



Semaine Bleue

DU 3 AU 10 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.

Marne & Gondoire
AGGLO



LAGNY
sur Marne


www.lagny-sur-marne.fr



AU PROGRAMME



Samedi 3 octobre

De 14h à 18h

Dans les Salons d'honneur

THÉ DANSANT

Le retour de notre thé dansant, pour le plus grand plaisir des amateurs de danses de salon ! Retrouvez Dimitri, accompagné de nos taxis-danseurs professionnels, qui vous feront valser tout au long de l'après-midi dans une ambiance conviviale.

Lundi 5 octobre

Dès 10h

PORTES OUVERTES DU FOYER ALICE MARIN

Le cercle des anciens vous propose de découvrir les différentes activités qu'il propose tout au long de l'année n'hésitez pas à venir à leur rencontre à partir de 10h au foyer Alice Marin.

CONFÉRENCE : « BIEN VIEILLIR »

De 14h à 16h

Au Foyer Alice Marin

Le Dr Gouiaa, médecin gériatre, animera une conférence consacrée au bien vieillir, suivi d'un temps d'échange avec les participants. Elle sera suivie d'un pot de l'amitié.

Inscription au 06 46 11 72 36

RANDONNÉE

Dès 14h

Au parking du centre aquatique
de Lagny-sur-Marne

Cette randonnée favorise une activité physique douce, bénéfique pour la santé et le maintien de l'autonomie. Elle offre un moment de convivialité, de partage et de lien social.

Deux groupes distincts encadrés par des éducateurs. Distance au choix 6 ou 9 km

Inscription au 06 46 11 72 36

Mardi 6 octobre

De 9h30 à 17h

Au gymnase Jean-Luc Moncharmont

LES OLYMPIADES DE LA PRÉVENTION

Comme chaque année, les Olympiades de la prévention sont de retour ! Venez participer à une journée dynamique et conviviale, spécialement conçue pour les seniors. En équipe, relevez différents défis à travers des ateliers ludiques et pédagogiques, dans une ambiance chaleureuse et pleine de bonne humeur.

Inscriptions jusqu'au 30 septembre
auprès du CCAS ou au 01 64 12 17 99.

Mercredi 7 octobre

De 9h20 à 10h20
ou de 10h30 à 11h30

DOJO, AVENUE DU STADE
À LAGNY-SUR-MARNE.

SÉANCE DÉCOUVERTE BIEN-ÊTRE

Cette séance de bien-être s'articulera autour de plusieurs thématiques complémentaires visant à favoriser la santé globale.

Elle combine une activité physique douce, des exercices de respiration et de relaxation ainsi que des exercices s'approchant du Pilâtes.

Cette séance sera encadrée par un éducateur spécialisé.

Inscription au 06 46 11 72 36

Jeudi 8 octobre

De 9h20 à 10h20
ou de 10h30 à 11h30.

Au gymnase Jean-Luc Moncharmont RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Prolongez cette semaine placée sous le signe du bien-être avec une séance de renforcement musculaire.

Cette séance s'articulera autour d'exercices simples et adaptés visant à entretenir la force, l'équilibre et la mobilité. Elle propose un travail progressif avec ou sans matériel léger, permettant de solliciter l'ensemble du corps en toute sécurité. Elle sera encadrée par un éducateur spécialisé.

Deux créneaux sont proposés :
Inscription au 06 46 11 72 36

De 14h30 à 16h30

À la résidence La Sérénité

ATELIERS AUTOUR DES SENTEURS

Participez à trois ateliers créatifs pour découvrir l'univers du parfumeur :

- Création de votre parfum personnalisé
- Fabrication d'encens
- Réalisation d'un baume parfumé

Inscription au 06 46 11 72 36

CINÉ SENIORS

Évadez-vous le temps d'un après-midi au cinéma Le Cinq
Départ de la navette à 13h20 de la résidence La Sérénité.

Inscription au 06 46 11 72 36

Vendredi 9 octobre

De 9h15 à 10h30

Place du 19-Mars-1962
(installation ancien terrain de tennis)

DÉCOUVERTE DES SPORTS DE RAQUETTE

Initiez-vous au badminton et au tennis de table lors d'une séance conviviale encadrée par un éducateur spécialisé

Inscription au 06 46 11 72 36

De 10h30 à 11h30

À la résidence La Sérénité

PRÉVENTION DES ARNAQUES : PARLONS-EN !

Participez à une réunion d'information organisée en partenariat avec la police municipale afin d'apprendre à reconnaître et éviter les arnaques les plus courantes (faux livreurs, faux agents, démarchages frauduleux, etc.). Cette rencontre se clôturera par un moment convivial autour d'un verre de l'amitié.

Inscription au 06 46 11 72 36

De 15h30 à 17h

Au CCAS

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Grâce à l'association Communerbe, les plantes médicinales n'auront plus de secrets pour vous !
Fabrication d'un soin pour soulager les douleurs articulaires à base de racine de consoude.

Inscription au 06 46 11 72 36



LES LIEUX DE RENDEZ-VOUS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

3 bis rue des
Poids aux Lombards

MIX'CITY

19 rue Louis Blériot

OPTI'MIX

33 avenue de la République

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



RENSEIGNEMENTS SUR LA *Semaine* **Bleue**

06 46 11 72 36



www.lagny-sur-marne.fr

LAGNY
sur Marne

