

en mars

LUNDIS 2, 9, 16 ET 30 MARS 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.   

MARDIS 3 ET 24 MARS 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.   

MARDI 3 MARS PRÉPARONS LE PROGRAMME ENSEMBLE

14h, Espace de la Retraite Active
Un temps d'échanges et de rencontre pour partager vos idées d'activités et de sorties et construire ensemble le programme à venir. Accès libre 



MERCREDIS 4 ET 18 MARS PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, RDV aux points de passage de la navette seniors
Un moment unique pour se relaxer dans l'espace bien-être, suivi d'une baignade dans le bassin balnéoludique. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. 

VENDREDI 6 MARS GRAND JEU DU «LOUP-GAROU» AVEC LE SERVICE JEUNESSE

10h-12h, Espace Jeunes
Plongez dans une ambiance pleine de suspense avec le jeu du loup-garou ! Entre alliances, secrets et fous rires, venez partager un moment convivial où chacun aura un rôle à jouer.   

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

MARDI 10 MARS JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

14h-17h, Espace de la Retraite Active
Jeux, débats et temps d'échanges autour des droits des femmes et de celles qui nous inspirent. Un moment convivial ouvert à toutes et tous, avec un goûter partagé en fin d'après-midi.   

MERCREDIS 11 ET 25 MARS REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence Automne le 11/03
10h30-12h, Résidence Avril le 25/03
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.  

JEUDI 12 MARS RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h30, Espace de la Retraite Active
Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie.  

MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, 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)  

VENDREDI 13 MARS 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 !   

MARDI 17 MARS 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.   

VENDREDI 20 MARS VISITE DE GOMETZ-LE-CHÂTEL

11h15, RDV aux points de passage de la navette seniors
Venez admirer les vestiges des fresques du cœur, les vitraux historiques et contemporains. La visite se poursuivra dans les ruelles du village de Gometz-le-Châtel. Repas dans un restaurant à votre charge. 14€ à l'inscription. 

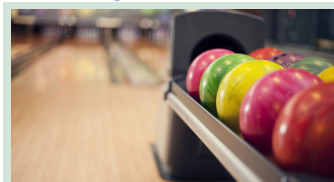


LUNDI 23 MARS DÉCLIC'SENIORS PART EN BALADE DU PATRIMOINE

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
Donnons-nous rendez-vous pour une balade patrimoniale en compagnie d'un agent du service du patrimoine.  

MERCREDI 25 MARS LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
Découvrez les activités du mois prochain. Accès libre 



JEUDI 26 MARS SOIRÉE AU BOWLING

18h30-22h, RDV aux points de passage de la navette seniors
Venez partager un moment convivial au bowling. Repas à votre charge. 2€ à l'inscription et 8€ sur place. 

VENDREDI 27 MARS DÉCLIC'SENIORS

14h30-16h30, Maison de quartier Colucci
Découvrez le projet Déclic'Seniors, une initiative pour vous accompagner dans l'usage du numérique.  

en avril

MERCREDIS 1 ET 15 AVRIL REMUONS NOS MÉNINGES

10h30-12h, Résidence M. Chemin le 1/04
10h30-12h, Résidence Automne le 15/04
Découvrez des astuces simples et personnalisées pour entretenir vos capacités de mémorisation et améliorer votre quotidien dans la bonne humeur.  

JEUDI 2 AVRIL PROMENADE CULTURELLE À PARIS

10h-18h, RDV à l'arrêt de bus du théâtre
Partez à la découverte d'un quartier, de son histoire ou d'une exposition (à votre charge si payante). Prévoir une carte de transport valide et un repas dans un restaurant à votre charge. Laissez-vous porter par le charme de la capitale.   

VENDREDIS 3 ET 17 AVRIL 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 !  



MARDI 7 AVRIL ATELIER CUISINE

9h30-13h30, Résidence Avril
Participez à un atelier avec le chef Marc-Antoine DEGARDIN pour réaliser une recette « à petit budget ».  

MERCREDI 8 AVRIL LES MERCREDIS PARTAGÉS

10h-11h30, Résidence Automne
Avec les enfants de l'accueil de Loisirs Hélène Boucher, venez participer à une chasse aux œufs.  

LUNDIS 13, 20 ET 27 AVRIL 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.  

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

MARDI 14 AVRIL 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.   



JEUDI 16 AVRIL FRANCE MINIATURE

10h-17h, RDV aux points de passage de la navette seniors
Partez à la découverte de la France en miniature à travers 117 monuments et sites emblématiques. Prévoir son pique-nique. 2€ à l'inscription et 29€ sur place. 

VENDREDI 17 AVRIL DÉCLIC'SENIORS

14h30-16h30, Maison de la Fraternité
Découvrez le projet Déclic'Seniors, une initiative pour vous accompagner dans leurs usages du numérique en toute simplicité et dans la bonne humeur. 



LUNDI 20 AVRIL RÉVEIL MUSCULAIRE

10h15-11h, Dojo Marquez
Encadré par Marion, éducatrice sportive, ce cours de réveil musculaire vous invite à vous renforcer en douceur avec le poids de corps.  

CARDIO BOXING

11h-12h, Dojo Marquez
Encadré par Marion, éducatrice sportive, le Cardio Boxing vous permet de bouger à votre rythme, de renforcer votre condition physique et de partager un moment dynamique et convivial.  

MARDI 21 AVRIL 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.  

MERCREDI 22 AVRIL PISCINE DE PALAISEAU ESPACE BIEN-ÊTRE

9h30, RDV aux 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 balnéoludique. Un programme bien-être à savourer pleinement ! 

JEUDI 23 AVRIL RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h30, Espace de la Retraite Active
Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie. 

MARCHE NORDIQUE

14h30-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
Venez découvrir la marche nordique, une activité accessible à tous, idéale pour allier bien-être, convivialité et dynamisme. (Prêt de bâtons inclus). 

VENDREDI 24 AVRIL GYMNASTIQUE DOUCE

10h-11h, Dojo Marquez
Animée par le service des sports, venez participer à cette activité basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. 

GYMNASTIQUE TONIQUE

11h-12h, Dojo Marquez
  

MERCREDI 29 AVRIL LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten
Découvrez les activités du mois prochain. Accès libre 

Rendez-vous tous les mois



LA DOULEUR, LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA SOIGNER

LES LUNDIS 9, 16, 23 ET 30 MARS
ET LES LUNDIS 13 ET 20 AVRIL

DE 10H À 12H, RÉSIDENCE MADELEINE CHEMIN

Comprendre la douleur pour mieux la soulager : participez à un cycle de 6 ateliers animés par un professionnel de santé, proposant conseils et techniques pour mieux gérer et soulager la douleur. Avec Brain Up

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  



BALADE SANTÉ

LUNDIS 2, 9, 16 ET 30 MARS

LUNDIS 13, 20 ET 27 AVRIL

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.  

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 8 h 30 à 12 h 30, le mercredi de 8 h 30 à 12 h.

Programme seniors

MARS/AVRIL 2026



VISITE DE GOMETZ-LE-CHÂTEL
VENDREDI 20 MARS 2026

PROMENADE CULTURELLE À PARIS
JEUDI 2 AVRIL 2026



**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 -     