

en novembre

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

LUNDIS 3, 10 ET 17 NOVEMBRE BOOSTER VOTRE MÉMOIRE

10h-12h, Résidence M. Chemin
 À travers des jeux ludiques et des exercices accessibles à tous, venez stimuler votre mémoire sous toutes ses formes ! Améliorez votre attention, votre concentration et votre raisonnement tout en passant un moment convivial et enrichissant. En partenariat avec Delta7. **G i**

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. **G i**

MERCREDIS 5, 19 ET 26 NOVEMBRE REMUONS NOS MÉNINGES !

5/11 : 10h30-12h, Résidence Avril
 19/11 : 10h30-12h, Résidence Automne
 26/11 : 10h30-12h, Résidence Chemin
 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. **G i**

JEUDIS 6 NOVEMBRE 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. **G i**



VENDREDIS 7 ET 14 NOVEMBRE APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

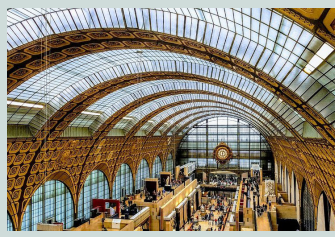
14h30-17h, Espace de la Retraite Active
 Révélez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **G i**

MERCREDI 12 NOVEMBRE 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. **i**

JEUDI 13 NOVEMBRE VISITE DU MUSÉE D'ORSAY

9h30-17h30, RDV arrêt de bus du Théâtre
 Découvrez l'un des plus beaux musées de Paris, installé dans une ancienne gare au charme unique. Peintures, sculptures et chefs-d'œuvre impressionnistes vous attendent pour une visite culturelle riche en émotions et en découvertes. 14€ sur place. Prévoir une carte de transport valide. Repas dans un restaurant (à votre charge). **i**



VENDREDI 14 NOVEMBRE 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. **G i**

JEUDI 20 NOVEMBRE PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-17h30, RDV arrêt de bus du Théâtre
 Flânerie parisienne en perspective ! Partons à la découverte d'un quartier, d'une histoire ou d'une expo (à votre charge si payante). Prévoir une carte de transport valide, repas dans un restaurant (à votre charge) et laissez-vous porter par le charme de la capitale ! **G i**

VENDREDI 21 NOVEMBRE DÉCLIC' SENIORS

14h30-16h30, Maison Colucci
 « 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 l'usage du numérique en toute simplicité et dans la bonne humeur. **G i**



LUNDI 24 NOVEMBRE 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. **G i**

VENDREDI 28 NOVEMBRE MARCHÉ DE NOËL DE JANVRY

13h, RDV aux différents points de ramassage de la navette seniors
 C'est le retour de notre traditionnelle sortie au marché de Noël de Janvry, où vous pourrez découvrir des stands artisanaux, savourer des spécialités locales et profiter de l'ambiance festive. Une belle occasion de se retrouver et de partager un moment convivial avant les fêtes ! 2€ à l'inscription. **i**



en décembre

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

MERCREDI 3 DÉCEMBRE FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE : DISTRIBUTION DES COLIS

9h30-12h30 et 14h-17h, Salle Anne Frank
 Venez retirer votre colis gourmand au goût des fêtes de fin d'année et profiter d'un cadre féerique et d'animations sur place. L'accès est réservé aux personnes inscrites et bénéficiaires des colis pour l'année 2025.

SAMEDI 6 DÉCEMBRE FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE : APRÈS-MIDI FESTIF

14h-17h30, Salle Anne Frank
 Le désormais traditionnel après-midi festif proposé par la ville, avec sur place : musique, goûter festif et animations pour célébrer ensemble la fin d'année.

MERCREDIS 10, 17 ET 24 DÉCEMBRE REMUONS NOS MÉNINGES !

10/12 : 10h30-12h, Résidence Avril
 17/12 : 10h30-12h, Résidence Automne
 24/12 : 10h30-12h, Résidence Chemin
 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. **G i**

JEUDI 11 DÉCEMBRE VISITE DE LA SERRE AUX PAPILLONS À LA QUEUE LES YVELINES

11h-17h30 RDV aux différents points de ramassage de la navette seniors
 Partez à la découverte d'un univers tropical où des centaines de papillons colorés évoluent en liberté. Une visite poétique et apaisante pour observer de près ces créatures fascinantes et en apprendre davantage sur leur cycle de vie. 2€ à l'inscription et 8€ sur place. **i**



VENDREDI 12 DÉCEMBRE DÉCLIC' SENIORS

14h30-16h30, Maison de la Fraternité
 « 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 l'usage du numérique en toute simplicité et dans la bonne humeur. **G i**

LUNDIS 15, 22 ET 29 DÉCEMBRE 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. **G i**

LUNDI 15 DÉCEMBRE ANIMATIONS MUSICALE : «THE CARATS OK»

14h30-16h30, Résidence Automne
 Un temps festif animé par deux chanteurs et musiciens pour animer la résidence ! Entrée libre **G**



MERCREDI 17 DÉCEMBRE PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, RDV aux différents points de ramassage de la navette seniors
 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 18 DÉCEMBRE 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. **G i**

MARCHE NORDIQUE

14h30-15h30, RDV parking de l'école H. Boucher
 Venez découvrir la marche nordique, une activité idéale pour allier bien-être, convivialité et dynamisme. Un vrai moment de ressourcement pour le corps et l'esprit ! (Prêt de bâtons inclus). **G i**

VENDREDI 19 DÉCEMBRE VISITE NOCTURNE DE CHARTRES

17h30-22h30, RDV aux différents points de ramassage de la navette seniors
 Découvrez la ville autrement lors d'une visite nocturne magique à travers ses monuments sublimes par le spectacle Chartres en Lumières. Profitez également d'un moment convivial autour d'un repas au restaurant (à votre charge) pour profiter de cette belle soirée en douceur. 2€ à l'inscription. **i**

MARDI 30 DÉCEMBRE 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. **G i**

MERCREDI 31 DÉCEMBRE LE COMPTOIR DES SENIORS

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

Rendez-vous tous les mois



MULTISPORT AVEC UFOLEP
MARDIS 4, 18 ET 25 NOVEMBRE
MARDIS 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE

9H30-10H30, SALLE BRETEN

Sur inscription par téléphone auprès du Service Intergénérationnel au 01 69 74 19 00 ou par mail à seniors@longjumeau.fr  



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  



BOOSTER VOTRE MÉMOIRE :
LUNDIS 3, 10 ET 17 NOVEMBRE,
10H-12H, RÉSIDENCE M. CHEMIN

À travers des jeux ludiques et des exercices accessibles à tous, venez stimuler votre mémoire sous toutes ses formes ! En partenariat avec Delta7.  

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

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2025



VISITE DU MUSÉE D'ORSAY
JEUDI 13 NOVEMBRE 2025

VISITE NOCTURNE DE CHARTRES
VENREDI 19 DÉCEMBRE 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 -     