

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

**VENDREDIS 2 ET 16 MAI
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 ! **G i**

**LUNDIS 5, 19 ET 26 MAI
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. **G i**

**MARDIS 6 ET 20 MAI
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. **G i**

**MARDI 6 MAI
GRAND JEU DU TOLO**

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Un loto un peu spécial vous attend ! Apportez 2 petits cadeaux emballés pour les mettre en jeu et préparez-vous à vivre une expérience pleine de surprises et de bonne humeur. À vos cartons ! **G i**

**MERCREDI 7 MAI
PISCINE DE PALAISEAU
ESPACE BIEN-ÊTRE**

9h30, RDV aux points de ramassage de la navette
 Plongez dans la détente à la piscine de Palaiseau ! Un moment unique pour se relaxer dans l'espace bien-être, suivi d'une baignade dans le bassin balnéo ludique. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i**

MERCREDIS PARTAGÉS

10h30-11h30, Rendez-vous au Stade Langrenay
 Quand les générations s'affrontent... en douceur ! Seniors et enfants du centre de loisirs Hélène Boucher se lancent dans un tournoi de Molkky endiablé ! **G i**

**VENDREDI 9 MAI
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. **G i**

**LUNDI 12 MAI
ANIMATION MUSICALE AVEC
«THE CARATS OK»**

14h30-16h30, Résidence Automne
 Un temps festif animé par deux chanteurs et musiciens pour animer la résidence ! Libre Accès **G**

**MARDI 13 MAI
INSCRIPTION SÉJOUR
SÉNIORS ALLEYRAS**

8h30, Hôtel de Ville
 Pour embarquer dans le voyage seniors, pensez à votre carte d'identité, votre attestation d'assurance responsabilité civile et une copie de votre avis d'imposition 2024. **i**

**MERCREDI 14 MAI
MERCREDIS PARTAGÉS :
RENCONTRE MUSICALE**

14h-16h, Résidence Madeleine Chemin
 Les petits virtuoses du projet DEMOS vous invitent à une immersion musicale autour du violon, de l'alto et du violoncelle ! **G i**

**JEUDI 15 MAI
PROMENADE CULTURELLE À PARIS**

10h-17h, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre
 Flânerie parisienne en perspective ! Partons à la découverte d'un quartier, d'une histoire ou d'une expo (à votre charge si payante). Pensez à votre carte de transport valide et prévoyez votre déjeuner... et laissez-vous porter par le charme de la capitale ! **G i**

**MARDI 20 MAI
À VOS IDÉES**

14h-17h, Espace de la Retraite Active
 Une heure d'échanges pour proposer sorties et activités, suivie d'un moment convivial avec jeux et loisirs créatifs. Place à l'inspiration et à la bonne humeur ! **G i**

**MERCREDI 21 MAI
REMUONS NOS MÉNINGES**

G2 : 9h30-10h45, G1 : 11h-12h15,
 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. **G i**

**JEUDI 22 MAI
RELAXATION ET INITIATION
À LA SOPHROLOGIE**

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

**VENDREDI 23 MAI
SORTIE : VISITE DE NOTRE
DAME DE PARIS**

10h30-18h, RDV à l'arrêt de bus du Théâtre
 Redécouvrez la splendeur de Notre-Dame de Paris ! Venez admirer ses nouvelles couleurs intérieures et laissez-vous émerveiller. Prévoyez votre pique-nique ou un restaurant (à votre charge) ainsi qu'un titre de transport pour cette escapade parisienne. **G i**

**MARDI 27 MAI
INITIATION À LA DANSE EN
LIGNE ET DE SALON**

10h30-12h, Salle Bretten
 Envie de découvrir de nouvelles danses ? Jean Pelage vous invite à rejoindre cette initiation ! **G i**

**LA COMPAGNIE SOLEIL SOUS LA
PLUIE SPECTACLE «DANS TES BRAS»**

15h - 17h, Résidence Avril
 La compagnie Soleil sous la pluie vous propose un spectacle-débat intitulé «Dans tes bras». Venez découvrir des saynètes originales et engagées autour de thématiques d'actualité, portées par une troupe à la fois divertissante et percutante ! **G i**

**MERCREDI 28 MAI
LE COMPTOIR DES SENIORS**

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

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

**LUNDIS 2, 16 ET 23 JUIN
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. **G i**

**MERCREDI 4 JUIN
MERCREDIS PARTAGÉS**

10h-16h, RDV devant l'Hôtel de Ville
 Place à la rencontre et au partage ! Le Conseil Municipal des Enfants et les tout-petits du centre de loisirs Charles Perrault se retrouvent pour une journée intergénérationnelle pleine de vie : atelier créatif, pique-nique convivial et jeux en plein air au stade Langrenay. Un beau moment d'échanges en perspective ! **G i**

**VENDREDIS 6 ET 27 JUIN
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 ! **G i**

**MARDIS 10 ET 24 JUIN
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 pour cette initiation ! **G i**



EXPO QUÉBEC

10h-12h, Halle Mandela
 Le Service Culturel nous ouvre grand ses portes pour un voyage au Québec ! Ce salon pluridisciplinaire met à l'honneur les talents d'ici et d'ailleurs. Artistes longjumellois ou venus d'ailleurs, venez partager votre créativité ! **G i**

**MERCREDI 11 JUIN
PISCINE DE PALAISEAU
ESPACE BIEN ÊTRE**

9h30, RDV aux points de ramassage de la navette
 Plongez dans la détente à la piscine de Palaiseau ! Un moment unique pour se relaxer. 2€ à l'inscription et 12€ sur place. **i**

**JEUDI 12 JUIN
VISITE DU VILLAGE DE
GREZ SUR LOING**

9h-17h30, RDV aux points de ramassage de la navette
 Évasion à Grez-sur-Loing, petit bijou de Seine-et-Marne ! Flânez dans ses ruelles pittoresques, admirez les maisons à colombages et plongez dans son riche patrimoine artistique et naturel. Repas au restaurant (à votre charge) ou pique-nique au gré de vos envies ! 5€ à l'inscription. **i**

**VENDREDI 13 JUIN
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. **G i**

**MARDI 17 JUIN
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. **G i**

**LES JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS
EN PLEINE NATURE**

14h-17h, Parc Nativelle
 Les jeux et loisirs créatifs seront en pleine nature dans le parc de Nativelle, tout sera aménagé pour que vous passiez un bon moment au reflet de l'été ! **G i**

**MERCREDI 18 JUIN
REMUONS NOS MÉNINGES !**

G2 : 9h30-10h45, G1 : 11h-12h15,
 Espace de la Retraite Active
 À travers des exercices ludiques améliorez votre quotidien et trouvez les astuces de mémorisation qui vous correspondent. **G i**

**JEUDI 19 JUIN
RELAXATION ET INITIATION
À LA SOPHROLOGIE**

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

SOIRÉE AU BOWLING

18h30-22h, RDV aux points de ramassage de la navette
 Que vous soyez pro du lancer ou débutant, venez partager un moment convivial au bowling. Rires et bonne humeur garantis ! Repas à votre charge. 2€ à l'inscription et 10€ sur place. **i**

**MERCREDI 25 JUIN
LE COMPTOIR DES SENIORS**

10h-12h, Marché Bretten
 Rendez-vous au comptoir senior pour découvrir les activités du mois prochain. Libre Accès **G**

**JEUDI 26 JUIN
SORTIE À LA FERME DU
BOUT DES PRÉS**

11h15-18h, RDV aux points de ramassage de la navette
 Direction Cernay-la-Ville pour une escapade au cœur de la ferme du Bout des Prés, datant du XVIIe siècle ! Profitez d'un cadre rustique, savourez une cuisine authentique, puis dansez au rythme de l'après-midi ou flânez dans le parc. 45€ à l'inscription. **i**

**VENDREDI 27 JUIN
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. **G i**

**LUNDI 30 JUIN
ANIMATION MUSICALE AVEC
«THE CARATS OK»**

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

Rendez-vous tous les mois



LONGJUMEAU VOUS INVITE À « LA FÊTE DE LA VILLE » :

SAMEDI 21 JUIN

Venez participer aux différentes activités organisées par la ville en famille ou entre amis !
Pour plus d'informations rendez vous sur www.longjumeau.fr ou sur nos différents réseaux.

f X @ i G+



JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS :

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

Un temps d'échanges 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 



BALADE DE SANTÉ

**TOUS LES LUNDIS, 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. 

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
2025

**SORTIE PARIS :
NOTRE DAME DE PARIS
VENDREDI 23 MAI 2025**

**SORTIE :
VISITE DE GREZ SUR LOING
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 - f X @ i G+