

en janvier



LUNDI 5 JANVIER 2026

GALETTE DES ROIS

À partir de 15h30, Résidence M. Chemin, Résidence Automne, Résidence Avril
Une galette des rois est offerte à tous les seniors de la ville.

MARDI 6 JANVIER 2026

PRÉPARONS LE PROGRAMME ENSEMBLE

14h, Espace de la Retraite Active

C'est un temps de rencontre où vous pourrez apporter vos idées d'activités ou de sorties.

JEUDIS 8 ET 22 JANVIER 2026

RELAXATION ET INITIATION

À LA SOPHROLOGIE

11h-12h, Espace de la Retraite Active

Un moment pour apprendre à se détendre, à gérer ses émotions ou à lutter contre l'insomnie.

JEUDIS 8 ET 22 JANVIER 2026

MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, rendez-vous au parking de l'école Hélène 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)

LUNDI 12 JANVIER 2026

ANIMATION MUSICALE AVEC «THE CARATS OK»

14h30-16h30, Résidence Avril

Un après midi festif animé par Pascal et Christian, deux chanteurs et musiciens, pour animer la Résidence !

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

MARDI 13 ET 27 JANVIER 2026

REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, le 13 janvier à la Résidence Automne et le 27 janvier à la Résidence Avril
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.

MARDI 13 JANVIER 2026

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

8h30, Rendez-vous au parking de l'école Hélène Boucher
Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km.

MERCREDI 14 JANVIER 2026

GALETTE DES ROIS AVEC LES ÉLUS DU CME

11h30, salle Manouchian, Hôtel de Ville
Célébrons les rois avec une part de galette en compagnie des élus du Conseil Municipal des Enfants.

JEUDI 15 JANVIER 2026

SOIREE AU KANIBALUS

18h30, rendez-vous aux différents points de ramassage de la navette seniors
Envie de partager un moment convivial et festif ? **Au programme :** un dîner en musique, des chansons à reprendre ensemble, puis une soirée dansante pour prolonger le plaisir. Une belle occasion de démarrer l'année dans la bonne humeur. 2€ à l'inscription et 45,90€ sur place

VENDREDI 16 JANVIER 2026

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 Délic'Seniors, une initiative pour vous accompagner dans vos usages du numérique en toute simplicité et dans la bonne humeur.

en février

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

MARDI 20 JANVIER 2026

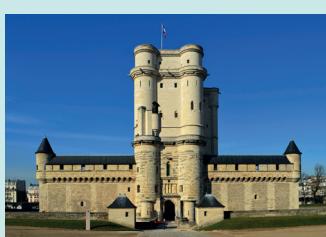
LE GRAND JEU «100% LOGIQUE !»

14h à 17h, Espace de la Retraite Active
Venez vous amuser en mettant à l'épreuve votre sens de l'observation et votre logique.

MERCREDI 21 JANVIER 2026

PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, rendez-vous 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 à savourer pleinement ! 2€ à l'inscription et 12€ sur place.



VENDREDI 23 JANVIER 2026

VISITE DU CHÂTEAU DE VINCENNES

10h-17h, rendez-vous à l'arrêt du bus du Théâtre
Avec son donjon de 50 mètres, le château de Vincennes figure parmi les plus hautes forteresses médiévales d'Europe. Il s'agit également du plus vaste château royal français encore debout. En route, gentes dames et damoiselles, pour une plongée dans l'histoire ! Prévoir son titre de transport et le repas du midi (restaurant à la charge des participants). 13€ sur place

JEUDI 29 JANVIER 2026

JOURNÉE SHOPPING À VÉLIZY

9h30, rendez-vous aux différents points de ramassage de la navette seniors
Profitons des soldes pour partager une journée de shopping à Vélizy ! Une belle occasion de renouveler sa garde-robe ou de dénicher de bonnes affaires. Repas au restaurant à la charge des participants. 2€ à l'inscription.

MARDI 3 FÉVRIER 2026

ATELIER CUISINE VÉGÉTALE AVEC UN CHEF

9h30-13h30, Résidence Avril
Participez à un atelier de cuisine végétale animé par le chef Marc-Antoine Degardin, pour réaliser une recette autour des grands classiques de la cuisine française.

MERCREDIS 4 ET 18 FÉVRIER 2026

PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, rendez-vous 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 à savourer pleinement ! 2€ à l'inscription et 12€ sur place.



JEUDIS 5 ET 19 FÉVRIER 2026

RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h, Espace de la Retraite Active
Un moment pour apprendre à se détendre, à gérer ses émotions ou à lutter contre l'insomnie.

JEUDIS 5 ET 19 FÉVRIER 2026

MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, rendez-vous au parking de l'école Hélène 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)

MERCREDI 11 FÉVRIER 2026

LES MERCREDIS PARTAGÉS

10h-11h30, Résidence Avril
Venez participer au loto de la Chandeleur, un moment convivial réunissant les enfants du centre de loisirs Hélène Boucher et les seniors. Un temps d'échange intergénérationnel placé sous le signe du jeu et de la gourmandise.

JEUDI 12 FÉVRIER 2026

LE MUSÉE PALÉSIEN DU HUREPOIX

13h30-17h, rendez-vous aux différents points de ramassage de la navette seniors
Visite guidée dans le musée Palésien du Hurepoix, un lieu insolite qui vous plonge dans l'histoire locale à travers des objets anciens, des reconstitutions d'habitats et des scènes de la vie quotidienne. 12€ à l'inscription.

MARDI 17 FÉVRIER 2026

REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Madeleine Chemin
Stimulez votre mémoire tout en vous amusant !

MARDI 17 FÉVRIER 2026

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

8h30, rendez-vous au parking de l'école Hélène Boucher
Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km.

JEUDI 19 FÉVRIER 2026

PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-18h, rendez-vous à l'arrêt du 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 !



VENDREDI 20 FÉVRIER 2026

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 Délic'Seniors, une initiative pour vous accompagner dans vos usages du numérique en toute simplicité et dans la bonne humeur.

LUNDI 23 FÉVRIER 2026

STRETCHING

10h-11h, Dojo Marquez

Encadré par un éducateur spécialisé, ce cours de stretching vous invite à vous détendre, à vous assouplir et à prendre soin de votre corps en douceur.

LUNDI 23 FÉVRIER 2026

HANDFIT

11h-12h, Dojo Marquez

Encadré par un éducateur spécialisé, le handfit vous permet de bouger à votre rythme, de renforcer votre condition physique et de partager un moment dynamique et convivial.

MERCREDI 25 FÉVRIER 2026

LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Breten

Rendez-vous au Comptoir citoyen pour découvrir les activités du mois prochain.

JEUDI 26 FÉVRIER 2026

FAITES DU TRI, FAITES-VOUS PLAISIR !

14h30-17h, Espace de la Retraite Active
Apportez vos vêtements oubliés, échangez-les, et repartez avec de nouvelles pépites. Une après-midi ludique, conviviale et anti-gaspi pour renouveler son dressing autrement.

VENDREDI 27 FÉVRIER 2026

CAFÉ CAUSETTE

10h-11h30, Espace de la Retraite Active
Installez-vous autour d'un café pour un moment d'échanges et de convivialité. Souvenirs, anecdotes, recettes préférées et astuces pour bien manger seront au cœur des discussions. Un temps chaleureux pour partager, discuter et rencontrer d'autres amateurs de cuisine et de gastronomie.

Rendez-vous tous les mois



MULTISPORT AVEC UFOLEP

LES MARDIS 6, 13, 20 ET 27 JANVIER
ET LES MARDIS 3 ET 10 FÉVRIER
DE 9H45 À 10H45, SALLE BRETTEN

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



BALADE SANTÉ

LUNDIS 12, 19 ET 26 JANVIER 2026
LUNDIS 2, 9, 16 ET 23 FÉVRIER 2026

14H-16H, RENDEZ-VOUS 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.  



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  

APRÈS-MIDIS CRÉ'ACTIVE

VENDREDIS 23 ET 30 JANVIER
ET 13 FÉVRIER 2026

14H30-17H, ESPACE DE LA RETRAITE ACTIVE
Révelez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes !  

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 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le mardi de 8h30 à 12h30, le mercredi de 8h30 à 12h.



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 -     