

en novembre

LUNDI 2 NOVEMBRE 2026 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.   

«NOUVEAU» MARCHÉ RAPIDE

14h-15h, RDV au parking de l'école H. Boucher
La marche rapide est une activité physique d'intensité modérée consistant à marcher entre 6 et 8 km/h. Elle améliore l'endurance, la santé cardiovasculaire et favorise la perte de poids.    

MARDI 3 NOVEMBRE 2026 INITIATION AU PILATES

11h-12h, Espace jeunes
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.   

MERCREDI 4 NOVEMBRE 2026



PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN ÊTRE

9h30, RDV aux différents points de ramassage de la 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. 

VEZ ÉCOUTER LEURS HISTOIRES...

10h30, Résidence Avril
Des habitantes des quartiers Sud de Longjumeau ont pris la plume pour écrire leurs propres contes. Elles vous invitent à partager avec vous leur univers, leurs histoires et leur imagination, le temps d'une lecture conviviale et pleine de découvertes. Un joli moment de partage entre générations, à ne pas manquer ! 

 : inscriptions et règlement à la régie centrale de la Mairie.
 : inscriptions auprès du Pôle bien vieillir.

JEUDI 5 NOVEMBRE 2026 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.   

VENREDI 6 NOVEMBRE 2026 BOUGER EN MUSIQUE

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



LUNDI 9 NOVEMBRE 2026 BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
(Informations plus haut)  

ANIMATION MUSICALE AVEC «THE CARATS OK»

14h30-16h30, Résidence M. Chemin
Un après midi festif animé par Pascal et Christian, deux chanteurs et musiciens, pour animer la résidence !  Accès libre 

MARDI 10 NOVEMBRE 2026 RANDONNÉE À LA JOURNÉE

8h30, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Prévoir une carte de transport valide et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. (Informations plus haut)    

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.   

JEUDI 12 NOVEMBRE 2026 REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Chemin
(Informations plus haut)   



VENREDI 13 NOVEMBRE 2026 3615 ENIGMA : ESCAPE GAME AUTOUR DE L'HISTOIRE DE LA COMMUNICATION

15h-16h15 et 16h30-17h45, RDV à la Médiathèque
En équipe, partez à la découverte du code Morse, du télégraphe, du braille et du langage binaire à travers une série d'énigmes ludiques et accessibles. Pendant environ 1 heure, faites appel à votre logique, vos connaissances et votre esprit d'équipe pour résoudre ensemble les défis proposés !  

MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026 VISITE D'UNE CLASSE D'AUTREFOIS

9h15-12h30, RDV aux différents points de ramassage de la navette seniors
Remontez le temps et retrouvez l'ambiance d'une classe du début du XX^e siècle. Dictée, calcul, plume et encrier vous attendent pour une immersion ludique et pleine de souvenirs, animée par un ancien instituteur en tenue d'époque. 10€ à l'inscription.  

VENREDI 20 NOVEMBRE 2026 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 !   

LUNDI 23 NOVEMBRE 2026 RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

10h30 et 11h30, Espace de la Retraite Active
Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie.   

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

LUNDI 23 NOVEMBRE 2026 BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
(Informations plus haut)   

«NOUVEAU» MARCHÉ RAPIDE

14h-15h, RDV au parking de l'école H. Boucher
(Informations plus haut)    



MARDI 24 NOVEMBRE 2026 EXPOSITION NANCY MURILLO

10h15, Halle Mandela
Venez découvrir l'univers coloré et lumineux de La Murillo, artiste colombienne qui mêle peinture, musique et danse dans une œuvre riche en émotions et en histoires.  

MERCREDI 25 NOVEMBRE 2026 LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
RDV au comptoir citoyen pour découvrir les activités du mois prochain.  Accès libre

JEUDI 26 NOVEMBRE 2026 PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-18h, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre
Partez à la découverte de Paris à travers 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 la charge des participants.   

VENREDI 27 NOVEMBRE 2026 APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

14h30-17h, Espace de la Retraite Active
(Informations plus haut)   

LES 2 ET 5 DÉCEMBRE 2026 COLIS DE NOËL



en décembre

MARDI 8 DÉCEMBRE 2026 INITIATION AU PILATES

11h-12h, Espace jeunes
(Informations plus haut)  

MERCREDI 9 DÉCEMBRE 2026 PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN ÊTRE

9h30, RDV différents points de ramassage de la navette seniors  

JEUDI 10 DÉCEMBRE 2026 REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Automne
(Informations plus haut)  

RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

10h30 et 11h30, Espace de la Retraite Active
(Informations plus haut)  

JEUDI 10 DÉCEMBRE 2026 MARCHÉ NORDIQUE

14h-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).  

VENREDI 11 DÉCEMBRE 2026 UN MARCHÉ DE NOËL FÉRIQUE À DÉCOUVRIR À ORLÉANS !

Venez retrouver la magie de Noël dans un marché chaleureux de plus de 150 chalets, où vous pourrez flâner, découvrir de belles idées cadeaux et déguster de délicieuses spécialités. Une belle sortie conviviale entre amis, avec des animations, spectacles, musique et toute l'ambiance féérique des fêtes de fin d'année ! 15€  

LUNDI 14 DÉCEMBRE 2026 ANIMATION MUSICALE AVEC «THE CARATS OK»

14h30-16h30, Résidence Automne
Un après midi festif animé par Pascal et Christian, deux chanteurs et musiciens, pour animer la résidence !  Accès libre 

JEUDI 17 DÉCEMBRE 2026 PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-18h, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre
(Informations plus haut)    

VENREDI 18 DÉCEMBRE 2026 APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

14h30-17h, Espace de la Retraite Active
(Informations plus haut)  

LUNDI 21 DÉCEMBRE 2026 BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
(Informations plus haut)  

MERCREDI 23 DÉCEMBRE 2026 RETRO GAMING

10h30-12h, Espace Jeunes
Un temps de partage intergénérationnel autour des jeux vidéo, mêlant découverte, convivialité et nostalgie. Jeunes et seniors pourront jouer ensemble, échanger leurs souvenirs et faire découvrir leurs jeux préférés, d'hier et d'aujourd'hui. 

JEUDI 24 DÉCEMBRE 2026 REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Avril
(Informations plus haut)  

LUNDI 28 DÉCEMBRE 2026 BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
(Informations plus haut)  

MARDI 29 DÉCEMBRE 2026 INITIATION AU PILATES

11h-12h, Salle Bretten
(Informations plus haut)  

MERCREDI 30 DÉCEMBRE 2026 LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
Rendez-vous au comptoir citoyen pour découvrir les activités du mois prochain.  Accès libre

JEUDI 31 DÉCEMBRE 2026 RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

10h30 et 11h30, Espace de la Retraite Active
(Informations plus haut)  



Rendez-vous tous les mois



LES FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE SALLE ANNE FRANK

RETRAIT DES COLIS
MERCREDI 2 DÉCEMBRE
DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H

APRÈS MIDI FESTIF
SAMEDI 5 DÉCEMBRE
DE 14H À 17H30



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  



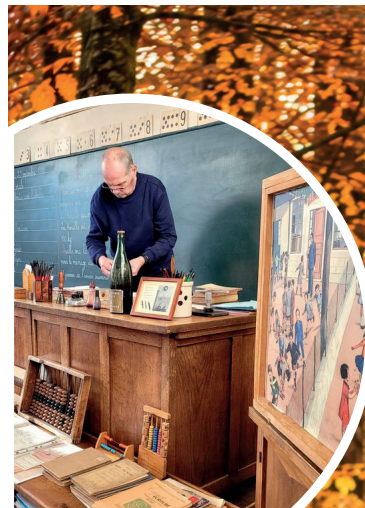
RANDONNÉE LIBRE
TOUS LES MARDIS

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

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.



VISITE D'UNE CLASSE D'AUTREFOIS
MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026

PROGRAMME *seniors* NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2026



MARCHÉ DE NOËL FÉÉRIQUE À ORLÉANS
VENDREDI 11 DÉCEMBRE 2026



PÔLE BIEN VIEILLIR

Maison de la Fraternité

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

WWW.LONGJUMEAU.FR -     