D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 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

SOPHROLOGIE

Gérer ses émotions, retrouver un sommeil de qualité ou encore de maîtriser son stress... Les ateliers sophrologie vous permettront d'évoluer vers un bien-être intérieur.

Mercredis 1er, 8, 15, 22 et 29 octobre
Mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre
Mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 décembre
De 10h30 à 11h30
Lieu : résidence la Sérénité

En compagnie de Maria Hermelin

GYM DOUCE

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

Lundis 6 et 13 octobre
Lundis 10, 17 et 24 novembre
Lundis 1er, 8 et 15 décembre
De 9h20 à 10h10
Lieu : résidence la Sérénité

En compagnie de Tanguy (service des sports)

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 7 et 14 octobre
Vendredis 10 et 17 octobre
Mardis 4, 18 et 25 novembre
Vendredis 7, 14, 21 et 28 novembre
Mardis 2, 9 et 16 décembre
Vendredis 5, 12 et 19 décembre
De 14h à 15h
Lieu : résidence la Sérénité

En compagnie de Sandrine Parente

QI-GONG

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

Mardi 21 octobre
Mardis 4 et 25 novembre
Mardi 9 décembre
De 10h30 à 11h30
Lieu : Mix'City

Inscription au Mix'City

NATUROPATHIE

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

Lundi 27 octobre
Lundis 3 et 17 novembre
Lundis 8 et 15 décembre
De 14h à 15h30
Lieu : résidence la Sérénité

SOPHROLOGIE DANS L'EAU

Un moment dédié à la détente et au lâcher-prise, alliant les bienfaits de l'eau et des techniques de sophrologie.

La séance invite à une profonde connexion avec soi-même à travers des exercices doux de respiration, de mouvements fluides et de visualisation. Elle se termine par un moment de calme et de flottement, favorisant une relaxation profonde et intense.

Un partage autour d'une infusion clôture ce temps de bien-être, permettant d'ancrer les bénéfices de la séance.

Vendredi 10 octobre
De 14h à 16h
Lieu : Club belinann à Chanteloup-en-Brie

Places limitées, inscription au CCAS. Séance animée par Caroline Grison et Virginie Benoist.

PRÉVENTION ET SANTÉ

ATELIER MÉMOIRE

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

Jeudi 9 octobre
Jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre
Jeudi 4 décembre
De 15h à 17h
Lieu : résidence la Sérénité

ATELIER « BIENVENUE DANS MA RÉSIDENCE »

L'atelier « Bienvenue dans ma résidence » s'adresse à des personnes qui vivent en résidence autonomie afin de favoriser l'intégration des nouveaux résidents dans leur espace de vie.

Jeudis 16, 23 et 30 octobre
Jeudi 13 novembre
De 10h à 11h30
Lieu : résidence la Sérénité

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 pour les papilles !

Vendredi 17 octobre :
smoothie aux fruits d'automne
Vendredi 7 novembre :
smoothie aux légumes d'automne
Vendredi 5 décembre :
smoothie chaud pour temps froid
De 10h à 11h30
Lieu : foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Grâce à l'association *Communerbe*, les plantes médicinales n'auront plus de secret pour vous.

Vendredi 31 octobre :
fabrication de dentifrice à base d'argile et de plantes, partage de recettes pour soulager les affections bucco-dentaires
Vendredi 14 novembre :
découverte des plantes régulatrices intestinales et fabrication d'une boisson fermentée : le kéfir
Vendredi 12 décembre :
fabrication de sirops à base de légumes et de plantes aromatiques pour soulager les affections ORL
De 15h30 à 17h
Lieu : CCAS

OBJECTIF « ZÉRO DÉCHET »

Venez confectionner vos produits ménagers ou vos cosmétiques naturels écolos et zéro déchet.

Vendredi 21 novembre :
fabrication d'une lessive maison
De 10h à 11h30
Lieu : foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

ATELIER CUISINE ANTI-GASPI !

Découvrez une recette de fêtes économique et gourmande.

Vendredi 19 décembre
De 10h à 11h30
Lieu : foyer Alice Marin

Inscription 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.

Jeudi 9 octobre
Lieu : CCAS

DÉCOUVRIR L'UNIVERS DES RÉSEAUX SOCIAUX

Cet atelier va vous permettre de mieux connaître les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram ou encore WhatsApp et de mieux les utiliser.

Jeudi 6 novembre
Lieu : CCAS

NAVIGUER SUR INTERNET

Dans cet atelier numérique, vous apprendrez à naviguer sur internet en faisant des recherches par mots clés, à changer de page sans fermer ses onglets et à faire la différence entre un navigateur et un moteur de recherche.

Jeudi 4 décembre
De 10h à 12h
Lieu : CCAS

Réservation auprès du CCAS au 01 64 12 17 99
Animé par la médiathèque intercommunale Gérard-Billy

LOISIRS ET SORTIES

SEMAINE BLEUE DU 6 AU 12 OCTOBRE

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.

AQUARELLE

Venez découvrir la peinture à l'aquarelle avec Éliane.

Vendredis 3, 17 et 31 octobre
Vendredis 14 et 28 novembre
Vendredis 5 et 19 décembre
De 9h30 à 12h30
Lieu : Mix'City

Inscription au Mix'City

CINÉ SÉNIOR

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

Jeudi 9 octobre
Jeudi 13 novembre
Jeudi 11 décembre

Départ de la navette à 13h20 de la résidence la Sérénité.
Inscription au CCAS

LES JEUX D'ELSA

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

Lundi 13 octobre
Lundi 15 décembre
De 14h à 16h
Dimanche 16 novembre
De 15h à 17h
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS
En compagnie d'Elsa Parin

PERMANENCES SÉNIORS EN VACANCES

La ville, en partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances, peut vous accompagner vers un départ en vacances à prix réduit.

Pour plus de renseignements, merci de vous adresser au CCAS.

Lundi 20 octobre
Lundi 24 novembre
De 14h à 16h
Lieu : CCAS

Inscription au CCAS

LES ATELIERS CRÉATIFS

Vous souhaitez réduire le stress et vous apaiser ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez explorer de nouvelles techniques comme le zentangle, le mandala intuitif dans un moment de détente et de partage.

Vendredi 24 octobre
Lieu : foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

Découvrez la technique du décopatch. À vos ciseaux et votre créativité.

Vendredi 14 novembre
De 10h à 11h30
Lieu : foyer Alice Marin

Inscription au CCAS

Préparons Noël : venez réaliser de belles décorations pour habiller votre sapin.

Mercredi 26 novembre
Vendredi 12 décembre
De 10h à 11h30
Lieu : foyer Alice Marin

Mercredi 3 décembre
De 15h à 17h
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS

CARTERIE CRÉATIVE

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

Mercredi 29 octobre
Mercredi 19 novembre
De 15h à 17h
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS

« TOUS EN CHŒUR »

Atelier chant en compagnie de Sandrine.

Jeudis 6, 20 et 27 novembre
Jeudi 11 décembre
De 10h à 11h30
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS

MUSÉE NUMÉRIQUE NOMADE MICRO-FOLIE

Accompagnée d'une médiatrice, venez profiter de la richesse numérique que possède Le Parc culturel de Rentilly - Michel Chartier et partez à la découverte des châteaux, l'évolution des architectures, des toutes premières mottes défensives aux châteaux fortifiés et bâtisses de vie.

Lundi 10 novembre
De 14h30 à 16h
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS

SOIRÉE APÉRO « SPÉCIAL BEAUJOLAIS NOUVEAU ! »

Fêtons ensemble l'arrivée du Beaujolais nouveau. À consommer avec modération.

Jeudi 20 novembre
De 18h à 22h
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS

MARDI, ON SORT

Des sorties vous sont proposées en transport en commun : balades, expositions ou événements culturels.

Mardi 25 novembre
De 10h à 15h30

Inscription au Mix'City

OUVERTURE DU MARCHÉ DE NOËL D'ARRAS

Vendredi 28 novembre
De 8h30 à 20h

Inscriptions auprès du CCAS du 10 au 24 novembre.
Départ depuis l'espace Charles Vanel à 8h30, de la résidence la Sérénité à 8h45 et du Mix'City à 9h.

COLIS DE FIN D'ANNÉE

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

Jeudi 11 décembre
À partir de 9h
Lieu : Hôtel de ville

MARCHÉ DE NOËL DE REIMS

Découvrez le marché de Noël de Reims à l'occasion d'une sortie à la journée.

Jeudi 18 décembre
De 12h30 à 21h

Inscription et paiement le vendredi 14 novembre au Mix'City.
Départ à 12h15 depuis le Mix'City et 12h30 depuis l'Opti'Mix.

GRAND LOTO DE FIN D'ANNÉE

Participez au Grand loto de Noël pour tenter de gagner pleins de cadeaux.

Lundi 22 décembre
De 15h à 17h
Lieu : résidence la Sérénité

Inscription au CCAS

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

INSTANTS PARTAGÉS ADULTES ET SÉNIORS

Venez participer à un temps d'échange, d'animations et de partage.

Tous les jeudis (hors vacances scolaires)
De 16h à 17h30
Lieu : Mix'City

LES ATELIERS PART'ÂGÉ

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

Mercredi 15 octobre

GRAND JEU DES GOÛTS ET DES SAVEURS

À l'occasion de la semaine du goût, testez vos papilles gustatives.
Atelier réservé aux gourmands !

Mercredi 15 octobre
De 14h30 à 16h30
Lieu : résidence la Sérénité
Inscription au CCAS

REPAS AVEC L'ÉQUIPE DU MIX'CITY ET DU CCAS

Un repas de fin d'année vous est proposé, accompagné d'animations musicales.

Mardi 9 décembre
De 18h30 à 22h
Lieu : Mix'City
Inscription au CCAS

SOIRÉE FESTIVE « KARAOKÉ ! » EN COMPAGNIE DES JEUNES DU FOYER DES JEUNES TRAVAILLEURS DE LAGNY-SUR-MARNE

Mercredi 17 décembre
De 18h à 22h
Lieu : résidence la Sérénité
Inscription au CCAS

SPECTACLE « CHANTONS... C'EST NOËL ! »

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 partagé.

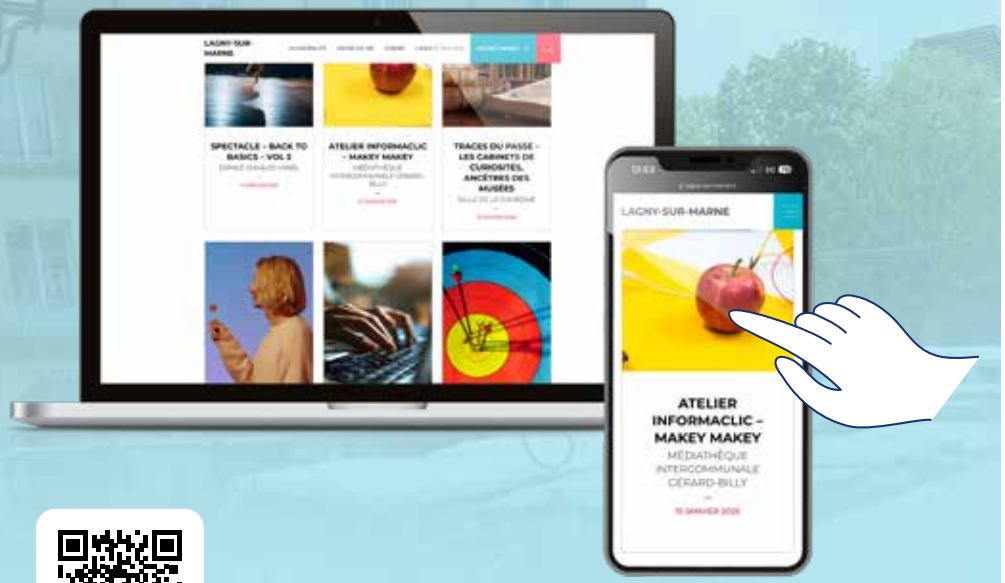
Mardi 23 décembre
De 14h30 à 16h30
Lieu : résidence la Sérénité
Inscription au CCAS

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Un repas de fin d'année vous est proposé pour marquer la clôture de l'année 2025.

Mercredi 31 décembre
À partir de 12h
Lieu : résidence la Sérénité
Inscription au CCAS

www.lagny-sur-marne.fr



RETROUVEZ TOUS LES ÉVÉNEMENTS DE VOTRE VILLE DANS LA RUBRIQUE AGENDA

www.lagny-sur-marne.fr

LAGNY sur Marne

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