

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS ✱

## JUILLET 2021

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

### ATELIER « CHANT LIBRE »

**LUNDIS 5 ET 19 JUILLET à 14H00**

sur inscription – Parc Nativelle \*

### BALADE EN NORMANDIE

Visite de la ville du Touquet-Paris-Plage, au cœur des Hauts-de-France, sur la Côte d'Opale, passez la journée dans une station élégante, naturelle et familiale. Le repas du midi est à votre charge.

**MARDI 6 JUILLET**

**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 7, 21 ET 28 JUILLET 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 8, 22 ET 29 JUILLET 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

### « NOS SENIORS ONT DU TALENT » :

#### DÉCOUVERTE DE LA LITHOTHÉRAPIE

Basée sur l'idée que les pierres et les minéraux ont des vertus thérapeutiques, ce temps de découverte de la lithothérapie pourra vous présenter le pouvoir des pierres, capables d'agir sur le corps pour améliorer le bien-être. Une senior longjumelloise vous propose ce temps d'échange pour vous transmettre son savoir et ses techniques.

**JEUDI 8 JUILLET 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 9 ET 30 JUILLET à 9H00 (STRETCHING) ET à 10H00 (RENFORCEMENT MUSCULAIRE)**

sur inscription – Parc Nativelle \*

#### PÉTANQUE

**VENDREDI 9 JUILLET à 14H00**

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

#### Randonnée à La Journée

Circuit d'environ 22 km.

**MARDI 13 JUILLET à 8H30**

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

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 ✨

## JUILLET 2021

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

### CYCLE AMÉRIQUE LATINE : ATELIER DE POTERIE



Venez exprimer votre talent lors d'un atelier associant créativité et observation. En partenariat avec le Service Culture et Le Musée du Quai Branly, cet atelier vous permettra de découvrir les collections du Musée grâce à notre « Boîte à Voyage ». Avec les enfants de la Réussite Educative.

**LUNDI 12 JUILLET à 14H00**

sur inscription – Espace de la Retraite Active

### CUISINE BIEN-ÊTRE

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

**LUNDI 19 JUILLET à 10H00**

sur inscription – Espace de la Retraite Active

### VISITE DU PARC ALBERT KAHN

Visite du jardin départemental Albert Kahn, créé en 1895 sur 3,9 hectares et fait de plusieurs scènes réconciliant les styles de chaque pays.

**MARDI 20 JUILLET**

2€ à l'inscription à l'Hôtel de Ville / 4€ sur place  
Départ de la Maison de la Fraternité à 13h30 – Retour 18h

### PAPOT'ÂGE ET ATELIERS CRÉATIFS

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

**JEUDI 22 JUILLET à 14H00**

sur inscription – Espace de la Retraite Active

### 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.

**VENDREDI 23 JUILLET à 10H00**

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

### JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Venez participer à une journée riche en échanges et partage, autour d'un atelier culinaire le matin, un pique-nique partagé le midi et des jeux de société l'après-midi. Avec les enfants de la Réussite Educative.

**LUNDI 26 JUILLET à 10H00**

sur inscription – Maison de Quartier Colucci

### MUSÉE DES IMPRESSIONNISMES ET JARDINS DE CLAUDE MONET

Situé dans la commune de Giverny, ce village est devenu l'un des hauts lieux de l'impressionnisme, grâce à Claude Monet, qui y a peint ses séries de Nymphéas et a ainsi fait connaître Giverny à travers le monde.

**MARDI 27 JUILLET**

5€ à l'inscription à l'Hôtel de Ville / 14€ sur place + repas à votre charge  
Départ de la Maison de la Fraternité à 9h – Retour 18h

### MOLKKY

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

**JEUDI 29 JUILLET à 14H00**

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

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 INTERGÉNÉRATIONNEL

### 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)