

PROGRAMME de la MAISON COLUCCI

OCTOBRE 2026

LES ATELIERS NUMERIQUES

TOUS LES VENDREDIS, MAISON COLUCCI

Gratuit/sur inscription/adultes

9H30 À 11H30

9 OCTOBRE

Le smartphone vous semble encore compliqué ? Venez en apprivoiser toutes les bases.



16 OCTOBRE

Wifi, applications, mises à jour : faites de votre smartphone un vrai compagnon du quotidien.

23 OCTOBRE

Vous utilisez WhatsApp souvent ? Appels, messages, contacts : restez facilement en contact avec vos proches.



30 OCTOBRE

Photos, souvenirs, QR codes : Prenez en main l'appareil photo de votre smartphone.



14H30 À 16H30

9 OCTOBRE

Et si vous appreniez à apprivoiser l'ordinateur ? On reprend tout depuis le début. Venez avec le vôtre si vous en avez. Sinon nous vous en prêterons un.

16 OCTOBRE

Navigation Internet ! Perdu sur Internet ? Nous vous aidons à mieux vous repérer. Venez avec votre ordinateur si vous en avez. Sinon nous vous en prêterons un.



23 OCTOBRE

Prenez en main votre messagerie Gmail, en toute sérénité.



30 OCTOBRE

Vous souhaitez utiliser une application de traitement de texte pour écrire une lettre, un rapport de stage ou un livre ? Cet atelier est fait pour vous.



LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

LES LUNDIS 5, 12, 19 ET 26 OCTOBRE

« LES ATELIERS BIEN VIEILLIR »

14H À 16H, MAISON COLUCCI

Venez renforcer votre potentiel musculaire, vous rassurer face aux risques de chutes, comprendre le fonctionnement de la mémoire, comprendre les principes de la nutrition et adopter de bonnes habitudes alimentaires. Avec NéoSylver.

Gratuit/à partir de 60 ans/sur inscription

**JEUDI 8 ET 15 OCTOBRE
« ATELIER SUR LE SOMMEIL »**

14H À 16H, MAISON COLUCCI

Venez vous informer sur le sommeil, comprendre ses évolutions liées au vieillissement, explorer les causes de ses troubles et adopter des comportements et pratiques favorables...

Gratuit/à partir de 60 ans/sur inscription

**VENDREDI 30 OCTOBRE
« ATELIER BIEN-ÊTRE ET CRÉATIF »**

14H À 16H, MAISON COLUCCI

Atelier de sophrologie avec Christine, sophrologue.

2€ par personne/sur inscription/Adulte



LES ATELIERS PARENTALITE

LES MARDIS 6 ET 13 OCTOBRE

« CONTES & PIXELS EN FAMILLE »

14H À 16H, 15 LA ROCADÉ

Venez écrire le souvenir d'une recette et échanger autour de la suite du projet Contes & Pixels en famille.

Gratuit/parents/sur inscription



LUNDI 12 OCTOBRE

« ENTRE NOUS PARENTS »

8H30 À 10H30, 15 LA ROCADÉ

Venez échanger et partager votre expérience de parents avec d'autres familles.

Gratuit/parents/sur inscription



LES MERCREDIS 7 ET 14 OCTOBRE

**« ATELIER PARENTS-ENFANTS
LECTURE À VOIX HAUTE »**

9H30 À 11H30, 15 LA ROCADÉ

Venez partager un moment privilégié en famille autour des histoires et des mots !

Avec la Cie du Brin d'herbe

Gratuit/ Parents avec enfants/
sur inscription



**« POINT ÉCOUTE PARENT »
TOUS LES JEUDIS**

16H À 18H30, MAISON COLUCCI

Envie de parler, d'être écouté, ...

Prenez rendez-vous avec Chantal, Référente Familles.

Gratuit/parents.



VENDREDI 16 OCTOBRE

« PETIT DÉJ' DES PARENTS »

8H30 À 10H30, 15 LA ROCADÉ

Venez partager un moment convivial et échanger avec d'autres parents sur les troubles DYS : "Mon enfant est Dys... et maintenant ?". Avec Valérie VIGNAIS, Présidente d'ADEDYS 91

Gratuit/ Parents avec enfants - de 3 ans



**INSCRIPTIONS AUX
ACTIVITÉS
à partir du jeudi 1er
Octobre**

PROGRAMME

de la MAISON COLUCCI



OCTOBRE 2026

ATELIERS HEBDOS

« APRÈS-MIDI CONVIVIALITÉ »

LES LUNDIS DE 14H À 16H30, MAISON COLUCCI

Temps convivial (jeux, réalisation de décors, papotage...) autour d'un café.
Gratuit /être adhérent /adultes

« CHORA'LUCCI »

LES MERCREDIS DE 18H À 20H, SALLE DES EXPOSITIONS (PARC NATIVELLE)

Envie de pousser la chansonnette, rejoignez-nous !
Adultes et jeunes de plus de 12 ans / sur inscription



LES MERCREDIS COLUCCI

En famille, entre amis, seul ou accompagné.
Les enfants doivent être accompagnés par un adulte.

14H30 À 17H, SALLE DES EXPOSITIONS (PARC NATIVELLE)

MERCREDI 7 OCTOBRE

« CHACUN SA PLACE, CHACUN SA VOIX, TOUS ENSEMBLE »

Venez réaliser une affiche collective "Notre recette du vivre ensemble" en famille avec l'association SERAS.

Gratuit/être adhérent/ tout public

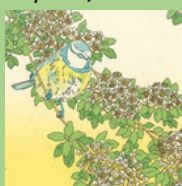


MERCREDI 14 OCTOBRE

« SORTIE CULTURELLE - EXPOSITION LUDIQUE »

Venez découvrir l'herbier de la forêt de Fontainebleau d'Isabelle Collet à travers une exposition ludique et familiale.

Payant / sur inscription/être adhérent



LES ATELIERS PETIT BUDGET

VENDREDI 2 OCTOBRE

14H À 16H, FOYER AVRIL

Découvertes et confection de recettes sucrées et salées à base de courge.
Gratuit/être adhérent/ sur inscription



VENDREDI 16 OCTOBRE

14H À 16H, FOYER AVRIL

Confection de galettes et pains maisons.
Gratuit/être adhérent/ sur inscription



LES SOIRÉES

VENDREDI 9 OCTOBRE

« VERNISSAGE SALON D'AUTOMNE »

À PARTIR DE 18H30, HALLE MANDELA

Venez découvrir les œuvres des enfants des ateliers d'arts plastiques de Colucci et celles des artistes amateurs de la ville autour d'un pot convivial.
Entrée libre/tout public



VENDREDI 16 OCTOBRE

« SOIRÉE JEUX EN FAMILLE »

À PARTIR DE 19H À 21H, À LA LUDOTHÈQUE

Venez vivre une soirée où l'on joue, on rit et on se fait même un peu peur... en famille !

Gratuit/tout public/ sur inscription



INSCRIPTIONS AUX

ACTIVITÉS

à partir du jeudi 1er Octobre



LES SORTIES

SAMEDI 3 OCTOBRE

« BALADE À VÉLO »

14H À 17H30, PARC NATIVELLE

Balade à vélo pour découvrir la ville et son patrimoine en toute sécurité.. Prévoir une tenue adaptée.

Gratuit/sur inscriptions



JEUDI 8 OCTOBRE

« BALADE À PARIS »

10H À 18H, RDV ARRÊT DE BUS HÔPITAL DE LONGJUMEAU

Découverte du cimetière du Père Lachaise avec présentation des femmes et hommes qui ont marqué l'histoire de France. N'oubliez pas votre pique-nique !

Gratuit/être adhérent/sur inscriptions/ Transport à votre charge



SAMEDI 10 OCTOBRE

« SORTIE CULTURELLE » LE CYCLOP DE MILLY-LA-FORÊT

13H30 À 18H, RDV ARRÊT DE BUS HÔPITAL DE LONGJUMEAU

A la rencontre du Cyclop de Tinguely, structure monumentale, dans les bois de Milly-la-Forêt. Visite du site et balade dans la ville.

Payant/à partir de 8 ans/ être adhérent/sur inscription



MAISON COLUCCI

159 rue Pdt François Mitterrand

01 64 54 19 96

WWW.LONGJUMEAU.FR - f X @