

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS \*

## août 2021

\* sous réserve des mesures sanitaires en vigueur et des conditions météorologiques

### ATELIER « CHANT LIBRE »

**LUNDIS 9 ET 23 août à 14H00**

sur inscription – Parc Nativelle \*

### BALADE EN NORMANDIE

Honfleur c'est l'authenticité et le charme de ses rues pavées, ses façades à colombages, ses petites boutiques, mais aussi la richesse de son patrimoine culturel et artistique. Le repas du midi est à votre charge.

**MARDI 10 août**

10.00€ à l'inscription à l'Hôtel de Ville

Départ de la Maison de la Fraternité à 8h – Retour 19h

### ATELIER RELAXATION ET INITIATION à La SOPHROLOGIE

**MERCREDIS 11, 18 ET 25 août à 11H00**

sur inscription – Espace de la Retraite Active

### BALADE SANTÉ

Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade (environ 2 km), pour prendre l'air, discuter et se retrouver.

**JEUDIS 12, 19 ET 26 août à 9H00**

sur inscription – RDV parking de l'école Hélène Boucher\*

### HORS LES MURS 2021

Au programme, du 7 juillet au 27 août, des animations en tout genre, destinées à tous les publics, en accès libre et gratuites, pour un été poétique, sportif, scientifique, ludique ! (pour plus d'infos, consultez le programme)

**LES LUNDI, MERCREDIS ET VENDREDIS DE 15H à 18H**

à l'école St Exupéry et au Plateau Sportif

### PAPOT'ÂGE ET ATELIERS CRÉATIFS

Temps d'échange et de convivialité autour d'ateliers créatifs divers et variés, selon vos envies !

**JEUDIS 12 ET 26 août à 14H00**

sur inscription – Espace de la Retraite Active

### INITIATION AU STRETCHING DOUX & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le stretching doux propose aux seniors des exercices facilement exécutables, en sécurité et avec un grand confort. Le renforcement musculaire propose quant à lui, des mouvements plus dynamiques pour un travail sur les muscles plus en profondeur. Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol.

**VENDREDIS 13, 20 ET 27 août à 9H00 (STRETCHING) ET à 10H00 (RENFORCEMENT MUSCULAIRE)**

sur inscription – Parc Nativelle \*

### MOLKKY

Jeu d'adresse finlandais mixant bowling, pétanque et billard. Venez tester votre précision, vos capacités de coopération et de stratégie !

**VENDREDI 13 août à 14H00**

sur inscription – RDV parking de l'école Hélène Boucher\*

### PROVINS : VISITE ET SPECTACLES

Monuments historiques, spectacles émotions, musées pas comme les autres, jardins et espaces naturels... venez visiter la cité médiévale et admirer ses spectacles « Aigles des remparts » et « Légende des Chevaliers ».

**MARDI 17 août**

35.00€ à l'inscription à l'Hôtel de Ville

Départ de la Maison de la Fraternité à 8h – Retour 19h

Inscriptions obligatoires pour les animations payantes : à l'Hôtel de Ville,  
pour les animations gratuites : par téléphone au 01.69.74.19.00 ou 06.08.37.70.36  
ou par email à [seniors@longjumeau.fr](mailto:seniors@longjumeau.fr)

**SERVICE INTERGENERATIONNEL**

**ET RETRAITE ACTIVE**

Maison de la Fraternité  
86 boulevard du Dr Cathelin

01.69.74.19.00

[seniors@longjumeau.fr](mailto:seniors@longjumeau.fr)

[www.longjumeau.fr/seniors](http://www.longjumeau.fr/seniors)

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS ✨

## août 2021

\* sous réserve des mesures sanitaires en vigueur et des conditions météorologiques.

### PÉTANQUE

**JEUDI 19 août à 14H00**

sur inscription – RDV parking de l'école Hélène Boucher\*

### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, Accessible à tous. Se munir de bâtons adaptés.

**VENREDI 20 août à 14H00**

sur inscription – RDV parking de l'école Hélène Boucher\*

### INITIATION AU GOLF

« Birdie », « swing », « green », venez vous initier avec un professionnel qui vous donnera toutes les techniques du golf.

**LUNDI 23 août**

2€ à l'inscription à l'Hôtel de Ville / 10€ sur place

Départ de la Maison de la Fraternité à 14h00

### Randonnée à La Journée

Circuit d'environ 22 km.

**MARDI 24 août à 8H30**

sur inscription – RDV parking de l'école Hélène Boucher\*

### CUISINE BIEN-ÊTRE

Venez découvrir une nouvelle façon de cuisiner pour en tirer des bénéfices en matière de santé.

**VENREDI 27 août à 14H00**

sur inscription – Espace de la Retraite Active

### INITIATION AU PILÂTES

Gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques. Munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'un tapis de sol.

**LUNDI 30 août à 10H00**

sur inscription – Parc Nativelle \*

### CYCLE AMÉRIQUE LATINE : VISITE MUSÉE DU QUAI BRANLY

\* MUSÉE DU  
QUAI BRANLY  
là où dialoguent les cultures



Dans le cadre du cycle « Amérique Latine », le Service Culture vous propose une visite du Musée du Quai Branly - Jacques-Chirac, également appelé musée des Arts et Civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques. Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport.

**MARDI 31 août**

sur inscription – Entrée gratuite et 5.00€ sur place pour l'audioguide

Départ de la Gare de Chilly-Mazarin à 12h

### FORUM DES ASSOCIATIONS

Venez-vous inscrire aux prochaines animations et ateliers !

Nous vous donnons rendez-vous sur le stand du service Intergénérationnel et Retraite Active pour vous présenter le programme de nos animations de la rentrée.

**samedi 4 septembre à 10H00**

Parc des Sports Langrenay

Retrouvez gratuitement sur votre mobile toute l'actualité du service sur :

Longjumeau, l'application qui vous facilite la vi(u)e !



L'APPLICATION QUI  
VOUS FACILITE LA VILLE !



Inscriptions obligatoires pour les animations payantes : à l'Hôtel de Ville,  
pour les animations gratuites : par téléphone au 01.69.74.19.00 ou 06.08.37.70.36  
ou par email à [seniors@longjumeau.fr](mailto:seniors@longjumeau.fr)