

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

SAMEDI 6 SEPTEMBRE
FORUM DES ASSOCIATIONS
 10h-17h, Parc des sports Langrenay
 Libre Accès **i** **i**

JEUDI 11 SEPTEMBRE
**CONFÉRENCE ET ATELIERS :
 CYBERSECURITÉ**
 14h - 16h, Résidence Madeleine Chemin
 Un cycle d'ateliers pour mieux comprendre les risques liés à l'usage d'internet (démarches administratives en ligne, achats, réseaux sociaux...). L'objectif : sensibiliser à la sécurité numérique et aux principales menaces sur Internet grâce à des conseils concrets et des mises en situation. Dates des ateliers : jeudis 18 et 25 septembre et jeudi 2 octobre, de 14h à 16h. En partenariat avec Delta7. **i** **i** **i**

VENDREDIS 12 ET 26 SEPTEMBRE
REMUONS NOS MÉNINGES
 10h30-12h, Résidence Avril le 12/09
 10h30-12h, Résidence Chemin le 26/09
 Améliorez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. **i** **i** **i**

LUNDIS 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE
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. **i** **i** **i**



MERCREDI 17 SEPTEMBRE
**LES MERCREDIS PARTAGÉS :
 CUEILLETTE DES POMMES**
 14h-16h, RDV devant l'école H. Boucher
 Participez à un après-midi convivial au verger, placé sous le signe du lien intergénérationnel. Un moment simple et joyeux pour cueillir des pommes ensemble, petits et grands réunis autour de la nature et du partage. **i** **i** **i**

VENDREDI 19 SEPTEMBRE
**SENSIBILISATION À L'HYGIÈNE
 BUCCO-DENTAIRE**
 10h30-12h, Résidence Madeleine Chemin
 14h-15h30, Résidence Avril
 La santé bucco-dentaire joue un rôle essentiel dans le bien-être au quotidien. La Ville vous propose une après-midi de sensibilisation animée par l'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire). Au programme : conseils pratiques, gestes de prévention et astuces pour préserver un sourire en pleine santé à tout âge. **i** **i**

MARDI 23 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 pour tous niveaux, alliant respiration et mouvements fluides. **i** **i** **i**

MERCREDI 24 SEPTEMBRE
**PISCINE DE PALAISEAU :
 ESPACE BIEN-ÊTRE**
 9h30, RDV points de ramassage de la navette
 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** **i** **i**

JEUDI 25 SEPTEMBRE
**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** **i** **i**

PROJET DÉCLIC'SENIORS
 15h30, Salle Manouchian
 « Le numérique, même pas peur ! » Rejoignez-nous pour un moment convivial autour d'un goûter et découvrez le projet Déclic'Seniors, une initiative pour vous accompagner dans les usages du numérique en toute simplicité et dans la bonne humeur. **i** **i** **i**



VENDREDI 26 SEPTEMBRE
APRÈS-MIDI 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** **i** **i**

RANDONNÉE À LA JOURNÉE
 8h30, RDV au 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** **i** **i**



MARDI 30 SEPTEMBRE
**TOUS EN SELLE ! PRISE EN
 MAIN DU VÉLO ÉLECTRIQUE**
 10h-12h, Parc des sports Langrenay
 Envie de découvrir le vélo électrique ? Ce rendez-vous est fait pour vous ! Encadré par des professionnels, venez vous initier en toute sécurité à ce mode de déplacement qui allie utilité, plaisir et liberté. **i** **i** **i** **i**

**LA MÉMOIRE ET SES TROUBLES :
 CONFÉRENCE ANIMÉE PAR
 FRANCE ALZHEIMER ESSONNE**
 18h, Halle Mandela
 Sur inscription auprès du service Santé-Handicap : mbayssiere@longjumeau.fr ou du secrétariat Alzheimer Essonne : secreariat@alzheimeressonne.fr 01 60 88 20 07. **i** **i** **i**

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

**VENDREDIS 3, 17, 24
 ET 31 OCTOBRE**
REMUONS NOS MÉNINGES
 10h30-12h, Résidence Automne le 3/10 et 31/10
 10h30-12h, Résidence Avril le 17/10
 10h30-12h, Résidence Chemin le 24/10
 Améliorez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. **i** **i** **i**

VENDREDI 3 OCTOBRE
APRÈS-MIDI CRÉ'ACTIVE
 14h30-17h, Espace de la Retraite Active
 Apprenez de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **i** **i** **i**



SEMAINE BLEUE
 Le service seniors vous accompagne aux ateliers et animations proposés par les villes partenaires. Inscrivez-vous avant le 26 septembre auprès de la commune organisatrice et contactez-nous pour réserver votre transport (nombre limités).

MARDI 7 OCTOBRE
**CINÉ DÉBAT - FILM : UN HOMME PRESSÉ
 PRÉVENTION SUR LE THÈME DE L'AVC**
 9h30-12h, Auditorium Barbara
 Une comédie dramatique dans laquelle l'ancien PDG d'Airbus et de PSA Peugeot Citroën retrace son accident vasculaire cérébral et le long parcours de sa rééducation. La projection sera suivie d'un débat animé par un intervenant. **i** **i** **i**

MERCREDI 8 OCTOBRE
**ACTION INTERGÉNÉRATIONNELLE :
 «LE CERVEAU MÉLOMANE»**
 14h-17h, Halle Mandela
 Conférence sur les bienfaits de la musique sur le cerveau, suivi d'un blindtest musical intergénérationnel. Conférence animée par Christophe Pavan, neuropsychologue. **i** **i** **i**

LUNDIS 13, 20 ET 27 OCTOBRE
BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE !
 10h-12h, Résidence Madeleine Chemin
 Améliorez votre attention, votre concentration et votre raisonnement. En partenariat avec Delta7. **i** **i** **i**

BALADE SANTÉ
 14h-16h, RDV parking de l'école H. Boucher
 Une balade de 2h à petite vitesse. **i** **i** **i**

LUNDI 13 OCTOBRE
**ANIMATION MUSICALE AVEC
 «THE CARATS OK»**
 14h30-16h30, Résidence Madeleine Chemin
 Un temps festif animé par deux chanteurs et musiciens. **i** **i** **i**

MARDI 14 OCTOBRE
SOIRÉE AU BOWLING
 18h30-22h, RDV points ramassage de la navette
 Venez partager un moment convivial au bowling. Repas à votre charge. 2€ à l'inscription et 8€ sur place. **i** **i** **i**

MERCREDI 15 OCTOBRE
**LES MERCREDIS PARTAGÉS :
 JEUX DE SOCIÉTÉ**
 10h-11h30, Résidence Avril
 Un temps d'échange intergénérationnel pour jouer et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux ! **i** **i** **i**

VENDREDI 17 OCTOBRE
**ATELIER DÉCLIC' SENIORS : RENDEZ-
 VOUS LUDIQUE AVEC LE NUMÉRIQUE**
 14h30-16h30, Espace de la Retraite Active
 Cet atelier ludique vous permettra d'explorer les outils numériques en toute simplicité.

MARDI 21 OCTOBRE
RANDONNÉE À LA JOURNÉE
 8h30, RDV parking de l'école H. Boucher
 Prévoir un titre de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. **i** **i** **i** **i**

MERCREDI 22 OCTOBRE
**PISCINE DE PALAISEAU
 ESPACE BIEN-ÊTRE**
 9h30, RDV points de ramassage de la navette
 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** **i**

JEUDI 23 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** **i** **i**

MARCHE NORDIQUE
 14h-15h30, RDV parking de l'école H. Boucher
 Venez découvrir la marche nordique, une activité accessible à tous. (Prêt de bâtons inclus). **i** **i** **i**

VENDREDI 24 OCTOBRE
DÉFI DICTÉE
 14h-16h, Salle des Tribunes, Parc des sports Langrenay
 À vos plumes ! Jeunes et moins jeunes sont invités à tester leur connaissance de la langue française ! **i** **i** **i**

MERCREDI 29 OCTOBRE
LE COMPTOIR DES SENIORS
 10h-12h, Marché Bretten
 Rendez vous au comptoir citoyen pour découvrir les activités du mois prochain. Libre Accès **i**



JEUDI 30 OCTOBRE
RALLYE PHOTOS
 14h-17h, RDV devant l'Hotel de Ville
 Formez une équipe avec les jeunes de la ville et partez ensemble à la découverte de Longjumeau lors d'un rallye photos ! **i** **i** **i**

VENDREDI 31 OCTOBRE
**ARBORETUM DE LA VALLÉE-AUX-LOUPS
 ET MAISON DE CHATEAUBRIAND**
 13h30-17h, RDV points ramassage de la navette
 Partez sur les traces de Chateaubriand, grand écrivain du XIX^e siècle, en visitant la maison où il s'installa en 1807. Après un déjeuner dans un restaurant (à votre charge), profitez d'une promenade au cœur de l'Arboretum de la Vallée-aux-Loups. 2€ à l'inscription. **i** **i** **i**

Rendez-vous tous les mois



GYMNASTIQUE TONIQUE ET GYMNASTIQUE DOUCE
TOUS LES VENDREDIS, AU DOJO MARQUEZ (HORS VACANCES SCOLAIRES),
GYMNASTIQUE TONIQUE : 11H30-12H30
GYMNASTIQUE DOUCE : 12H30-13H30

DÉBUT DES SÉANCES VENDREDI 3 OCTOBRE 2025

Inscription à partir du samedi 6 septembre. Formulaire à retirer au Forum des Associations, au stand Animation Seniors. 25€ pour l'année.   



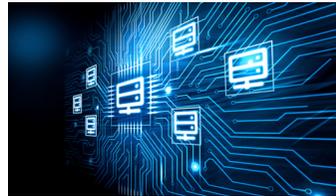
JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS :
TOUS LES MARDIS, 14H-17H,
ESPACE DE LA RETRAITE ACTIVE

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  



DÉCLIC' SENIORS :
JEUDI 25 SEPTEMBRE 2025
VENDREDI 17 OCTOBRE 2025

Envie de mieux comprendre le numérique tout en vous amusant ? Cet atelier ludique vous permettra d'explorer les outils numériques en toute simplicité.  

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

SEPTEMBRE / OCTOBRE 2025



Forum des associations

FORUM DES ASSOCIATIONS
SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2025



ARBORETUM DE LA VALLÉE-AUX-LOUPS
ET MAISON DE CHATEAUBRIAND
VENDREDI 31 OCTOBRE 2025



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 -     