

## 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 rue Louis Blériot  
01 60 93 45 08

### OPTI'MIX

33 avenue de la République  
01 64 12 47 57

### SALONS D'HONNEUR DE L'HÔTEL DE VILLE

2 place de l'Hôtel de Ville

### RÉSIDENCE LA SÉRÉNITÉ

33 rue Henri Dunant

### GYMNASE JEAN-LUC MONCHARMONT

74 avenue Georges Clémenceau

# Semaine Bleue

DU 27  
SEPTEMBRE  
AU 10  
OCTOBRE



## RENSEIGNEMENTS SUR LA Semaine Bleue

au centre communal d'action sociale

3 bis rue des Poids aux Lombards  
77400 Lagny-sur-Marne

01 64 12 17 99



[www.lagny-sur-marne.fr](http://www.lagny-sur-marne.fr)

**LAGNY**  
sur Marne

À l'occasion de **la Semaine bleue**, la ville de Lagny-sur-Marne vous propose une programmation variée autour du bien-être, de la prévention, de l'autonomie et de la convivialité.

**LAGNY**  
sur Marne



**Samedi 27 septembre**

**De 14h à 18h**

Dans les salons d'honneur

### THÉ DANSANT SPÉCIAL OCTOBRE ROSE

Un après-midi placé sous le signe de la solidarité, avec musique, danse et douceur.

*Dress code : une touche de rose !  
Les bénéfices seront reversés aux associations engagées contre le cancer du sein.*

**Jeudi 2 octobre**

**De 12h à 17h**

### SORTIE GUINGUETTE

Dépaysement garanti le long de la Marne ! Un lieu authentique, une ambiance musicale et un repas dans le cadre bucolique de la guinguette de Champigny-sur-Marne.

*Organisée par le CCAS (centre communal d'action sociale).*

**Vendredi 3 octobre**

**De 9h30 à 11h30**

### SORTIE À LA CUEILLETTE

Retrouvons-nous à la cueillette de Chanteloup-en-Brie pour une récolte de pommes. Vous participerez au pressage puis dégusterez votre jus. Suivi d'une cueillette libre pour ceux qui le souhaitent.

**Sur inscription auprès du CCAS de Lagny-sur-Marne ou au 01 64 12 17 99**  
**Rendez-vous pour un départ en covoiturage de l'Opti'Mix à 9h.**

**Lundi 6 octobre**

**De 14h à 16h**

À l'Opti'Mix

### NUTRITION ET BIEN VIEILLIR - CONFÉRENCE -

Le Dr Amine Gouiaa, médecin gériatre, animera un temps d'échange autour de l'alimentation, de la prévention des carences et des bons réflexes à adopter pour bien manger à tout âge. Cette intervention se terminera par un café gourmand.

**Mardi 7 octobre**

**De 9h30 à 17h**

Au gymnase Jean-Luc Moncharmont

### LES OLYMPIADES DE LA PRÉVENTION

Le CCAS de Lagny-sur-Marne organise les Olympiades de la prévention, un rendez-vous dynamique et convivial dédié aux séniors !

Durant cette journée, plusieurs équipes de séniors vont s'affronter dans la bonne humeur autour d'ateliers ludiques et pédagogiques.

**Inscription du 8 au 29 septembre**  
**auprès du CCAS de Lagny-sur-Marne**  
**ou au 01 64 12 17 99**

**Repas sur place offert et navette gratuite.**

**Mercredi 8 octobre**

À la résidence La Sérénité

**De 10h30 à 11h30**

### ATELIER DE SOPHROLOGIE

Un moment de détente pour apprendre à mieux respirer, relâcher les tensions et retrouver un équilibre intérieur.

**De 14h à 16h**

### ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Atelier complet sur la posture, les chaussures, l'alimentation et la tranquillité d'esprit afin de prévenir les chutes et maintenir son autonomie.

*Animé par la Maison de santé pluriprofessionnelle Simone Veil de Lagny-sur-Marne.*

**Jeudi 9 octobre**

**De 10h à 12h**

Au CCAS

### INFORMATIQUE : DÉCOUVRIR L'UNIVERS DES APPLICATIONS MOBILES

Les téléphones contiennent de nombreuses applications, parfois inutilisées. Cet atelier vous aidera à comprendre leur gestion : installation, suppression, organisation et mises à jour.

**Sur inscription au CCAS de Lagny-sur-Marne ou au 01 64 12 17 99**  
**En compagnie des bibliothécaires de la médiathèque intercommunale Gérard-Billy**

**De 15h à 17h**

À la résidence La Sérénité

### ATELIER MÉMOIRE

Le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) vous propose des ateliers pour stimuler la mémoire, faire le point sur vos capacités et gagner en confiance.

**Vendredi 10 octobre**

**De 10h à 11h30**

Au Foyer Alice Marin

### PRÉVENTION DES ARNAQUES : PARLONS-EN !

Assistez à une information collective organisée en collaboration avec la police municipale pour apprendre à repérer et éviter les arnaques fréquentes (faux livreurs, faux agents, démarchages abusifs...). La séance se terminera par un pot de l'amitié.

**Inscription auprès du CCAS de Lagny-sur-Marne ou au 01 64 12 17 99.**

**De 14h à 16h**

Au Club belinann de Chanteloup-en-Brie

### ATELIER DE SOPHROLOGIE DANS L'EAU

Un atelier mêlant relaxation et bien-être dans un cadre aquatique sécurisé.

**Inscriptions auprès du CCAS de Lagny-sur-Marne ou au 01 64 12 17 99.**  
**Places limitées.**

