

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

**LUNDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 MARS
BALADE SANTÉ**

14h-16h, RDV au parking de l'école H. Boucher
 Donnons-nous rendez-vous pour une brève balade de 2h à petite vitesse. **i** **i** **i**

**MARDIS 4, 18 ET 25 MARS
INITIATION À LA DANSE EN
LIGNE ET DE SALON**

10h30-12h, Salle Bretten
 Envie de découvrir de nouvelles danses ou de vous faire plaisir en revisitant des danses en ligne ? Jean Pelage vous propose cette initiation Rejoignez-nous ! **i** **i** **i**

**JEUDI 6 MARS
JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES**

10h-17h, Halle Mandela
 A l'occasion de la Journée internationale des droits des Femmes, des ateliers bien-être vous sont proposés pour prendre soin de vous. Le midi, repas tous ensemble. Apportez un plat salé ou sucré à partager. **i** **i** **i**

**VENDREDI 7 MARS
RELAXATION ET INITIATION
À LA SOPHROLOGIE**

11h-12h30, Espace de la retraite active
 Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie. **i** **i** **i**

**MARDI 11 MARS
EXPOSITION «LES FEMMES
DANS LA RÉSISTANCE»**

10h-12h, Halle Mandela
 A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, le service culturel vous propose une exposition didactique qui retrace l'histoire des Femmes dans la Seconde Guerre Mondiale et leur rôle crucial dans la Résistance. **i** **i** **i**

**MERCREDI 12 MARS
REMUONS NOS MÉNINGES**

G2 : 9h30-10h45, G1 : 11h-12h15,
 Espace de la retraite active
 A travers des exercices ludiques, améliorerez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. **i** **i** **i**

**VENDREDI 14 ET 28 MARS
CRÉ'ACTIVES**

14h30-17h, Espace de la retraite active
 Révélez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **i** **i** **i**

**MERCREDI 19 MARS
PISCINE DE PALAISEAU
ESPACE BIEN ÊTRE**

9h30, RDV points ramassage de la navette
 Profitez d'un moment unique pour se détendre dans un Espace de bien-être et un bassin balnéo ludique. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i** **i** **i**

LES MERCREDIS PARTAGÉS

10h30-11h30, Résidence Avril
 Accompagnés des enfants de l'accueil de loisirs Hélène Boucher, participez à un mini Loto. **i** **i** **i**

**JEUDI 20 MARS
RANDONNÉE À LA JOURNÉE**

8h30, RDV au parking de l'école H. Boucher
 Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. **i** **i** **i**

**CONFÉRENCE : «UN CERVEAU EN
BONNE SANTÉ À TOUT ÂGE»**

10h-12h, Résidence Madeleine Chemin
 Venez participer à des ateliers animés par l'association Brain'up, avec des psychologues et des diététiciens. **i** **i** **i**

**VENDREDI 21 MARS
ATELIER CULINAIRE :
CUISINE VÉGÉTALE**

9h30-13h30, Résidence Avril
 Participez à un atelier culinaire avec le chef Marc-Antoine DEGARDIN pour réaliser une recette facile, saine et de saison. **i** **i** **i**

**RÉUNION DE PRÉSENTATION
DES VOYAGES SENIORS 2025**

14h30-16h, RDV Salle Manouchian en Mairie
 Découvrez les destinations et séjours proposés pour les voyages seniors 2025. Nous vous informerons sur les modalités d'inscription et répondrons à toutes vos questions. **i** **i** **i**

**LUNDI 24 MARS
ANIMATION MUSICALE AVEC
«THE CARATS OK»**

14h30-16h30, Résidence Chemin
 Un temps festif animé par deux chanteurs et musiciens pour animer la résidence ! **i** **i** **i**



**MARDI 25 MARS
SOIRÉE BOWLING**

18h-22h, RDV points ramassage de la navette
 Venez vous amuser au bowling ! Que vous soyez un joueur confirmé ou un novice, profitez de cette occasion pour découvrir ou redécouvrir ce sport tout en vous amusant. Le repas est à votre charge. 2€ à l'inscription et 10€ sur place. **i** **i** **i**

**MERCREDI 26 MARS
LE COMPTOIR DES SENIORS**

10h-12h, Marché Bretten
 Rendez vous au comptoir des seniors pour découvrir les activités du mois prochain. **i** **i** **i**

**JEUDI 27 MARS
RELAXATION ET INITIATION
À LA SOPHROLOGIE**

11h-12h30, Espace de la retraite active
 Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie. **i** **i** **i**

**VENDREDI 28 MARS
VISITE DU CIMETIÈRE RUSSE À
SAINTE-GENEVIÈVE-DES-BOIS**

13h30-17h, RDV points ramassage de la navette
 Le cimetière russe de Saint-Geneviève-des-Bois, est le dernier repos de nombreuses personnalités de la diaspora russe. Cet espace paisible est renommé pour ses tombes ornées et ses superbes jardins, témoignant de la richesse de la culture russe. Repas dans un restaurant à votre charge. 2€ à l'inscription. **i** **i** **i**

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

**MARDIS 1^{ER} ET 29 AVRIL
INITIATION À LA DANSE EN
LIGNE ET DE SALON**

10h30-12h, Salle Bretten
 Envie de découvrir de nouvelles danses ou de vous faire plaisir en revisitant des danses en ligne ? Jean Pelage vous propose cette initiation Rejoignez-nous ! **i** **i** **i**

**MARDI 1^{ER} AVRIL
LE GRAND JEU DES SENS**

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Nous vous proposons un grand jeux des sens, vous aurez plusieurs ateliers ou chacun de vos sens sera mis à contribution. **i** **i** **i**

**MERCREDIS 2 ET 16 AVRIL
REMUONS NOS MÉNINGES !**

G2 : 9h30-10h45, G1 : 11h-12h15,
 Espace de la retraite active
 A travers des exercices ludiques, améliorerez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent tout en vous divertissant. **i** **i** **i**

**JEUDI 3 AVRIL
MUSÉE NATIONAL DE LA
CÉRAMIQUE DE SÈVRES**

13h-18h, Rendez-vous points ramassage de la navette
 Le musée regroupe près de 50 000 objets en céramique de toutes les époques, des plus reculées aux plus récentes, provenant de toutes les civilisations du monde. Les céramiques de la Grèce antique et de l'Europe côtoient des porcelaines chinoises et islamiques, de la faïence hispano-mauresque, des terres cuites américaines, ou des pièces en grès ou en verre d'artistes contemporains. 2€ à l'inscription et 7€ sur place. **i** **i** **i**

**VENDREDI 4 AVRIL
EXPOSITION «ART CINÉTIQUE»**

10h-12h, Halle Mandela
 Proposé par le service culturel, cette exposition rassemble 5 artistes qui joueront avec vos sens pour vous faire découvrir leur art en perpétuel mouvement. Plongez dans un univers fascinant où perception rétinienne et lumière sont utilisés pour tromper l'œil. **i** **i** **i**

**VENDREDIS 4 ET 11 AVRIL
CRÉ'ACTIVES**

14h30-17h, espace de la Retraite Active
 Révélez votre esprit créatif et venez apprendre de nouvelles techniques autour d'activités manuelles traditionnelles ou innovantes ! **i** **i** **i**

**LUNDIS 7, 14 ET 28 AVRIL
BALADE SANTÉ**

14h-16h, RDV au parking de l'école H. 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** **i**

**MARDIS 8 ET 22 AVRIL
INITIATION AU PILATES**

11h-12h, Salle Bretten
 Découvrez les bienfaits du Pilates avec cette initiation, idéale pour renforcer votre corps en douceur et améliorer votre souplesse. Un moment de bien-être pour tous niveaux, alliant respiration et mouvements fluides. **i** **i** **i**

**MERCREDI 9 AVRIL
LES MERCREDIS PARTAGÉS**

10h30-11h30, Résidence Automne
 Avec les enfants de l'accueil de Loisirs Hélène Boucher, venez participer à une chasse aux œufs pas comme les autres ...à vos marques prêt ...chassez ! **i** **i** **i**

**JEUDI 10 AVRIL
MUSÉE CARNAVALET**

9h30-17h30, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre de Longjumeau
 Plongez dans l'histoire de Paris à travers les collections fascinantes de ce musée dédié à la mémoire de la capitale. Repas au restaurant à votre charge. Munissez vous d'un titre de transport. **i** **i** **i**

**VENDREDI 11 AVRIL
ATELIER CULINAIRE :
CUISINE VÉGÉTALE**

9h30-13h30, Résidence Avril
 Participez à un atelier culinaire avec le chef Marc-Antoine DEGARDIN pour réaliser une recette facile, saine et de saison. **i** **i** **i**

**MARDI 15 AVRIL
ATELIER DE SELF DÉFENSE
AVEC L'ESPACE JEUNES**

10h - 12h, RDV à l'Espace Jeunes Impasse Calmette
 Le Krav-maga est une discipline d'auto-défense adaptée à tous. Pour les seniors en particulier, c'est la discipline idéale pour apprendre à se défendre sans se faire mal, tout en développant les réflexes et l'équilibre. **i** **i** **i**



**MERCREDI 23 AVRIL
PISCINE DE PALAISEAU
ESPACE BIEN ÊTRE**

9h30, RDV points ramassage de la navette
 Profitez d'un moment unique pour se détendre dans un espace de bien-être et un bassin balnéo ludique. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i** **i** **i**

**JEUDI 24 AVRIL
RELAXATION ET INITIATION
À LA SOPHROLOGIE**

11h-12h30, Espace de la Retraite Active
 Un moment pour apprendre à se détendre, gérer ses émotions ou lutter contre l'insomnie. **i** **i** **i**

**MARDI 28 AVRIL
RANDONNÉE À LA JOURNÉE**

8h30, RDV au parking de l'école H. Boucher
 Prévoir sa carte Navigo ou un ticket de transport et une tenue adaptée. Circuit d'environ 20km. **i** **i** **i**

**MERCREDI 30 AVRIL
LE COMPTOIR DES SENIORS**

10h-12h, Marché Bretten
 Rendez vous au comptoir des seniors pour découvrir les activités du mois prochain. **i** **i** **i**

Rendez-vous tous les mois



CONFÉRENCE ET ATELIERS « UN CERVEAU EN BONNE SANTÉ ET À TOUT ÂGE » :




CONFÉRENCE : 20 MARS 2025 DE 10H À 12H

ATELIERS : JEUDI 27 MARS ET LES JEUDIS 3, 10, 17 ET 24 AVRIL 2025 DE 10H À 12H

- SÉANCE 1 – LA MÉMOIRE, POURQUOI ET COMMENT LA STIMULER ?
- SÉANCE 2 – LA MÉMOIRE AU FIL DES ANNÉES,
- SÉANCE 3 – LA SANTÉ DU CERVEAU, LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, À TOUT ÂGE,
- SÉANCE 4 – LE SOMMEIL, GARDIEN DE LA SANTÉ DE NOTRE CERVEAU,
- SÉANCE 5 – LES ALIMENTS POUR LA SANTÉ DE NOTRE CERVEAU,
- SÉANCE 6 – LE LIEN SOCIAL, LA PASSION DE NOTRE CERVEAU.

📍 Résidence Madeleine Chemin, 91160 Longjumeau




S'inscrire vous engage à participer à chacune des séances.

Inscriptions au 01 69 74 19 00 ou à seniors@longjumeau.fr   

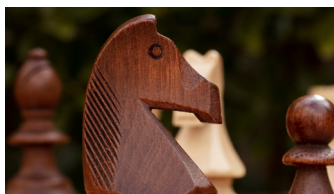


INITIATION À L'ANGLAIS :

LES VENDREDIS 7, 21, 28 MARS ET 11, 18 ET 25 AVRIL

Que vous soyez débutants ou initiés, vous trouverez un niveau adapté à vos besoins. En petit groupe et dans un cadre détendu. 25€ pour le cycle (6 séances)   

📍 Institut ADEAA Essonne - 47 rue des Bleuets



JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS :

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

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



RANDONNÉE LIBRE :

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

En autonomie, 2 parcours sont proposés : 6 km et 12 km.  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 2025

EXPOSITION «LES FEMMES DANS LA RÉSISTANCE»
MARDI 11 MARS 2025

MUSÉE CARNAVALET
JEUDI 10 AVRIL 2025



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 -    - 