

LUDOTHÈQUE

TOUS LES JEUX DE LA LUDO POUR PARTAGER
UN BON MOMENT EN S'AMUSANT, pour les petits et pour les grands !



SUR PLACE AU MIX' CITY

TOUS LES MERCREDIS ET SAMEDIS

9h30-12h
14h-17h

TOUS LES VENDREDIS

9h30 - 12h (Le dernier vendredi de chaque mois
de 20h à 23h pour tous dès 12 ans.)

CONSEILS ET RÉSERVATIONS

au 06 46 24 20 83 ou par mail laludo@lagny-sur-marne.fr

À EMPORTER

Prêt de jeux les mercredis et samedis,
de 9h30 à 12h et de 14h à 17h.
Toutes les familles adhérentes du Mix'City
peuvent emprunter 1 ou 2 jeux pour
2 semaines maximum.



19 rue Louis Blériot
77400 Lagny-sur-Marne
01 60 93 45 08
mixcity@lagny-sur-marne.fr

Lundi, mardi, mercredi et vendredi
9h-12h30 & 13h30-17h30
Jeudi 13h30-17h30
Samedi 9h-12h30 & 13h30-17h30
Ouvertures exceptionnelles fréquentes
en fonction des événements



33 avenue de la République
77400 Lagny-sur-Marne
06 85 09 53 81
ou 01 64 12 47 57
Lundi 13h30-17h30
Mardi et vendredi 9h30-12h30
et 13h30-17h30



© conception graphique : Marne et Gondoire Agglo - 2023 - Photographie @Shutterstock - Ne pas jeter sur la voie publique

PROGRAMME SEPTEMBRE 2023

MIX' CITY

CENTRE SOCIOCULTUREL



SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL OU AU 01 60 93 45 08





POLE SOCIAL AU MIX'CITY

LES LUNDIS APRÈS-MIDI

• FAMILLE DE FRANCE SURENDETTEMENT

Écoute, conseils, aide à la constitution des dossiers de surendettement.
Sur rendez-vous
au 01 64 30 21 47

LES VENDREDIS MATIN

• BALLE AU BOND
Aide à la recherche de modes de garde pour vos enfants
Sur rendez-vous
au 06 59 51 37 81



VIDE BALCONS PLACE MARCEL RIVIÈRE

Inscription obligatoire
au Mix'City auprès
de notre bénévole
Sophie les 13, 16, 23 et 27
septembre uniquement
de 14h à 17h.

POUR TOUS

FORUM DES ASSOCIATIONS

9 septembre de 10h à 18h

Retrouvez-nous au gymnase Guy Kappes. À cette occasion, nous vous présenterons les nombreuses activités qui vous attendent cette année. Vous pourrez même vous initier à certaines d'entre elles !

POUR LES FAMILLES

ATELIER MOTRICITÉ

Tous les mercredis,
vendredis et samedis matin
de 9h30 à 12h

Parents-enfants 0-8 ans
Expérimenter, lancer, oser, sauter, tenter... Espace et matériel sont disponibles pour vous permettre d'accompagner vos enfants en toute sécurité et découvrir leurs progrès.

MERCREDI ON LIT !

Tous les mercredis matin

C'est nouveau : avec Anne, Odile ou Chantal, découvrez la bibliothèque du Mix'City : albums et documentaires jeunesse, magazines, fond d'ouvrages autour de la parentalité et des droits des femmes.

ATELIER CAFÉ TRICOT THÉ

Tous les mercredis
de 10h à 12h

Animé par des bénévoles, c'est LE rendez-vous pour tous, débutant ou passionné : une belle occasion d'apprendre et de partager ses savoir-faire : tricot, crochet, points comptés...

ATELIER RÉANIMATION PÉDIATRIQUE « JE SAUVE UNE VIE »

2 septembre de 10h à 12h

Marie-Gabrielle, puéricultrice bénévole, vous rend acteur de la santé : venez apprendre la conduite à tenir face à des situations d'urgence vitale.

RÉUNION D'INFORMATION ATELIERS COUTURE

19 septembre à 16h

Apprendre à faire un ourlet, recoudre un trou, ou customiser vos anciens vêtements, la couture n'aura plus de secret pour vous. Des ateliers coutures pour débutants et/ou confirmés co-animés par et pour tous.

ATELIER CUISINE COUCOUS AVEC HALIMA

5 septembre à 9h30

Halima vous invite à cuisiner un couscous tous ensemble !

ATELIER COMPTINES ET CHANSONS

20 septembre à 10h30
et 23 septembre à 11h

Parents-enfants 0-4 ans
Avec Olivia, de l'association La Mer est calme, venez chanter, apprendre et partager comptines et chansons au son du ukulélé.



SPÉCIAL MAMAN « UN TEMPS POUR SOI »

12 septembre à 13h30

Profitez d'un massage individuel doux, relaxant et apaisant aux huiles essentielles.
Inscription obligatoire.

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ (À PARTIR DE 12 ANS)

29 septembre de 20h à 23h

Le temps d'une soirée, venez passer un moment convivial et chaleureux avec nos ludothécaires Anne et Lehna. Découvrez de nouveaux jeux, ou partagez vos coups de cœur en apportant les vôtres.

POUR LES ADULTES ET SENIORS

CAFÉS SÉNIORS

Tous les jeudis de 16h à 17h

Un moment convivial autour d'un bon café, pour rire, échanger et faire de nouvelles rencontres.

ATELIER SPORT ALIM

5 et 12 septembre à 14h

Qui dit rentrée, dit nouvelles résolutions ! Encadrés par Aïcha, venez découvrir une expérience culturelle et sportive, adaptée à tous, quel que soit votre niveau de pratique.

BALADE

7 septembre à 14h

Lehna vous emmène en balade ! Partez à la découverte de la ville et ses alentours, qui regorgent de nombreux secrets. À pied ou à vélo, une bouffée d'air frais, qui à coup sûr, vous fera le plus grand bien.

RÉUNION D'INFORMATION PROJET « PEP'S TABLETTE » AUTOUR DE LA MÉMOIRE

7 septembre de 14h à 15h

Dates des ateliers : 11, 18 et 25
septembre de 14h à 16h

Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que venez-vous chercher dans cette pièce ? Pas d'inquiétude ! C'est en stimulant les sources de plaisir et les centres d'intérêt qu'on stimule notre mémoire. L'association Delta vous propose 4 ateliers pour stimuler votre mémoire.

ATELIER JOURNAL CRÉATIF

8 septembre de 14h à 15h30

Avec Maud art thérapeute, découvrez le plaisir du journal créatif.

ATELIER FELDENKRAIS

14 septembre de 14h à 16h

Encadré par Karine, cette thérapie amène à prendre conscience de notre corps à travers le mouvement dans l'espace. Une recherche corps/esprit qui vous fera, à n'en pas douter, le plus grand bien !



ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS

Le 15 et 29 septembre à 14h

Le Sietrem vous propose deux ateliers de sensibilisation autour de la nocivité des produits ménagers et du zéro déchet. Vous pourrez également vous initier à la fabrication de produits ménagers non nocifs pour l'environnement.

ATELIER TANGO

19 et 26 septembre
de 14h à 16h

Dominique et Jean-Pierre, bénévoles, vous feront voyager en Argentine le temps d'un après-midi, en vous initiant à cette danse d'improvisation.

ATELIER YOGA

21 septembre de 14h à 15h

Un moment de yoga pour mettre son corps en mouvement en douceur. Clémence de l'association « Sahrdaya Yoga » s'adapte à vos besoins pour vous apporter une détente physique et mentale.

ATELIER BIJOUX

22 septembre à 14h

Encadrés par Michèle, notre bénévole, initiez-vous à la fabrication de colliers, bracelets, et bagues en tout genre, le tout dans une ambiance conviviale.

RÉUNION D'INFORMATION ATELIER « BIEN CHEZ SOI »

22 septembre de 15h à 16h

Des solutions simples et peu coûteuses pour aménager son chez-soi en le rendant facile à vivre, pratique, et économe. Encadré par le PRIF, les aides financières possibles et les professionnels du secteur vous seront présentés.

ATELIER SOPHROLOGIE

28 septembre de 14h à 15h

Encadrés par Chantal, notre bénévole, venez découvrir cette méthode de relaxation qui vous permettra de trouver un équilibre entre votre corps et vos pensées.

SORTIE AU CABARET L'ERMITAGE À CHALIFERT

Mardi 3 octobre de 11h à 15h

Venez partager un déjeuner spectacle au sein du célèbre cabaret l'Ermitage. Participation 3 euros
Inscriptions le vendredi 29 septembre à 14h.



PRÉCARITÉ MENSTRUELLE SANG GALÈRE, SANS GALÈRE !

Le coût des protections hygiéniques s'élève environ à 4000 euros sur toute la vie, voire 8000 euros en comptant les antidouleurs, les vêtements de rechange et les visites médicales...

Au **Mix'City** vous pouvez en avoir **gratuitement** et également, au **Point Info Jeunesse**, à la **Maison Des Jeunes**, au **Pôle Solidaire** et au **Centre Communal d'Action Sociale**.