

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 bénévole, initiez-vous à la fabrication de bracelets, boucles et colliers en découvrant différentes techniques.

Vendredi 24 janvier

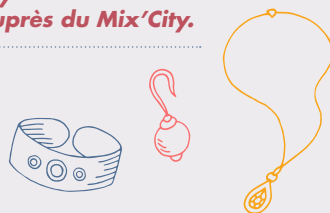
Vendredi 7 et 21 février

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



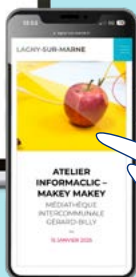
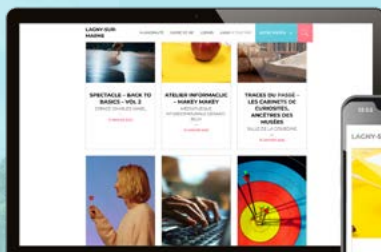
LUDO SÉNIORS

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

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