

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 -

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**

9h-17h30, RDV au théâtre
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 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^e 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.