Rendez-vous tous les mois

ATELIER DE PRÉVENTION DES CHUTES À TRAVERS LES ARTS MARTIAUX

TOUS LES LUNDIS, sauf pendant les vacances scolaires

12H30-13H30, RDV DOJO MARQUEZ

15 séances alliant anticipation, équilibre, souplesse, force et coordination. Le tout avec des exercices et des méthodes ludiques inspirés des arts martiaux. En plus de l'aspect préventif lié aux chutes, ces ateliers permettront aux seniors de pratiquer une activité physique régulière afin d'avoir une meilleure condition physique, de se sentir mieux et d'avoir une plus grande confiance en eux. G j

RANDONNÉE LIBRE

TOUS LES MARDIS,
14H-16H15, DÉPART DU PARC MANDELA

2 parcours sont proposés : 6 km et 12 km

G Libre Accès

GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS " MALADIE D'ALZHEIMER "

LES JEUDIS 14/03 - 28 /03 ET 4/04,
14H30-17H30, ESPACE DE LA RETRAITE ACTIVE

En partenariat avec l'association «France Alzheimer», le service Intergénérationnel propose aux aidants un groupe de parole encadré par une psychologue et une bénévole de l'association.

Tout public G Libre Accès

INITIATION AU QIGONG ET TAICHI CHUAN

1 MARDI SUR 2 : première date le 5 mars 2024
10H30-12H, SALLE BRETTEN

Les cours seront donnés par le Maitre Rasotto, professeur d'arts martiaux. Vous pourrez découvrir ces deux pratiques en prenant du plaisir à prendre soin de votre corps dans une pratique douce et ludique. Elle est adaptée aux seniors. Apporter un tapis de sol, prévoir des vêtements amples qui permettent tous les mouvements, des petites tennis toutes simples aux pieds ou des chaussons. Avoir impérativement un certificat médical. 35€ à l'inscription. i

JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS

TOUS LES MARDIS,
14H-17H, ESPACE DE LA RETRAITE ACTIVE

Temps d'échange et de convivialité autour de la découverte d'ateliers créatifs et de jeux de société. G Libre Accès

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

MARS / AVRIL 2024

JOURNÉE DES DROITS DE LA FEMME : SHOOTING PHOTO
VENDREDI 8 MARS 2024

VISITE DE LA BASILIQUE SAINT-DENIS
JEUDI 11 AVRIL 2024

VILLE DE longjumeau

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 - f X - LG

en mars

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

LUNDI 4 MARS
BALADE SANTÉ
14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Rendez-vous pour une balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. *i*

VENDREDI 8 MARS
JOURNÉE DES DROITS DE LA FEMMES : SHOOTING PHOTO
14h-17h, Salle des expositions au Parc Nativelle
Parce qu'il n'y a pas d'âge pour poser devant l'objectif, le service seniors vous propose un shooting photo pour célébrer les femmes. Styliste, maquilleuse professionnelle et coiffeuse vous sublimeront. Les photos feront ensuite l'objet d'une exposition. *i*

LUNDI 11 MARS
BALADE SANTÉ
14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Rendez-vous pour une balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. *i*

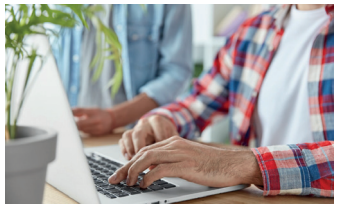
JEUDI 14 MARS
SALON DES SENIORS À PARIS, PORTES DE VERSAILLES
9h-17h30, RDV au théâtre
Le Salon des Seniors de Paris est l'événement incontournable dédié aux seniors pour s'informer, échanger, se divertir, s'évader et se challenger. Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport, repas sur place à votre charge. *i*

VENDREDI 15 MARS
CRÉ'ACTIVES
14h-16h30, Espace de la Retraite Active
Révélez votre esprit créatif et apprenez de nouvelles techniques autour d'activités manuelles ! *i*

LUNDI 18 MARS
BALADE SANTÉ
14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Rendez-vous pour une balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. *i*

MERCREDI 20 MARS
REMUONS NOS MÉNINGES !
11h, Espace de la Retraite Active
À travers des exercices ludiques, trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent. *i*

VENDREDI 22 MARS
ATELIER INFORMATIQUE
10h30-12h, Résidence Automne
Échanges et partages de savoirs sur la pratique informatique et d'internet pour débutants. *i*



VENDREDI 22 MARS
CRÉ'ACTIVES
14h-16h30, Espace de la Retraite Active
Révélez votre esprit créatif et apprenez de nouvelles techniques autour d'activités manuelles ! *i*

LUNDI 25 MARS
BALADE SANTÉ
14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Rendez-vous pour une balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. *i*

LUNDI 25 MARS
ATELIER BIEN-ÊTRE
14h-16h, Résidence Chemin
Pourquoi ne pas commencer la journée par un massage, du vernis sur les ongles et du blush sur les joues ? Un peu de couleur, et on voit la vie en rose !

VENDREDI 29 MARS
ATELIER CULINAIRE
de 9h30 à 14h, Résidence Avril
Venez partager une recette traditionnelle et originale, la préparer et la déguster. *i*

en avril

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

MARDI 2 AVRIL
N'OUBLIONS PAS LES PAROLES !
14h-17h, Espace de la Retraite Active
Vous aimez chanter ? Vous connaissez les paroles ? Nous vous attendons pour jouer sur des tubes d'hier et d'aujourd'hui. *i*

JEUDIS 4 ET 18 AVRIL
REMUONS NOS MÉNINGES !
11h, Espace de la Retraite Active
À travers des exercices ludiques, trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent. *i*

VENDREDIS 5 ET 19 AVRIL
ATELIER INFORMATIQUE
10h30-12h, Résidence Automne
Échanges et partages de savoirs sur la pratique informatique et d'internet pour débutants. *i*

VENDREDIS 5 ET 26 AVRIL
CRÉ'ACTIVES
14h-16h30, Espace de la Retraite Active
Révélez votre esprit créatif et apprenez de nouvelles techniques autour d'activités manuelles ! *i*

LUNDIS 8, 15, 22 ET 29 AVRIL
BALADE SANTÉ
14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Rendez-vous pour une balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. *i*

MARDI 9 AVRIL
ATELIER CULINAIRE : UN JOUR UN CHEF
9h30-14h, Résidence Avril
Venez préparer et déguster une recette traditionnelle et originale. *i*

MARDI 9 AVRIL
LE TOLO DES SENIORS
14h-17h, Espace de la Retraite Active
Un «Tolo» participatif où chacun apportera deux petits cadeaux emballés à mettre en jeu. Venez vivre une partie de loto pas comme les autres ! *i*

MERCREDIS 10, 17 AVRIL
LECTURE DES CONTES DU MONDE AVEC COLU'CARTABLE
10h30-11h30, Espace de la Retraite Active
Découverte des cultures du monde à travers la lecture de contes. *i*

JEUDI 11 AVRIL
VISITE DE LA BASILIQUE SAINT-DENIS
9h-17h30, RDV au théâtre
Découvrez la dernière demeure des rois de France et sa collection unique de 70 tombeaux sculptés. Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport, repas sur place à votre charge. *i*

LUNDI 22 AVRIL
ATELIER BIEN-ÊTRE
14h-16h, Résidence Avril
Pourquoi ne pas commencer la nouvelle journée par un massage, du vernis sur les ongles et du blush sur les joues ? Un peu de couleur, et on voit la vie en rose !

MARDI 23 AVRIL
LA BOUM DES SENIORS
14h, Espace de la Retraite Active
Envie de danser sur des rythmes endiablés jusqu'au bout de l'après-midi ? Participation : apporter une boisson (sans alcool) ou un gâteau. *i*

MERCREDI 24 AVRIL
SORTIE PISCINE ET BIEN-ÊTRE À PALAISEAU
9h30, Rdv aux différents points de ramassage de la navette
Nager a des effets positifs sur votre santé. Accès au bassin et à la zone bien être. 2€ à l'inscription et 10,50€ sur place. *i*

JEUDI 25 AVRIL
RANDONNÉE À LA JOURNÉE
8h30, RDV au parking de l'école Hélène Boucher
Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. *i*