

**DU 8 /04 AU 31 /05
PROGRAMME**



RENDEZ-VOUS DES SÉNIORS

**Le centre communal d'action sociale propose un espace de rencontres,
d'échanges et d'informations aux séniors de la commune**

MARNEetGONDOIRE
Communauté d'agglomération

LAGNY
sur Marne

 www.lagny-sur-marne.fr



AVRIL

LUNDI 8 AVRIL

Atelier Naturopathie

De 14h à 15h30

*Intervention de Christophe Natarianni
À la Résidence « La sérénité »*

MERCREDI 10 AVRIL

Sophrologie

De 10h30 à 11h30

*Intervention de Maria Hermelin
À la Résidence « La sérénité »*

MERCREDI 10 AVRIL

Atelier créatif Grands- parents / Petits enfants (3-6 ans)

De 15h30 à 16h30

*Thème : Atelier modelage
« Empreintes de végétaux »*

*Intervention de Patricia Batina
Au CCAS*

VENDREDI 12 AVRIL

Les bienfaits des plantes sur la santé

De 15h30 à 17h

*Thème : « Améliorer son sommeil grâce
aux plantes »*

*Intervention de l'association
Communerbe
Au CCAS*

LUNDI 15 AVRIL

Les jeux d'Elsa

De 14h à 16h

*Découverte de jeux de mémoire
et de stratégie*

*Intervention d'Elsa Parin
À la Résidence « La sérénité »*

MARDI 16 AVRIL

Information collective

De 15h30 à 16h30

*Thème : « Le portage de repas pour faci-
liter votre quotidien »*

*Intervention de Saida Chibuba
et Gerald Bouquet
Au CCAS*

MERCREDI 17 AVRIL

Sophrologie

De 10h30 à 11h30

*Intervention de Maria Hermelin
À la Résidence « La sérénité »*

MERCREDI 17 AVRIL

Atelier Grands et petits gourmands (3-6 ans)

De 15h30 à 16h30

*Thème : Goûter chocolaté
Intervention de Patricia Batina
Au CCAS*

VENDREDI 19 AVRIL

Atelier Fleurs de Bach

De 15h30 à 17h

Thème : Conseils de printemps : immunité, vitalité et détox

Intervention de Sandrine Schnell

Au CCAS

LUNDI 22 AVRIL

Atelier Naturopathie

De 14h à 15h30

Intervention de Christophe Natarianni

À la Résidence « La sérénité »

MARDI 23 AVRIL

Atelier Danse douce

De 15h à 16h30

Intervention de Sandrine Parente

À la Résidence « La sérénité »

MERCREDI 24 AVRIL

Sophrologie

De 10h30 à 11h30

Intervention de Maria Hermelin

À la Résidence « La sérénité »

MERCREDI 24 AVRIL

Atelier créatif Grands- parents / Petits enfants (3-6 ans)

De 15h30 à 16h30

Thème : Atelier origami

Intervention de Patricia Batina

Au CCAS

VENDREDI 26 AVRIL

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

Intervention de Sandrine Parente

À la Résidence « La sérénité »

VENDREDI 26 AVRIL

Atelier « Cuisinons avec les huiles essentielles »

De 15h30 à 17h

*Thème : Préparation et dégustation d'une
douceur chocolatée*

Intervention de Patricia Batina

Au CCAS

LUNDI 29 AVRIL

Petit-déjeuner

De 10h à 11h

Intervention de Bruno

(Service des sports)

À la Résidence « La sérénité »

MARDI 30 AVRIL

Atelier numérique

De 15h30 à 17h

*Thème : « utilisation de la plateforme
Doctolib »*

Intervention de France services

Au CCAS



MAI

LUNDI 6 MAI

Gym douce

De 9h à 10h et de 10h15 à 11h

Intervention de Bruno

(Service des sports)

À la Résidence « La sérénité »

LUNDI 6 MAI

Atelier Naturopathie

De 14h à 15h30

Intervention de Christophe Nataranni

À la Résidence « La sérénité »

MARDI 7 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

Intervention de Sandrine Parente

À la Résidence « La sérénité »

DIMANCHE 12 MAI :

Les jeux d'Elsa

De 15h à 17h

*Découverte de jeux de mémoire
et de stratégie*

Intervention d'Elsa Parin

À la Résidence « La sérénité »

LUNDI 13 MAI

Gym douce

De 9h à 10h et de 10h15 à 11h

Intervention de Bruno

(Service des sports)

À la Résidence « La sérénité »

MARDI 14 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

Intervention de Sandrine Parente

À la Résidence « La sérénité »

MARDI 14 MAI

Conférence

De 15h30 à 16h30

*Thème : «Bien vivre son passage
à la retraite»*

Intervention du PRIF

Au CCAS

MERCREDI 15 MAI

Sophrologie

De 10h30 à 11h30

Intervention de Maria Hermelin

À la Résidence « La sérénité »



MERCREDI 15 MAI

Atelier créatif Grands- parents / Petits enfants (3-6 ans)

De 15h30 à 16h30

*Thème : Récup 'art : Fabrication d'objets
en matière recyclés*

**Intervention de Patricia Batina
Au CCAS**

VENDREDI 17 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

**Intervention de Sandrine Parente
À la Résidence « La sérénité »**

VENDREDI 17 MAI

Les bienfaits des plantes sur la santé De 15h30 à 17h

*Thème : « calmer les rhumatismes et les
douleurs articulaires »*

**Intervention de l'association
Communerbe
Au CCAS**

MARDI 21 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

**Intervention de Sandrine Parente
À la Résidence « La sérénité »**

MARDI 21 MAI

Conférence

De 15h30 à 16h30

Thème : Prendre soin de soi à la retraite

**Intervention du PRIF
Au CCAS**

MERCREDI 22 MAI

Sophrologie

De 10h30 à 11h30

**Intervention de Maria Hermelin
À la Résidence « La sérénité »**

MERCREDI 22 MAI

Atelier créatif Grands- parents / Petits enfants (3-6 ans)

De 15h30 à 16h30

*Thème : Atelier peinture
« à la manière de Matisse »*

**Intervention de Patricia Batina
Au CCAS**

VENDREDI 24 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

**Intervention de Sandrine Parente
À la Résidence « La sérénité »**

VENDREDI 24 MAI

Atelier Fleurs de Bach

De 15h30 à 17h

*Thème : Réguler son stress et son anxiété
grâce aux fleurs de Bach*

**Intervention de Sandrine Schnell
Au CCAS**

SAMEDI 25 MAI

Thé dansant

De 14h à 18h

**Intervention du CCAS
Aux Salons d'honneur de l'hôtel
de ville**

LUNDI 27 MAI

Gym douce

De 9h à 10h et de 10h15 à 11h

**Intervention de Bruno
(Service des sports)
À la Résidence « La sérénité »**

MARDI 28 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

**Intervention de Sandrine Parente
À la Résidence « La sérénité »**

MARDI 28 MAI

Conférence

De 15h30 à 17h

Thème : S'engager dans de nouveaux projets pour une retraite active

Intervention du PRIF

Au CCAS

MERCREDI 29 MAI

Sophrologie

De 10h30 à 11h30

Intervention de Maria Hermelin

À la Résidence « La sérénité »

MERCREDI 29 MAI

Atelier créatif Grands- parents / Petits enfants (3-6 ans)

De 15h30 à 16h30

Thème : Fabrication d'une carte pop' up

Intervention de Patricia Batina

Au CCAS

JEUDI 30 MAI

Sortie cueillette Compans

Départ à 13h30 devant l'Espace Charles Vanel

VENDEDI 31 MAI

Atelier Danse douce

De 13h40 à 15h

Intervention de Sandrine Parente

À la Résidence « La sérénité »

VENDEDI 31 MAI

Atelier découverte les huiles essentielles

De 15h30 à 17h

Thème : Fabrication d'un baume pour le corps

Intervention de Patricia Batina

Au CCAS



INSCRIPTIONS AU 01 64 12 17 99 OU À L'ACCUEIL DU CCAS

CCAS DE LAGNY-SUR-MARNE

3 bis rue des Poids aux Lombards

RÉSIDENCE « LA SÉRÉNITÉ »

33 rue Henri Dunant