

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

MARDI 1 JUILLET À VOS IDÉES

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Une heure d'échanges pour proposer sorties et activités, suivie d'un moment convivial avec jeux et loisirs créatifs. **G i**



VENDREDI 4 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. **G i**

LUNDI 7 JUILLET SORTIE : PARROT WORLD

9h30-17h30, RDV arrêts de la navette seniors
 Découverte d'un parc animalier inspiré de l'Amérique du Sud ! Repas à votre charge. 5€ à l'inscription et 19€ sur place. **i**



JEUDI 10 JUILLET SORTIE À LA MER : DEAUVILLE

7h-22h, RDV Maison Colucci
 Profitez des joies d'une journée en bord de mer. Repas à votre charge. RAPPEL : adhésion et inscription à la Maison Colucci obligatoire. Tarif sortie : de 6.65 € à 9.90 € selon quotient familial. **i**

SORTIE AU JARDIN D'ACCLIMATATION DE PARIS

9h30-17h, RDV arrêt de bus du Théâtre
 Détente et découverte au cœur de Paris, dans le cadre du Jardin d'Acclimatation. Apporter son pique-nique et son titre de transport. 7€ sur place. **i**

VENDREDI 11 JUILLET CRÉ'ACTIVE

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

QUARTIER D'ÉTÉ : ATELIER PLANTES AROMATIQUES

15h, Plateau sportif St Exupéry
 Venez repoter vos plantes aromatiques et personnaliser vos pots. **G i**

MERCREDI 16 JUILLET REMUONS NOS MÉNINGES !

10h30-12h, Espace de la Retraite Active
 À travers des exercices ludiques, améliorerez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. **G i**

JEUDI 17 JUILLET PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-17h, RDV arrêt de bus du Théâtre
 Partons à la découverte d'un quartier, d'une histoire ou d'une expo (à votre charge si payante). Pensez à votre carte de transport et prévoyez votre déjeuner. **G i**

VENDREDI 18 JUILLET REMISE EN SELLE : INITIATION VÉLO

15h-18h, Plateau sportif St Exupéry
 Accompagné par un encadrant spécialisé, vous (re)découvrirez les bases : équilibre, maniabilité, circulation en douceur... **G i**



LUNDI 21 JUILLET SORTIE AU DOMAINE DE CHAMARANDE

10h30-18h, RDV aux arrêts de la navette seniors
 Entre balade au cœur du parc, découverte du château, ou tout simplement moment de détente au bord de l'eau, cette sortie promet un bol d'air frais et de convivialité. Pour le déjeuner, réunissons nous autour d'un pique-nique partagé. 2€ à l'inscription. **i**

MARDI 22 JUILLET BALADE À VÉLO & PIQUE-NIQUE INTERGÉNÉRATIONNELS

10h30-14h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Partagez une matinée à vélo avec les jeunes du service Jeunesse, sur un parcours accessible à tous, suivie d'un pique-nique convivial en plein air. **G i**



VENDREDI 25 JUILLET QUARTIER D'ÉTÉ : ATELIER SMOOTHIES

15h, Plateau sportif St Exupéry
 Participez à un atelier gourmand et vitaminé autour de la préparation de smoothies maison ! **G i**

LUNDI 28 JUILLET SORTIE : MORET-SUR-LOING

9h-18h, RDV CCAS ou Mairie
 Partez à la découverte de Moret-sur-Loing, magnifique cité médiévale nichée au bord de la rivière. Au programme : balade dans les ruelles pittoresques, découverte du patrimoine local et déjeuner sur place (à votre charge). 5€ à l'inscription. **i**

JEUDI 31 JUILLET BALADE SANTÉ + PIQUE NIQUE

11h-15h, RDV au parking de l'école H. Boucher
 Profitez des balades santé pour vous oxygéner. Retrouvons nous ensuite pour un pique-nique. **G i**

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

VENDREDI 1 AOÛT QUARTIER D'ÉTÉ : ATELIER PLANTES AROMATIQUES

15h, Plateau sportif St Exupéry
 Venez repoter vos plantes aromatiques et personnaliser vos pots. **G i**



LUNDI 4 AOÛT SORTIE : COULOMMIERS

8h30-19h, RDV CCAS ou Mairie
 Découvrez Coulommiers, charmante ville briarde connue pour son célèbre fromage ! Promenez-vous dans son centre historique, ses parcs fleuris et explorez son patrimoine architectural, dont la Commanderie des Templiers. La journée sera ponctuée d'un déjeuner sur place (à votre charge). 5€ à l'inscription. **i**

JEUDIS 7 ET 14 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. **G i**

VENDREDI 8 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. **G i**



LUNDI 11 AOÛT SORTIE : BASE DE LOISIRS D'ÉTAMPES

10h30-17h30, RDV arrêts de la navette seniors
 Profitez d'un après-midi à l'Île de loisirs d'Étampes ! Au programme : balade dans un cadre verdoyant, moment de détente, et pour les volontaires, une descente en luge d'été pour une touche de sensations. Apporter son pique-nique. 2€ à l'inscription et 3,50€ sur place. **i**

MERCREDI 13 AOÛT ATELIER : PRÉPARATION DE PRODUITS NATURELS

10h, RDV Espace de la Retraite Active
 Initiez-vous à la fabrication de produits naturels du quotidien : baume pour les lèvres, gommage, nettoyant multi-usages... À base d'ingrédients simples et respectueux de la santé, repartez avec vos créations et des recettes faciles à refaire chez vous. Pensez à apporter un petit contenant (pôt ou boîte). **G i**

LUNDI 18 AOÛT CUEILLETTE À VILTAIN

9h30, RDV aux arrêts de la navette seniors
 Passer un moment agréable à la cueillette de Viltain, à Jouy-en-Josas, dans un cadre champêtre. Munis de paniers, récoltez fruits, légumes et fleurs de saison directement dans les champs ! Un vrai retour aux sources, suivi d'un temps de détente et de convivialité. Possibilité d'achat sur place selon vos envies. 2€ à l'inscription. **i**

SORTIE : PORT AUX CERISES

13h30, RDV aux arrêts de la navette seniors
 Envie de fraîcheur et de détente au fil de l'eau ? Rejoignez-nous pour une sortie au Port aux Cerises, avec au programme : balade en canoë ou en pédalo, à votre rythme, dans un cadre verdoyant et apaisant. Une activité accessible à tous, pour profiter d'un après-midi estival en toute convivialité. 2€ à l'inscription et 6€ sur place. **i**

JEUDI 21 AOÛT PROMENADE PARISIENNE & BALADE EN BATEAUX-MOUCHES

9h30-17h30, RDV arrêt de bus Théâtre
 (Re)découvrez la capitale lors d'une promenade dans Paris, suivie d'une croisière en bateaux-mouches. Un moment paisible pour admirer monuments et ponts parisiens. Apporter son pique-nique et prévoir un titre de transport. **G i**

VENDREDI 22 AOÛT QUIZ MUSICAL INTERGÉNÉRATIONNEL

14h15, RDV à l'Espace Jeunes
 Une activité ludique et rythmée, en compagnie de l'Espace Jeunes, où toutes les générations pourront briller. **G i**

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 ! **G i**

LUNDI 25 AOÛT SORTIE : SAMOIS-SUR-SEINE

9h-18h, RDV CCAS ou Mairie
 Samois-sur-Seine, un ravissant village au bord de l'eau. Une promenade entre nature et patrimoine, dans un cadre inspirant autrefois fréquenté par Django Reinhardt. Déjeuner sur place (à votre charge) et temps libre au programme de cette escapade pleine de charme. 5€ à l'inscription. **i**

MARDI 26 AOÛT SORTIE À LA MER : TROUVILLE

7h-22h, RDV Maison Colucci
 Profitez des joies d'une journée en bord de mer avec la Maison Colucci. Repas à votre charge. Rappel : adhésion et inscription à la Maison Colucci obligatoire (1 an : 6.65€/adulte - 10.90€/familles ou couple). Tarif sortie : de 6.65 € à 9.90 € selon quotient familial.

MERCREDI 27 AOÛT LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
 Donnons nous rendez-vous pour découvrir les activités du mois prochain. **G i**

JEUDI 28 AOÛT REPAS QUINGUETTE

12h-17h, Résidence M. Chemin
 Célébrez l'été autour d'un buffet froid, animé par Audrey et Valérie pour un karaoké convivial. 18€ à l'inscription. **i**

Rendez-vous tous les mois

forum des associations

LE FORUM DES ASSOCIATIONS :

SAMEDI 6 SEPTEMBRE, 10H-19H

De nombreuses associations seront présentes au Parc des Sports Langrenay, offrant des activités variées dans les domaines du sport, de la culture, de la solidarité et de l'environnement. 

f X @  



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 



GYM DOUCE

**TOUS LES MARDIS, 10H30-11H30,
PARC NATIVELLE**

Un entraînement avec divers exercices pour améliorer votre condition physique et votre hygiène de vie. Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol. 



RANDONNÉE LIBRE :

**TOUS LES MARDIS, 9H30-12H
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 service Intergénérationnel et Retraite Active, 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 8h30 à 12h30, le mercredi de 8 h 30 à 12 h.

Programme seniors

JUILLET / AOÛT 2025



**SORTIE À LA MER :
DEAUVILLE
JEUDI 10 JUILLET 2025**

**SORTIE :
COULOMMIERS
LUNDI 4 AOÛT 2025**

VILLE DE

longjumeau

**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 @  