

Rendez-vous tous les mois



### RANDONNÉE LIBRE

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

2 parcours sont proposés : 6 km et 12 km

Libre Accès



### GRUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS

**" MALADIE D'ALZHEIMER "**

**LES JEUDIS 2/05 - 30 /05 - 13/06 ET 27/06, 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 Libre Accès

### INITIATION AU QIGONG ET TAICHI CHUAN

**1 MARDI SUR 2 : PREMIÈRE DATE LE 7 MAI 2024**

**10H30-12H, SALLE BRETEN**

Les cours seront donnés par le Maître 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.



### JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS

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

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

### BALADE SANTÉ

**TOUS LES LUNDIS, 14H-16H, RDV AU PARKING DE L'ÉCOLE HÉLÈNE BOUCHER**

Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. 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

MAI / JUIN

2024



**PIQUE-NIQUE À CHAMARANDE**  
**JEUDI 23 MAI 2024**



**MUSÉE DE LA MARINE**  
**MARDI 4 JUIN 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](http://www.longjumeau.fr) - f X

en mai

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

### JEUDI 2 MAI REMUONS NOS MÉNINGES !

11h, Espace de la Retraite Active

À travers des exercices ludiques, améliorez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. i &

### VENDREDIS 3 ET 24 MAI CRÉ'ACTIVE

14h-16h30, Espace de la Retraite Active

Révelez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! i &

### LUNDI 13 MAI DÉBUT DES INSCRIPTIONS POUR LE VOYAGE À CARQUEIRANNE

8h30, Régie Centrale Mairie  
Une envie d'escapade ? Venez vous inscrire à la régie Centrale de l'Hôtel de ville, aux horaires d'ouverture i i i



### LUNDIS 13 ET 27 MAI BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher

Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. i &

### VENDREDI 17 MAI ATELIER DE SENSIBILISATION ET TESTS AUDITIFS GRATUITS

10h-12h, Résidence Automne

En partenariat avec NOA et les étudiants Infirmiers de 2<sup>e</sup> année de l'IFSI de Peray-Vaucluse, nous vous proposons des ateliers autour des troubles de l'audition chez les seniors. Venez faire tester votre ouïe gratuitement. &

### VENDREDI 17 MAI ATELIER CULINAIRE : CUISINE VÉGÉTALE

9h30-13h30, Résidence Avril

Venez participer à un atelier culinaire avec un chef pour réaliser une recette facile, saine et de saison. i &

### MERCREDI 22 MAI REMUONS NOS MÉNINGES !

11h, Espace de la Retraite Active

À travers des exercices ludiques améliorez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. i &



### JEUDI 23 MAI SORTIE : PIQUE-NIQUE À CHAMARANDE

11h-17h, Rdv aux différents points de ramassage de la navette  
Au fil de l'eau, des paysages composés, une histoire contemporaine, partons à la découverte des richesses du parc. Pour le déjeuner réunissons nous autour d'un pique-nique partagé. 2€ à l'inscription. i i i &

### LUNDI 27 MAI ATELIER BEAUTÉ

14h-16h, Résidence Chemin

Pourquoi ne pas commencer la journée par un massage, un soin du visage, du vernis sur les ongles et du blush sur les joues ? Un peu de couleur, et on voit la vie en rose ! i &



### MERCREDI 29 MAI LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten  
Rendez-vous au Comptoir citoyen pour découvrir les activités du mois prochain.



### JEUDI 30 MAI RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h30, Espace de la Retraite Active  
Venez vous initier aux techniques de relaxation et de méditation lors de cet atelier. Apprendre à respirer, retrouver son calme, se relaxer, faire baisser son stress et son anxiété. Nul besoin d'une condition physique particulière sans prérequis. i &

### VENDREDI 31 MAI ATELIER INFORMATIQUE

10h30-12h, Résidence Automne

Échanges et partages de savoirs sur la pratique informatique et Internet pour débutants. i



en juin

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

### LUNDIS 3, 10, 17 ET 24 JUIN BALADE SANTÉ

14h-16h, RDV au parking de l'école Hélène Boucher

Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse, pour prendre l'air, discuter et se retrouver ensemble. i i

### MARDI 4 JUIN SORTIE : MUSÉE DE LA MARINE

9h30-17h30, RDV à la gare de Longjumeau  
Le musée de la Marine conserve de nombreux objets et oeuvres d'art, des figures de proue, des modèles de navires de toutes les époques. Munissez vous de tickets de transport. Déjeuner au restaurant (à votre charge). 15€ sur place. i i



### MERCREDIS 5 ET 19 JUIN REMUONS NOS MÉNINGES !

11h, Espace de la Retraite Active  
À travers des exercices ludiques améliorez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. i &

### JEUDI 6 JUIN SORTIE : C215, LE STREET ART À PROVINS

8h30-17h30, Rdv aux différents points de ramassage de la navette

La rencontre insolite entre le patrimoine de la cité médiévale de Provins et l'artiste street art C215 ! Ce circuit de visite original traverse la ville. Déjeuner dans un lieu historique (à votre charge). 5€ à l'inscription. i i i i



### VENDREDI 7 JUIN ATELIER CULINAIRE : CUISINE VÉGÉTALE

9h30-13h30, Résidence Avril  
Venez participer à un atelier culinaire avec un chef pour réaliser une recette facile, saine et de saison. i &



### VENDREDIS 7 ET 21 JUIN CRÉ'ACTIVES

14h-16h30, Espace de la Retraite Active  
Révelez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! i &

### LUNDI 10 JUIN ATELIER BEAUTÉ

14h-16h, Résidence Automne  
Pourquoi ne pas commencer la journée par un massage, un soin du visage, du vernis sur les ongles et du blush sur les joues ? Un peu de couleur et on voit la vie en rose ! i &

### MARDI 11 JUIN 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 i i i

### MERCREDI 12 JUIN 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 i &

### JEUDIS 13 ET 27 JUIN RELAXATION ET INITIATION À LA SOPHROLOGIE

11h-12h30, Espace de la Retraite Active  
Venez vous initier aux techniques de relaxation et de méditation lors de cet atelier. Apprendre à respirer, retrouver son calme, se relaxer, faire baisser son stress et son anxiété. Nul besoin d'une condition physique particulière sans prérequis. i &

### JEUDI 20 JUIN TOURNOI DE MOLKKY

14h-17h, Résidence Automne  
Quoi de mieux qu'un tournoi de pétanque finlandaise pour célébrer l'arrivée de l'été. Clôturons la journée autour d'un goûter estival. i



### VENDREDI 21 JUIN ATELIER INFORMATIQUE

10h30-12h, Résidence Automne  
Échanges et partages de savoirs sur la pratique informatique et Internet pour débutants. i

### MARDI 25 JUIN N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES

14h-17h, Espace de la Retraite Active  
Vous aimez chanter ? Vous connaissez les paroles ? Nous vous attendons pour vous défier sur des tubes d'hier et d'aujourd'hui. i

### MERCREDI 26 JUIN LE COMPTOIR DES SENIORS

10h-12h, Marché Bretten  
Rendez-vous au comptoir citoyen pour découvrir les activités du mois prochain.