et petit train à votre charge. 5€ à l'inscription et 8€ sur place. **i**

MARDI 27 OCTOBRE 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**

MERCREDI 28 OCTOBRE LE COMPTOIR DES SENIORS

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

VENDREDI 30 OCTOBRE DÉFI DICTÉE

10h30-12h, Salle bretten
 Un moment ludique et stimulant pour se challenger, redécouvrir le plaisir des mots ! **i**

Rendez-vous tous les mois



CYCLE DE PRÉVENTION : LA SÉRÉNITÉ AU VOLANT

**LES LUNDIS 12 OCTOBRE 2026
ET LES 2, 9 ET 16 NOVEMBRE 2026**

DE 10H À 12H, RÉSIDENCE MADELEINE CHEMIN

Participez à un atelier convivial pour mieux comprendre les effets du vieillissement sur la conduite, réviser les règles de circulation et découvrir les nouveaux panneaux routiers. Ce temps d'échange vous permettra également d'identifier les signes de fatigue, d'adapter votre conduite aux situations complexes et de découvrir comment entretenir vos capacités cognitives et physiques afin de préserver votre autonomie et votre sécurité sur la route. 

Conférence : 12 octobre

Ateliers : 2 - 9 - 16 novembre.



**JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS
TOUS LES MARDIS À PARTIR DU
22 SEPTEMBRE 2026,**

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 



**GYMNASTIQUE SENIORS
TOUS LES VENDREDIS**

11H30-12H30, DOJO MARQUEZ
Début des séances : vendredi 2 octobre 2026. Inscriptions à partir du samedi 5 septembre. Formulaire à retirer au Forum des Associations au stand Pôle Bien Vieillir. 25€ à l'année. 

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 Pôle Bien Vieillir, par mail ou téléphone (01 69 74 19 00 | seniors@longjumeau.fr) : les lundi, jeudi, vendredi 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 SEPTEMBRE/OCTOBRE 2026



**FORUM DES ASSOCIATIONS
SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026**



**SORTIE : ESCAPADE À CHARTRES
VENDREDI 23 OCTOBRE 2026**

VILLE DE

longjumeau


LONGJUMEAU
Ville Amie des Aînés

PÔLE BIEN VIEILLIR

Maison de la Fraternité

86 boulevard du Dr Cathelin | 01 69 74 19 00 | seniors@longjumeau.fr

WWW.LONGJUMEAU.FR -     