

D'OCTOBRE À DÉCEMBRE
PROGRAMME



RENDEZ-VOUS DES **SENIORS**

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

SPORT ET BIEN-ÊTRE



GYM DOUCE

Participez à l'atelier de gym douce pour travailler l'équilibre, la motricité, la coordination et retrouvez votre vitalité !

Lundis 7, 14, 21 et 28 octobre

Lundis 4, 18 et 25 novembre

Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 décembre

Horaires : 9h - 10h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Bruno

DANSE EN LIGNE

Venez découvrir et vous initier à la danse en ligne rythmée dans la bonne humeur avec Évelyne !

Tous les lundis de 14h à 17h

Lieu : Opti'Mix

QI-GONG

Éliane vous propose de découvrir et de vous initier à cette discipline relaxante mais sportive qu'est le Qi Gong.

Mardi 8 octobre

Mardis 5 et 19 novembre

Mardis 3 et 17 décembre

Horaires : 14h30 - 15h30

Lieu : Mix'City

« VIVRE PLEINEMENT, MARCHER SÈREINEMENT »

**Comment prévenir les chutes ?
Et si la solution était de faire du sport ?**

Participez aux ateliers de sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique et sur la prévention des chutes proposés par l'Association Delta 7.

Mercredi 16 octobre

Mercredis 6, 13 et 20 novembre

Horaires : 10h - 12h

Lieu : Foyer Alice Marin

DANSE DOUCE

Alors on danse !

La danse, à mi-chemin entre sport et loisir, est un excellent moyen de garder la forme et le moral au beau fixe !

Mardis 1, 8, 15 et 22 octobre

Vendredis 4, 11, 18 et 25 octobre

Mardis 5, 12, 19 et 26 novembre

Vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre

Mardis 3, 10 et 17 décembre

Vendredis 6 et 13 décembre

Horaires : 14h - 15h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Sandrine Parente

E-SPORT

À vos marques, prêt partez ! L'association Delta 7 vous propose des ateliers sportifs qui vous feront connaître le « E-Sport ».

Vendredi 4 octobre
Horaires : 10h - 12h
Lieu : Opti'Mix

NATUROPATHIE

Christophe Natarianni, naturopathe, vous dispense des conseils pour vous soigner de façon douce et naturelle et pour que vous retrouviez une meilleure qualité de vie.

Lundis 7 et 21 octobre
Lundi 4 novembre
Lundis 9, 16 et 30 décembre
Horaires : 14h - 15h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »



SOPHROLOGIE

Gérer ses émotions, retrouver un sommeil de qualité ou encore maîtriser son stress...

Les ateliers de sophrologie vous permettront d'évoluer vers un bien-être intérieur.

Mercredis 2, 9 et 30 octobre
Judis 17 et 24 octobre
Mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre
Horaires : 10h30 - 11h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »
En compagnie de Maria Hermelin

PRÉVENTION ET SANTÉ



ATELIERS MÉMOIRE DU PRIF

Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que venez-vous chercher dans cette pièce ? Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire !

Laissez-vous entraîner par le PRIF (Prévention retraite Île-de-France), et mettez vos neurones en ébullition ! Ces ateliers sont le lieu pour faire le point, recevoir des astuces et des conseils pour stimuler votre mémoire.

Mardi 8 octobre
Mardis 5, 12, 19 et 26 novembre
Horaires : 10h - 11h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie du PRIF

ATELIERS MÉMOIRE AVEC L'ASSOCIATION NÉOSILVER

Améliorez votre mémoire et stimulez vos fonctions cognitives à l'aide d'exercices stimulant proposés par l'association Néosilver.

Judi 3, 10 et 17 octobre
Judi 7, 14, 21, et 28 novembre
Judi 5 et 12 décembre
Horaire : 14h - 16h
Lieu : Mix'City

BIENVENUE À LA RETRAITE

Préparez un peu plus sereinement votre départ en retraite en participant à notre atelier dédié aux séniors. Venez échanger, vous informer et anticiper cette nouvelle étape de vie.

Vendredi 18 octobre

Vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre

Vendredi 6 décembre

Horaires : 10h - 12h

Lieu : Opti'Mix

BIEN SUR INTERNET

Rejoignez notre atelier de formation à l'utilisation d'internet destinés aux adultes et aux séniors. Apprenez à naviguer en ligne et à maîtriser les techniques essentielles du numérique en toute sérénité.

Mardis 15, 22 et 29 octobre

Jeudis 17, 24 et 31 octobre

Mardis 5 et xx novembre

Jeudis 7 et 14 novembre

Horaires : 14h - 16h30

Lieu : Opti'Mix

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Grâce à l'association Communerbe, les plantes médicinales n'auront plus de secrets pour vous !

Jeudi 31 octobre

L'automne est arrivé et vous ressentez un manque d'énergie ? Comment y remédier ?

Venez découvrir les plantes stimulantes pour lutter contre la fatigue saisonnière.

Jeudi 14 novembre

Savez-vous que certaines plantes aident à lutter contre la progression des maladies neurodégénératives et contribuent à stimuler la mémoire ?

Vendredi 20 décembre

Découvrez les plantes pour apaiser les troubles digestifs.

Horaires : 15h - 17h

Lieu : CCAS

**Intervention de l'association
Communerbe**

SMOOTHIE SANTÉ

Lors de ces ateliers pratiques et interactifs, Patricia vous partagera des conseils et des astuces pour faire des smoothies maison, bons pour la santé et bons pour les papilles !

Vendredi 25 octobre

un smoothie riche en magnésium !

Vendredi 29 novembre

un smoothie riche en fer !

Vendredi 6 décembre

un smoothie déttox !

Horaires : 10h - 11h30

Lieu : Foyer Alice Marin

LOISIRS ET SORTIES



CINÉ SÉNIOR

Évadez-vous le temps d'un après-midi au cinéma Le Cinq.

Jeudi 10 octobre

Jeudi 7 novembre

Jeudi 5 décembre

**Horaire : départ de la navette à 13h20
à la résidence « La Sérénité »**

Inscription obligatoire auprès du CCAS.

MARDI, ON SORT !

Envie de sortir ? Partons ensemble pour une balade, une exposition ou un événement culturel en transport en commun.

Mardi 26 novembre

Horaires : 10h - 15h30

BALADE BOTANIQUE

Profitez d'une balade botanique le long de la Marne pour apprendre à identifier les graines des herbacées, les fruits, les arbres et les arbustes en compagnie de l'association Communerbe.

Jeudi 17 octobre

Horaires : départ de la navette à 14h devant l'espace Charles Vanel

LES ATELIERS CRÉATIFS

Vendredi 18 octobre

Lors de cet atelier, vous découvrirez la méthode Zentangle qui facilite la concentration et la détente.

Horaires : 10h - 11h30

Lieu : Foyer Alice Marin

Mercredi 23 octobre

Envie de créer un tableau à la manière de Picasso ? Cet atelier créatif est fait pour vous.

Horaires : 10h - 12h

Lieu : Foyer Alice Marin

FABRICATION DE BIJOUX

Encadrés par Michèle, notre bénévole, initiez-vous à la fabrication de bracelets, boucles et colliers en découvrant différentes techniques.

Vendredis 4 et 18 octobre

Vendredis 15 et 29 novembre

Vendredis 6 et 20 décembre

Horaires : 14h - 17h

Lieu : Mix'City



ATELIER AQUARELLE



Venez découvrir la peinture à l'aquarelle avec Eliane, bénévole passionnée.

Vendredis 11 et 18 octobre

Vendredis 8 et 22 novembre

Vendredis 6 et 20 décembre

Horaires : 9h30 - 12h30

Lieu : Mix'City

ATELIER SERVIETTAGE

Venez découvrir le serviettage, une technique simple et ludique pour décorer tous types de supports verre, carton, etc...

Mercredi 30 octobre

Décoration de cadres photos

Mercredi 6 novembre

Décoration de bocaux

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

ATELIER MANDALA

Envie d'un moment de lâcher prise ?

Venez-vous initier à la technique du mandala intuitif avec Éloïse.

Vendredi 8 novembre

Horaires : 10h - 11h30

Lieu : Foyer Alice Marin



ATELIER MASQUE AFRICAÏN

Venez réaliser un masque africain en carton et laisser parler votre imagination.

Lundi 25 novembre

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Foyer Alice Marin

« PRÉPARONS NOËL ! »

Lundi 2 décembre

Lors de cet atelier, nous réaliserons un lutin de Noël en macramé, une belle idée pour décorer vos sapins.

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Foyer Alice Marin

Mercredi 4 décembre

Venez créer des décorations pour habiller votre sapin !

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

Vendredi 20 décembre

Venez réaliser de jolies suspensions de Noël.

Horaires : 10h - 11h30

Lieu : Foyer Alice Marin

OBJECTIF « ZÉRO DÉCHET » !

Venez fabriquer vos produits ménagers ou vos cosmétiques naturels, écolo et zéro déchet.

Lundi 28 octobre

Fabrication d'un nettoyant multi-usage

Vendredi 15 novembre

Fabrication d'un spray dépolluant

Vendredi 27 décembre

Réalisons une huile scintillante pour une mise en beauté pour le réveillon !

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Foyer Alice Marin

LES JEUX D'ELSA

Découvrez des jeux de mémoire et de stratégie pour développer vos capacités cognitives.

Lundi 14 octobre

Dimanche 17 novembre

Dimanche 15 décembre

Horaires : 14h - 16h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie d'Elsa Parin

COLIS DE FIN D'ANNÉE

Comme tous les ans, l'équipe du CCAS vous attend nombreux pour la distribution des colis de fin d'année !

Jeudi 12 décembre

Horaire : à partir de 9h

Lieu : Hôtel de ville

THÉ DANSANT



Dans le cadre d'Octobre Rose, dansons pour la bonne cause !

Les bénéfices de ce thé dansant seront reversés aux associations Chez Rose et Adonis

Samedi 26 octobre

Horaires : 14h - 18h

Lieu : Salons d'honneur de l'Hôtel de Ville

Entrée : 10€ pour les Latignaciens / 15€ pour les hors Latignaciens



LUDO SÉNIORS

Rejoignez Lehna et Anne pour une séance de jeux de société.

Jeudi 28 novembre

Jeudi 19 décembre

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

VISITE DE L'EXPOSITION

**« HISTOIRE(S) DE CHÂTEAU(X) » -
GRANDS-PARENTS / PETITS-ENFANTS**



Plongez dans une autre époque avec une exposition ludique qui présentera aux enfants des vies de châteaux réelles ou imaginaires, des architectures singulières, des figures de conte de fées ou encore des portraits de châtelains.

Mercredi 27 novembre

Horaires : 14h - 16h

Lieu : Parc culturel de Rentilly

**Informations et inscriptions obligatoires
au 01 64 12 17 99**



« LE GRAND NOËL » AU CHÂTEAU DE VAUX-LE-VICOMTE

À l'approche de Noël, venez admirer les décorations et illuminations du château de Vaux-le-Vicomte.

Prévoir un pique-nique et des vêtements chauds.

Jeudi 19 décembre

Horaires : 12h - 18h30 /

**Départ à 12h15 du Mix'City
et 12h30 de l'Opti'Mix**

**Inscriptions et paiement
le samedi 30 novembre
de 10h à 12h30 au Mix'City**

GRAND LOTO DE NOËL

Participez au grand loto de Noël et gagnez pleins de cadeaux à déposer sous le sapin !

Lundi 23 décembre

Horaires : 15h30 - 17h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Patricia



RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES



LES ATELIERS PART'ÂGÉS

La résidence « La Sérénité » ouvre ses portes aux enfants des centres de loisirs pour des activités partagées.

Mercredi 16 octobre : Grand jeu des goûts et saveurs

À l'occasion de la semaine du goût, testez vos papilles gustatives !

Atelier réservé aux gourmands !

Mercredi 20 novembre : Création d'une fresque sur les droits de l'enfant
Célébrons la journée mondiale des droits de l'enfant en créant une fresque qui réunit les générations.

Horaires : 15h - 16h30

Lieu : Résidence « La Sérénité »

APÉRO DÎNATOIRE EN MUSIQUE

Les résidents de la Sérénité reçoivent leurs voisins du foyer des jeunes travailleurs pour partager un moment convivial tout en musique.

Mercredi 18 décembre

Horaires : À partir de 18h30

Lieu : Résidence « La Sérénité »

SPECTACLE DE NOËL « L'ÉTINCELLE ENCHANTÉE »

Dans un décor féerique, les enfants des centres de loisirs et les résidents de la Sérénité sont invités à redécouvrir les comptines et les chants traditionnels de Noël avec Dimitri de l'association des étoiles lyriques.

Le spectacle sera suivi d'un goûter convivial.

Mardi 24 décembre

Horaires : 14h30 - 16h30

Lieu : Résidence « La Sérénité »

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Venez partager un moment convivial pour finir l'année en beauté !

Mardi 31 décembre

Horaires : À partir de 12h

Lieu : Résidence « La Sérénité »

LES LIEUX DE RENDEZ-VOUS

CENTRE COMMUNAL

D'ACTION SOCIALE

3 bis rue des Poids aux Lombards
01 64 12 17 99

MIX'CITY

19 bis rue Louis Blériot
01 60 93 45 08

OPTI'MIX

33 avenue de la République
01 64 12 47 57

FOYER ALICE MARIN

3 rue des Poids aux Lombards
01 64 12 17 99

RÉSIDENCE «LA SÉRÉNITÉ»

33 rue Henri Dunant
01 60 07 73 28

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