DE JUILLET À SEPTEMBRE 2025

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

Marne & Gondoire AGGLO

LAGNY sur Marne

www.lagny-sur-marne.fr

SPORT ET BIEN-ÊTRE

GYM DOUCE

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

Lundis 15, 22 et 29 septembre
De 9h à 10h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Bruno (service des sports)

QI-GONG

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

Mardi 23 septembre
De 10h30 à 11h30
Lieu : Mix'City

Inscription au Mix'City

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 !

Mardi 26 août
Vendredis 22 et 29 août
Mardis 2, 16, 23 et 30 septembre
Vendredis 5, 12, 19 et 26 septembre
De 14h à 15h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Sandrine Parente

DANSE EN LIGNE

Venez découvrir et tester la danse en ligne rythmée dans la bonne humeur avec Évelyne !

Lundis 8, 15, 22 et 29 septembre
De 14h à 17h
Lieu : Opti'Mix

NATUROPATHIE

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

Lundis 8 et 22 septembre
De 14h à 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 23 et 30 juillet
Mercredis 6, 13, 20, et 27 août
Mercredis 3, 10, 17 et 24 septembre
De 10h30 à 11h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Maria Hermelin

PRÉVENTION ET SANTÉ

BIENVENUE À LA RETRAITE

Echangez avec d'autres jeunes retraités et un professionnel de l'association Neosilver pour organiser votre retraite : hygiène et rythme de vie, activités physiques et culturelles, démarches, etc.

Jeudi 18 septembre
De 14h à 16h
Lieu : Mix'City

ATELIER MÉMOIRE

Grâce aux ateliers mémoire du PRIF (Prévention retraite Île-de-France), renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité.

Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que veniez-vous chercher dans cette pièce ? Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire ! C'est en multipliant les sources de plaisir et les centres d'intérêt qu'on stimule sa mémoire. Laissez-vous entraîner par le PRIF et mettez vos neurones en ébullition !

Jeudis 18 et 25 septembre
De 15h à 17h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

ATELIER ÉQUILIBRE NUTRITION

Les bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique adaptée sont nombreux : prévention de certaines pathologies, meilleure condition physique, maintien de l'autonomie... Au travers des ateliers équilibre et nutrition, venez prendre connaissance :

- *Des bases de l'alimentation et de l'hydratation ainsi que les besoins spécifiques des séniors (liés au vieillissement, prévention de la dénutrition)*
- *Des aliments de saison et comment les cuisiner*
- *De la lecture des étiquettes alimentaires (comment comprendre les informations nutritionnelles et identifier les pièges des produits transformés).*

LES MARDIS :
22 juillet
5, 12, 19, 26 août
2, 16, 23, 30 septembre

LES JEUDIS :
24 juillet
7, 14, 21, 28 août
4, 11, 18, 25 septembre
De 10h à 11h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Balade botanique le long de la Marne au niveau des sculptures de la Dhuys.

Jeudi 4 septembre
De 15h30 à 17h
Départ de la navette à 15h

Places limitées / Inscription obligatoire au CCAS au 01 64 12 17 99

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 1er août
smoothie vert « désaltérant »

Vendredi 19 septembre
smoothie « vivifiant » pour une rentrée vitaminée

De 10h à 11h30
Lieu : Foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

OBJECTIF « ZÉRO DÉCHET » !

Fabrication d'une brume rafraîchissante pour l'été : venez confectionner vos produits ménagers ou vos cosmétiques naturels, écolo et zéro déchet.

Vendredi 25 juillet
De 10h à 11h30
Lieu : Foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

BIEN SUR INTERNET

Cet atelier propose un accompagnement pour maîtriser les outils numériques essentiels (tablette, smartphone, ordinateur...) et naviguer sereinement sur internet. Vous apprendrez à utiliser les applications, communiquer par courriel, réaliser des démarches en ligne et sécuriser vos usages.

Lundis 8, 15, et 22 septembre
Vendredis 12, 19 et 26 septembre
De 14h à 16h
Lieu : CCAS

INFORMATIQUE

DÉCOUVRIR LES MOYENS DE CONNEXION À INTERNET

Dans cet atelier numérique, venez découvrir les différentes manières de se connecter sur internet que ce soit sur ordinateur ou avec votre téléphone. Vous comprendrez mieux la différence entre le Wi-Fi et les données mobiles.

Jeudi 11 septembre
De 14h à 16h
Lieu : CCAS

Animé par la médiathèque intercommunale Gérard-Billy

Réservation auprès du CCAS au 01 64 12 17 99

LOISIRS ET SORTIES

VISITE DU CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU

Venez retracer l'histoire du célèbre château de Fontainebleau lors d'une visite guidée et découvrir ses merveilleux jardins par un petit tour en train.

Lundi 11 août
Départ à 9h45 du Mix'City
et 10h de l'Opti'Mix
Retour prévu vers 18h30

Sur inscription auprès du Mix'City

CINÉ SÉNIOR

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

Jeudis 21 août et 18 septembre
Départ de la navette à 13h20
de 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 30 septembre
De 10h à 16h

Sur inscription auprès du Mix'City

PIQUE-NIQUE À LA MAISON DE LA NATURE

Venez profiter du joli cadre de la Maison de la Nature pour partager un pique-nique convivial en compagnie de l'équipe du CCAS.

Mardi 9 septembre
Départ du bus :
9h Espace Charles Vanel
9h15 Résidence «La Sérénité»
9h30 Mix'City

Informations et inscription obligatoire au 01 64 12 17 99

APRÈS-MIDI « SPÉCIAL MUSIQUES DE FILMS ! »

Amateurs de films et de musiques ?

À l'occasion de la semaine du cinéma, venez (re)découvrir les grands classiques des musiques de films qui ont marqué l'histoire.

Mercredi 17 septembre
De 14h à 16h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie des « Étoiles lyriques »
de Dimitri
Inscription obligatoire auprès du CCAS

GRAND LOTO DE L'ÉTÉ

Participez au grand loto de l'été et tentez de remporter pleins de cadeaux : paniers gourmands, parfums, électroménagers et plein d'autres surprises vous attendent !

Mercredi 30 juillet
De 15h à 17h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

Inscription obligatoire auprès du CCAS

GOÛTER DES SÉNIORS

Jeudi 25 septembre
De 16h à 17h30
Lieu : Mix'City

SOIRÉE JEUX

Vendredi 26 septembre
De 19h à 23h
Lieu : Mix'City

THÉ DANSANT

Dans le cadre d'Octobre rose, dansons pour la bonne cause ! Le très attendu thé dansant marque son retour pour le plus grand plaisir des amoureux des danses de salon... Nos taxis danseurs professionnels vous feront valser tout l'après-midi.

Dress code « rose »
De 14h à 18h
Lieu : Salons d'honneur de l'Hôtel de ville

PERMANENCES SÉNIORS EN VACANCES

La ville, en partenariat avec ANCV, peut vous accompagner vers un départ en vacances à prix réduit, en fonction de vos revenus fiscaux.

Mardis 5 août et 2 septembre
De 14h à 16h
Lieu et inscriptions : CCAS

Pour plus de renseignements, merci de vous adresser au CCAS

LES ATELIERS CRÉATIFS

Vous souhaitez réduire le stress et vous apaiser ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez libérer votre créativité et explorez de nouvelles techniques dans un moment de détente et de partage.

Vendredi 5 septembre
De 10h à 11h30
Lieu : Foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

Découvrons les papiers créatifs et ces multiples techniques créatives : réalisation d'une jolie pochette

Vendredis 8 et 22 août
De 10h à 12h
Lieu : Foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

Venez vous initier et réalisez une œuvre inspirée de la « mosaïque

Vendredis 29 août et 26 septembre
De 10h à 12h
Lieu : Foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

CARTERIE CRÉATIVE

Initiez-vous à la carterie créative, une activité manuelle pour faire soi-même des cartes originales et authentiques !

Mercredi 10 septembre
De 15h à 17h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

Inscription au CCAS

LES JEUX D'ELSA

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

Dimanches 6 juillet et 14 septembre
De 15h à 17h
Lundi 4 août
De 14h à 16h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie d'Elsa Parin
Inscription au CCAS

RENDEZ-VOUS DES SÉNIORS

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

France Services
Proche de vous au quotidien

LAGNY sur Marne

PRIF

Conception graphique : Marne et Gondoire Agglo 2025