

DE JANVIER À MARS  
**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 l'atelier de gym douce pour travailler l'équilibre, la motricité, la coordination et retrouvez votre vitalité !

**Lundi 13 et 27 janvier**

**Lundi 3, 10, 17 et 24 février**

**Lundi 3, 10, 17 et 24 mars**

**Horaire : 9h - 10h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**En compagnie de Bruno (Service des sports)**

## DANSE EN LIGNE

Venez découvrir et vous initier à la danse en ligne rythmée dans la bonne humeur avec Évelyne !

**Tous les lundis de 14h à 17h**

**Lieu : Opti'Mix**

## QI-GONG

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

**Mardi 14 janvier**

**Mardi 11 et 25 février**

**Mardi 11 mars**

**Horaire : 14h30 - 15h30**

**Lieu : Mix'City**

**Inscription au 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 !*

**Mardi 14, 21 et 28 janvier**

**Vendredi 10, 17, 24 et 31 janvier**

**Mardi 11, 18 et 25 février**

**Vendredi 7, 14, 21 et 28 février**

**Mardi 11, 18 et 25 mars**

**Vendredi 14, 21 et 28 mars**

**Horaire : 14h - 15h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**En compagnie de Sandrine Parente**

## NATUROPATHIE

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

**Lundi 20 janvier**

**Lundi 3 et 17 février**

**Lundi 10 et 24 mars**

**Horaire : 14h - 15h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

## 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*

**Mercredi 15, 22 et 29 janvier**  
**Mercredi 5, 12, 19 et 26 février**  
**Mercredi 5, 12, 19 et 26 mars**  
**Horaire : 10h30 - 11h30**  
**Lieu : Résidence « La Sérénité »**  
**En compagnie de Maria Hermelin**

## 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 convivial autour d'une infusion clôture ce temps de bien-être, permettant d'ancrer les bénéfices de la séance dans une ambiance apaisante et bienveillante. Séance animée par Caroline Grison et Virginie Benoist.*

**Lundi 24 février**  
**Horaire : 14h - 16h**  
**Lieu : Résidence « La Sérénité »**  
**Départs :**  
**13h de l'Opti'Mix**  
**13h15 de la Résidence « La Sérénité »**  
**13h30 du Mix'City**

**Places limitées, inscriptions auprès du CCAS.**



# PRÉVENTION ET SANTÉ



## SANTÉ NUMÉRIQUE

**L'association Delta 7 vous propose, avec la collaboration de la ville de Lagny-sur-Marne et le soutien de la CPAM 77, un atelier numérique sur la santé en ligne.**

*Au programme : démarches, applications, bien-être, Doctolib, ...*

**Jeudi 23 janvier**  
**Horaire : 9h30 - 12h**  
**Lieu : Mix'City**

**Inscription au Mix'City**  
**ou au 01 60 93 45 08**

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

**Ces ateliers ont pour objectif de sensibiliser les seniors aux récentes évolutions du code de la route et de renforcer leurs connaissances afin d'adopter une conduite plus sécurisée.**

*Encadrés par des professionnels, ces ateliers abordent les nouvelles réglementations, les bons réflexes à adopter, ainsi que des conseils pratiques pour circuler en toute sécurité. Une mise en situation interactive est également proposée, permettant d'évaluer les acquis dans une ambiance conviviale et détendue.*

**Jeudi 6, 13, 20 et 27 février**

**Jeudi 6 mars**

**Horaire : 14h - 16h**

**Lieu : Mix'City**

**Inscription au Mix'City  
ou au 01 60 93 45 08**



## LA SANTÉ PAR LES PLANTES

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

**Jeudi 23 janvier :**

*Les plantes en cas d'anxiété et d'insomnie*

**Lundi 3 mars :**

*Les plantes reminéralisantes*

**Jeudi 27 mars :**

*Les plantes détoxifiantes du printemps*

**Horaire : 15h30 - 17h**

**Lieu : CCAS**

**Inscription au CCAS**

**Intervention de l'association  
Communerbe**



## 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 bons pour les papilles !**

**Vendredi 30 janvier :**

*Smoothie énergisant !*

**Vendredi 28 février :**

*Smoothie réconfortant !*

**Jeudi 6 mars :**

*Smoothie revitalisant !*

**Horaire : 10h - 11h30**

**Lieu : Foyer Alice Marin**

**Inscription au CCAS.**

## OBJECTIF « ZÉRO DÉCHET » !

**Venez fabriquer vos produits ménagers ou vos cosmétiques naturels, écolo et zéro déchet.**

**Vendredi 17 janvier :**

*Crème hydratante pour les mains*

**Vendredi 14 février :**

*Crème nourrissante pour le corps*

**Vendredi 14 mars :**

*Lessive écologique et économique*

**Horaire : 10h - 11h30**

**Lieu : Foyer Alice Marin**

**Inscription au CCAS**

# CAFÉ NUMÉRIQUE



## VENEZ VOUS INITIER À L'OUTIL INFORMATIQUE AVEC UN CONSEILLER FRANCE SERVICE

**Quel que soit votre âge,  
il n'est jamais trop tard !**

**Jeudi 16 janvier**

**Jeudi 6 février**

**Jeudi 6 mars**

**Horaire : 10h - 12h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription au CCAS.**

**Jeudi 30 janvier**

**Horaire : 16h - 17h30**

**Lieu : Mix'City**

**Inscription au Mix'City.**

**Vendredi 31 janvier**

**Jeudi 20 février**

**Jeudi 20 mars**

**Horaire : 10h - 12h**

**Lieu : CCAS**

**Inscription au CCAS.**

**Mardi 4 février**

**Horaire : 14h - 16h**

**Mardi 11 février**

**Horaire : 10h - 12h**

**Lieu : Opti'Mix**

**Inscription à l'Opti'Mix.**

## INVITATION

### « RENDEZ-VOUS DES SÉNIORS »

*Jean-Paul Michel, Maire de Lagny-sur-Marne, Président du Centre Communal d'Action Sociale, Président de la Communauté d'Agglomération de Marne et Gondoire et Florence Blanchard, adjointe au Maire en charge des affaires sociales, Vice-Présidente du Centre Communal d'Action Sociale ainsi que les membres du conseil d'administration ont le plaisir de vous convier à la présentation de l'ensemble des dispositifs proposés par le CCAS.*

**Mardi 11 février**

**Horaire : à partir de 14h**

**Lieu : Hôtel de ville**

**Renseignements et inscriptions  
à la navette auprès du CCAS.**

**Départs :**

**13h du Mix'City**

**13h15 de la Résidence « La Sérénité »**

**13h30 de l'Opti'Mix**

# LOISIRS ET SORTIES



## **SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE AU MUSÉE GRÉVIN**

Venez partager un moment de découverte autour des figures historiques et des célébrités en cire.

**Mercredi 22 janvier**

**Horaire : départ de la gare de Lagny-Thorigny à 13h et retour prévu à 18h**

**Inscription au Mix'City le 16 janvier à partir de 18h**

**Tarif : 3€**

## **APRÈS-MIDI MUSICAL**

Partageons un moment convivial en musique.

**Jedi 20 février**

**Horaire : 14h30 - 16h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**En compagnie des étoiles lyriques.**

**Inscription obligatoire auprès du CCAS.**

## **SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE AU MUSÉE DE LA GRANDE GUERRE DE MEAUX**

Venez partager un moment de mémoire et de découverte au musée de la Grande Guerre de Meaux, pour explorer l'histoire de la Première Guerre mondiale à travers ses objets et témoignages.

**Mercredi 26 février**

**Horaire : départ de la Maison des Jeunes à 8h45 et du Mix'City à 9h. Retour prévu à 12h30.**

**Inscription au Mix'City le 31 janvier de 18h30 à 20h**

**Tarif : 3€**

## SOIRÉE CONCERT

Envie de sortir ? Rendez-vous à l'Espace Charles Vanel pour découvrir de nouveaux talents et écouter des artistes émergents.

**Jeudi 23 janvier**

**Jeudi 20 mars**

**Horaire : 19h30 - 22h**

**Inscription auprès du Mix'City ou de l'Opti'Mix.**

## CINÉ SÉNIOR

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

**Jeudi 6 février**

**Jeudi 20 mars**

**Horaire : départ de la navette à 13h20 à la résidence « La Sérénité »**

**Inscription obligatoire auprès du CCAS.**

## DÉJEUNER-SPECTACLE

L'incontournable déjeuner-spectacle est de retour sur le thème des années 60 !

**Mardi 28 et mercredi 29 janvier**

**Horaire : à partir de 12h**

**Lieu : Espace Charles Vanel**

## MARDI, ON SORT !

Envie de sortir ? Partons ensemble pour une balade, une exposition ou un événement culturel en transport en commun.

**Mardi 28 janvier**

**Mardi 25 février**

**Mardi 25 mars**

**Horaire : 10h - 15h30**

**Inscription auprès du Mix'City.**



## SORTIE AU THÉÂTRE BOBINO

« Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus ».

À une époque où les rapports entre hommes et femmes sont souvent questionnés et débattus, venez vivre une soirée exceptionnelle avec ce spectacle, qui a déjà conquis plus de deux millions de spectateurs.

**Vendredi 14 mars**

**Horaire : départ de la gare de Lagny-Thorigny à 17h30.**

**Inscription le vendredi 31 janvier de 18h30 à 20h au Mix'City.**



## THÉ DANSANT

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

**Samedi 8 mars**

**Horaire : 14h - 18h**

**Lieu : Salons d'Honneur de l'Hôtel de Ville**

**Entrée : 10€ pour les Latignaciens / 15€ pour les non Latignaciens.**

## PERMANENCES SENIORS EN VACANCES

La ville, en partenariat avec l'ANCV, vous propose un accompagnement pour un départ en vacances à prix réduit, selon vos revenus fiscaux.

**Mardi 14 janvier**

**Mardi 18 février**

**Mardi 18 mars**

**Horaire : 14h - 16h**

**Lieu : CCAS**

**Inscription et renseignements  
auprès du CCAS.**



## LES ATELIERS CRÉATIFS

**Vendredi 24 janvier**

Vous souhaitez réduire le stress et retrouver calme et sérénité ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez libérer votre créativité et découvrir de nouvelles techniques, dans une ambiance de détente et de partage.

**Vendredi 7 février**

**Vendredi 7 mars**

Découvrez la technique du découpage-décopatch : à vos ciseaux, laissez parler votre créativité !

**Vendredi 21 février**

**Vendredi 21 mars**

Créons ensemble une œuvre unique à la peinture au pochoir !

**Horaire : 10h - 12h**

**Lieu : Foyer Alice Marin**

**Inscription auprès du CCAS.**

## CARTERIE CRÉATIVE

Initiez-vous à la carterie créative, une activité manuelle pour créer des cartes originales et authentiques de vos propres mains !

**Mercredi 19 février**

**Mercredi 19 mars**

**Horaire : 15h30 - 17h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription auprès du CCAS.**

## FABRICATION DE BIJOUX

Encadrés par Michèle, notre bénévoles, initiez-vous à la fabrication de bracelets, boucles et colliers en découvrant différentes techniques.

**Vendredi 24 janvier**

**Vendredi 7 et 21 février**

**Vendredi 7 et 21 mars**

**Horaire : 14h - 17h**

**Lieu : Mix'City**

**Inscription auprès du Mix'City.**





## ATELIER AQUARELLE

Venez découvrir la peinture à l'aquarelle avec Eliane, bénévole passionnée.

**Vendredi 24 janvier**  
**Vendredi 7 et 21 février**  
**Vendredi 7 et 21 mars**  
**Horaire : 9h30 - 12h30**  
**Lieu : Mix'City**  
**Inscription auprès du Mix'City.**

## LES JEUX D'ELSA

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

**Dimanche 19 janvier**  
**Dimanche 16 mars**  
**Horaire : 15h - 17h**  
**Lundi 17 février**  
**Horaire : 14h - 16h**  
**Lieu : Résidence « La Sérénité »**  
**Inscription auprès du CCAS.**  
**En compagnie d'Elsa Parin**



## LUDO SÉNIORS

Rejoignez Lehna et Anne pour une séance de jeux de société.

**Jeudi 23 janvier**  
**Jeudi 27 mars**  
**Horaire : 14h - 16h**  
**Lieu : Résidence « La Sérénité »**  
**Inscription auprès du CCAS.**



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



**LAGNY**  
sur Marne

# RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

## LES ATELIERS PART'ÂGÉ

La résidence « La sérénité » ouvre ses portes aux enfants des centres de loisirs pour des activités partagées.

**Mercredi 15 janvier : Réunissons-nous autour de la galette des rois !**

**Horaire : 14h30 - 16h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription auprès du CCAS.**



## SOIRÉE RACLETTE

**Mercredi 5 février**

**Horaire : à partir de 18h30**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**En compagnie des résidents du foyer des jeunes travailleurs.**

## APRÈS-MIDI KARAOKÉ : TOUS EN CHŒUR !

Venez passer un après-midi convivial et festif autour du karaoké, pour chanter vos chansons préférées et partager de bons moments !

**Mercredi 12 février**

**Horaire : 14h30 - 16h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription auprès du CCAS.**



## JARDINONS ENSEMBLE !

De petites plantations pour embellir et décorer la résidence avec une touche de verdure et de fraîcheur !

**Mercredi 5 mars**

**Horaire : 14h30 - 16h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription auprès du CCAS.**

## GOÛTER-DÉBAT EN COMPAGNIE DES JEUNES DE LA MDJ

« L'égalité hommes/femmes : réalité ou utopie ? »

**Mercredi 12 mars**

**Horaire : 15h - 16h30**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription auprès du CCAS.**



# À NOTER

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# 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

### RÉSIDENTE «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**

**RÉSIDENTE « LA SÉRÉNITÉ »**

**33 rue Henri Dunant**