

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Les Olympiades de la prévention : l'année est olympique, enfiler vos costumes d'athlètes !

Le CCAS vous invite à venir vous challenger en équipe à travers différentes épreuves thématiques : sport, santé, nutrition, code de la route.

Horaire : 9h30-17h
Lieu : Gymnase COSEC

Navette gratuite et repas sur place offert, sur inscription du 9 au 20 septembre par téléphone ou à l'accueil du CCAS.



OCTOBRE

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

Sortie au cabaret de l'Ermitage à Chalifert

Venez découvrir un déjeuner-spectacle mettant en vedette des humoristes et des transformistes, suivi d'un après-midi dansant dans un cadre convivial et festif !

Horaire : 12h-17h
Sur inscription au Mix'City
mardi 24 septembre de 10h à 12h30
Tarif : 3€

MERCREDI 2 OCTOBRE

Randonnée en plein air

Horaire : 10h-12h
Lieu : Opti'Mix
Gratuit - entrée libre

Venez profiter d'une randonnée en plein air pour rester actif et en forme !

Prévoir de bonnes chaussures de marche et une gourde.

Jeux de société

Venez partager un moment chaleureux et convivial avec vos petits enfants.

Horaire : 14h30-16h30
Lieu : Opti'Mix
Gratuit - entrée libre

JEUDI 3 OCTOBRE

Parlons Santé !

Atelier mémoire avec l'association Neosilver
Profitez d'activités ludiques pour exercer votre mémoire.

Horaire : 14h-16h
Lieu : Mix'City

Inscription recommandée

Conférence - Parlons Santé !

Autour d'un goûter, venez échanger avec le Docteur Amine Gouiaa, médecin gériatre, dans le cadre de la conférence : « Bien vieillir : comment rajouter de la vie aux années ? »

Horaire : 16h-17h30
Lieu : Mix'City

Navette gratuite sur inscription auprès du CCAS

VENDEDI 4 OCTOBRE

Atelier E-Sport

Découvrez une autre manière de pratiquer une activité physique en utilisant le numérique en compagnie de l'association Delta 7.

Horaire : 10h-12h
Lieu : Mix'City

Inscription recommandée



VENDEDI 4 OCTOBRE

Conférence - Prévenir la maladie d'Alzheimer ? C'est possible !

Venez échanger, partager vos expériences ou simplement vous informer lors de la conférence « que nous apprend la recherche médicale sur la prévention du déclin cognitif ? » en compagnie de l'association « Vaincre Alzheimer ». Un pot de l'amitié sera servi à l'issue de la conférence.

Horaire : 14h-15h
Lieu : Foyer Alice Marin

Navette gratuite sur inscription auprès du CCAS

SAMEDI 5 OCTOBRE

Lagny en rose

Le CCAS vous propose une journée inédite de prévention contre le cancer du sein.

Au programme : yoga, sophrologie, confection de coussin en forme de cœur, ateliers santé.

Lieu : Mix'City

Navette gratuite et repas sur place offert, sur inscription auprès du CCAS.

Semaine Bleue



DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

Découvrez la nouvelle édition de la semaine bleue ! L'occasion pour le CCAS et ses partenaires de proposer tout au long de la semaine, différentes activités permettant de créer des liens.

LES LIEUX DE RENDEZ-VOUS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
3 bis rue des Poids aux Lombards
Lagny-sur-Marne
01 64 12 17 99

MIX'CITY
19 bis rue Louis Blériot
Lagny-sur-Marne
01 60 93 45 08

OPTI'MIX
33 avenue de la République
Lagny-sur-Marne
01 64 12 47 57

FOYER ALICE MARIN
3 rue des Poids aux Lombards
Lagny-sur-Marne
01 64 12 17 99

RÉSIDENCE « LA SÉRÉNITÉ »
33 rue Henri Dunant
Lagny-sur-Marne
01 60 07 73 28

GYMNASE COSEC
74 avenue Georges Clemenceau

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



LAGNY
sur Marne



Conception graphique : Marne et Gondoire Août 2024



D'AOÛT À OCTOBRE
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

MARNE et GONDOIRE
Communauté d'agglomération

LAGNY
sur Marne

www.lagny-sur-marne.fr



AOÛT

LUNDI 12 AOÛT

Grand loto de l'été

Nous vous attendons nombreux pour participer au grand loto de l'été dans une ambiance conviviale !

Horaires : 15h30-17h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Patricia Batina

MARDI 13 AOÛT

Atelier découverte des huiles essentielles « Fabrication d'une brume estivale »

Découvrez les bienfaits des huiles essentielles et confectionnez votre brume pour l'été.

Horaires : 15h30-17h
Lieu : CCAS

En compagnie de Patricia Batina

MERCREDIS 14 ET 28 AOÛT

Atelier sophrologie

Gérer ses émotions, retrouver un sommeil de qualité ou encore maîtriser son stress...

Les ateliers sophrologie vous permettront d'évoluer vers un bien-être intérieur.

Horaires : 10h30-11h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Maria Hermelin

LUNDI 19 AOÛT

Les jeux d'Elsa

Découvrez des jeux de stratégie et de logique pour travailler votre mémoire.

Horaires : 14h-16h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie d'Elsa Parin

VENDREDIS 23 ET 30 ET MARDI 27 AOÛT

Atelier 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 !

Horaires : 13h40-15h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Sandrine Parente



SEPTEMBRE

MERCREDIS 4, 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE

Atelier sophrologie

Gérer ses émotions, retrouver un sommeil de qualité ou encore maîtriser son stress...

Les ateliers sophrologie vous permettront d'évoluer vers un bien-être intérieur.

Horaires : 10h30-11h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Maria Hermelin

JEUDI 5 SEPTEMBRE

Lire autrement à la Sérénité

Venez découvrir une sélection de livres et d'outils numériques pour retrouver le plaisir de lire.

Horaires : 14h30-15h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Nadia Anderson (Médiathèque de Lagny-sur-Marne)

LUNDIS 9 ET 16 SEPTEMBRE

Atelier naturopathie

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

Horaires : 14h-15h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

MARDIS 10, 17 ET 24 ET VENDREDIS 13, 20 ET 27 SEPTEMBRE

Atelier 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 !

Horaires : 13h40-15h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Sandrine Parente

MARDI 10 SEPTEMBRE

Atelier bien vivre son passage à la retraite

Profitez de votre retraite pour vous engager dans de nouveaux projets, pour vous investir dans une association... Pour vivre une retraite active !

Horaires : 15h-16h30
Lieu : CCAS

Intervention du PRIF



JEUDI 12 SEPTEMBRE

Atelier plantes médicinales

Venez découvrir les plantes qui aident à prévenir et soulager les affections de la peau (urticaire, eczéma, allergie...).

Horaires : 15h30-17h
Lieu : CCAS

En compagnie de l'Association Communerbe

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

Les jeux d'Elsa

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

Horaires : 15h-17h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie d'Elsa Parin

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

Atelier part 'âge « Les centres de loisirs s'invitent à la Sérénité »

Les enfants des centres de loisirs et les résidents de la Sérénité sont invités à créer ensemble un projet artistique « L'arbre de nos familles » qui sera suivi d'un goûter gourmand.

Horaires : 15h-16h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

JEUDI 19 SEPTEMBRE

Sortie ciné sénior

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

Horaires : 14h
Lieu : départ de la navette à 13h20 de la résidence « La Sérénité »

Inscription obligatoire auprès du CCAS

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

Information collective

« Le forfait améthyste et le Pass Local des solutions pour vous déplacer à moindre coût »

Vous souhaitez vous déplacer sans trop dépenser ?

Venez découvrir les avantages du forfait améthyste et du Pass local.

Horaires : 15h30-17h
Lieu : CCAS

En compagnie de Saida Chibuba et Gérald Bouquet

LUNDI 23 SEPTEMBRE

Gym douce

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

Horaires : 9h-10h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de Bruno (Service des sports)

Atelier « alimentation et prévention des chutes »

Comment prévenir les chutes ? Et si la clé se trouvait dans votre alimentation ?

Retrouvez Mme Thevenard, diététicienne à la Maison de santé de Lagny-sur-Marne, qui vous donnera des conseils pour une alimentation équilibrée et adaptée pour limiter les chutes.

Horaires : 14h-15h30
Lieu : Résidence « La Sérénité »

MARDI 24 SEPTEMBRE

Atelier mémoire « Remue-méninges »

Vous ne vous souvenez plus où vous avez posé vos lunettes ? Que venez 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 (prévention retraite Île-de-France) et mettez vos neurones en ébullition ! Ces ateliers sont le lieu pour faire le point, sur votre mémoire, et aussi pour vous rassurer.

Lieu : Résidence « La Sérénité »

Intervention du PRIF

JEUDI 26 SEPTEMBRE

Après-midi « Music- hall et cabaret ! »

Venez découvrir un spectacle original et haut en couleurs !

Horaires : 14h30-16h
Lieu : Résidence « La Sérénité »

En compagnie de l'association « Les étoiles lyriques »

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

Thé dansant

Le très attendu thé dansant fait son grand retour pour le plus grand plaisir des amoureux des danses de salon... Nos taxi danseurs professionnels vous feront valser toute l'après-midi !

Horaires : 14h-18h
Lieu : Salons d'Honneur de l'Hôtel de ville

Entrée : 10€ pour les Latignaciens
15€ pour les hors communes

Dans le cadre de la Semaine Bleue, ce thé dansant est gratuit pour les Latignaciens de plus de 60 ans.

