

JUILLET À SEPTEMBRE 2026
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 la gym douce pour travailler l'équilibre, la motricité, la coordination et retrouvez votre vitalité !

Reprise à partir du 14 septembre, tous les lundis hors vacances scolaires. Tous les lundis (hors période de vacances scolaires).

De 9h20 à 10h10

À la résidence « La Sérénité »



QI-GONG

Éliane vous propose de découvrir et de vous initier à cette discipline relaxante mais sportive !

Mardi 29 septembre

De 10h à 11h

Au Mix'City

Inscription auprès du 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.

*Reprise le 2 septembre
Tous les mardis et vendredis
De 14h à 15h
À la Résidence « La Sérénité »
Inscription auprès du CCAS*

NATUROPATHIE

*Lundi 7 septembre
Lundi 21 septembre*

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

*De 14h à 15h30
À la résidence « La Sérénité »*



SOPHROLOGIE

En compagnie de Maria Hermelin, gérez ses émotions, retrouvez un sommeil de qualité ou encore maîtrisez votre stress... Les ateliers de sophrologie vous permettront d'évoluer vers un bien-être intérieur.

*Mercredis 2, 9, 16, 23, 30 septembre
De 10h30 à 11h30
À la résidence « La Sérénité »*



PRÉVENTION ET SANTÉ



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

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

Fabrication d'un gel anti-jambes lourdes

Vendredi 17 juillet

Les graines qui soignent : présentation de fruits secs et de graines pour soulager les petits maux du quotidien.

Vendredi 11 septembre

De 15h30 à 17h

Au CCAS



SMOOTHIE VITAMINÉ

Envie de faire le plein de vitamines dès votre réveil ? Venez réaliser votre smoothie à la fois vitaminé, onctueux et plein de douceur.

Vendredi 28 août

Vendredi 11 septembre

De 10h à 11h30

Au foyer Alice Marin



INFORMATIQUE



ATELIER CYBERSÉCURITÉ

Ce parcours thématique qui vous permettra de découvrir, redécouvrir ou confirmer vos connaissances relatives à divers sujets numériques.

Jeudis 10, 17, 24 septembre et 1^{er} octobre

Lundis 14 et 21 septembre

De 14h à 16h

À la résidence « La Sérénité »

ORGANISER SON ORDINATEUR

Grâce aux animateurs, découvrez l'explorateur de fichier, le bureau et comment mettre de l'ordre dans son ordinateur.

Vendredi 18 septembre

De 10h à 11h30

À la médiathèque intercommunale Gérard-Billy

Inscription au 01 60 07 62 40



LOISIRS ET SORTIES

Les sorties sont réservées aux Latignaciens.
Chaque famille ou personne désirant s'inscrire doit être présente.



VISITE DES CAVES À VINS

Au cœur de la ville de Reims, découvrez
des caves à vin.

Mercredi 22 juillet

**Inscriptions le samedi 4 juillet
de 10h à 12h au Mix'City**



SORTIE À LA MER

Prenez un bol d'air frais à Honfleur
et profitez du sable chaud !

Mardi 4 août

**Inscriptions le vendredi 24 juillet 2026
à partir de 18h30 à l'Opti'Mix**



PIQUE-NIQUE À LA MAISON DE LA NATURE

Profitez du joli cadre de la Maison de la
Nature à Ferrières-en-Brie et partagez
un pique-nique convivial en compagnie
de l'équipe du CCAS.

Mardi 8 septembre

Départs :

- Vanel : 11h15
- La Sérénité : 11h30
- Mix'City : 11h45

Inscriptions auprès du CCAS

PERMANENCES SÉNIORS EN VACANCES

La ville, en partenariat avec ANCV, vous accompagne vers un départ en vacances à prix réduit. Pour plus de renseignements, merci de vous adresser au CCAS.

Lundi 14 septembre

De 14h à 16h

Au CCAS

Inscriptions auprès du CCAS



CINÉ SÉNIORS

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

Jeudi 10 juillet

Jeudi 20 août

Jeudi 24 septembre

**Départ de la navette à 13h20
de la résidence « La Sérénité »**

Inscription 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 29 septembre

De 10h à 15h30

Inscription auprès du Mix'City



TOUR DE CHANT

Retrouvez Dimitri pour un tour de chant autour des années 60.

Mercredi 30 septembre

De 14h à 16h

À la résidence « La Sérénité »



JARDINONS ENSEMBLE

Réalisez un terrarium en compagnie du SIETREM.

Lundi 28 septembre

De 14h à 16h

À la résidence « La Sérénité »

Inscription auprès du CCAS

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES



INSTANTS PARTAGES 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
Au Mix'City*



QUESTIONS POUR UN CHAMPION !

Vous aimez tester vos connaissances,
relever des défis et partager un moment
convivial ? Animé par le club Q.P.U.C
du Val d'Europe, par équipe de
binôme venez participer au grand jeu
« Questions pour un Champion », inspiré
de la célèbre émission télévisée !

Préparez-vous à buzzer... et à briller !

Jeudi 3 septembre

De 14h à 16h

À la résidence « La Sérénité »

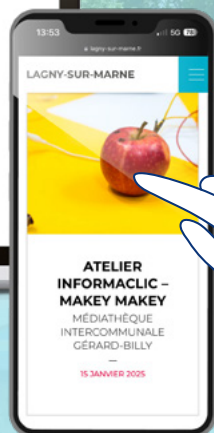
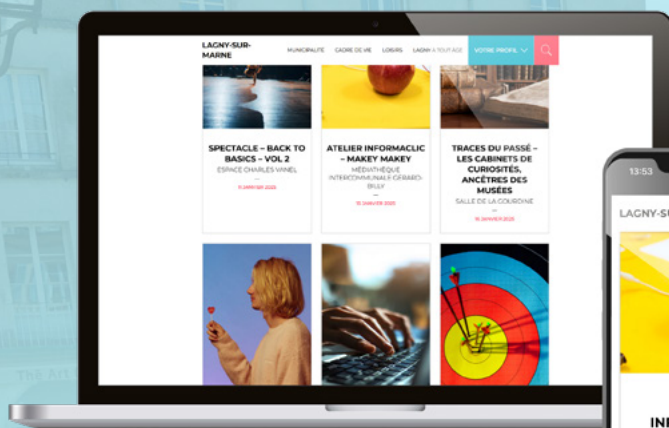
Inscription auprès du Mix'City



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

www.lagny-sur-marne.fr



**RETROUVEZ
TOUS LES ÉVÉNEMENTS
DE VOTRE VILLE
DANS LA RUBRIQUE AGENDA**



RENDEZ-VOUS DES SENIORS

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