

D'AVRIL À JUIN 2025  
**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 !

**Lundis 7 et 28 avril**

**Lundis 5, 12, 19 et 26 mai**

**Lundis 2, 9 et 16 juin**

**De 9h à 10h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

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

## DANSE EN LIGNE

Venez découvrir et tester 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 8 avril**

**Mardis 6 et 20 mai**

**Mardis 3 et 17 juin**

**De 14h30 à 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 !

**Mardis 2, 8 et 29 avril**

**Vendredis 4, 11 et 25 avril**

**Mardis 6, 13, 20 et 27 mai**

**Vendredis 2, 9, 16 et 23 mai**

**Mardis 3, 10, 17 et 24 juin**

**Vendredis 6, 13 et 27 juin**

**De 14h à 15h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**En compagnie de Sandrine Parente**

## DANSE RYTHMÉE

Pratiquez une activité physique accompagnée de Sandrine Parente, professionnelle et spécialiste de danse adaptée.

**Lundis 7 et 28 avril**

**Lundis 5, 12, 19 et 26 mai**

**Lundis 16, 23 et 30 juin**

**De 11h15 à 12h15**

**Lieu : Mix'City**

**En compagnie de Sandrine Parente**



## NATUROPATHIE

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

**Lundis 7 et 21 avril**

**Lundis 5 et 19 mai**

**Lundis 9 et 23 juin**

**De 14h à 15h30**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

## SOPHROLOGIE

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

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

**Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 avril**

**Mercredis 7, 14, 21 et 28 mai**

**Mercredis 4, 11, 18 et 25 juin**

**De 10h30 à 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 26 mai**

**De 14h à 16h**

**Lieu : Club Belinann à Chanteloup-en-Brie**

**Places limitées, inscriptions auprès du CCAS**



# PRÉVENTION ET SANTÉ



## COMMENT BIEN DORMIR ?

*Posez vos questions au sujet de votre sommeil auprès d'une professionnelle. Atelier mis en place avec le CPTS de Seine-et-Marne.*

**Jeudi 12 juin**  
**De 16h à 17h30**  
**Lieu : Mix'City**

## BIENVENUE À LA RETRAITE

*Echangez avec d'autres jeunes retraités et un professionnel de l'association Neosilver pour organiser votre retraite : hygiène et rythme de vie, activités physiques et culturelles, démarches....*

**Jeudis 15 mai de 14h à 15h**  
**Jeudi 22 mai de 14h à 16h**  
**Jeudis 5, 12, 19 et 26 juin**  
**Jeudi 18 septembre**  
**De 14h à 16h**  
**Lieu : Mix'City**

## ATELIER VITALITÉ

*Pour se maintenir en forme et booster son énergie rien de tel qu'un petit atelier vitalité de bon matin !*

**Mardis 6, 13, 20 et 27 mai**  
**De 10h à 12h**  
**Lieu : Opti'Mix**

## LA SANTÉ PAR LES PLANTES

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

**Vendredi 18 avril**

*Les plantes du système cardiovasculaire pour stimuler la circulation sanguine peuvent soulager les problèmes de jambes lourdes.*

**De 15h30 à 17h**  
**Lieu : CCAS**

**Vendredi 23 mai**

*Balade botanique en forêt régionale des Vallières.*

**Départ devant l'espace Charles Vanel à 14h30**  
**Retour à 17h**

**Vendredi 13 Juin**

*Découvrez les propriétés et l'utilisation des plantes de fin de printemps : plantain, pâquerette...*

**De 15h30 à 17h**  
**Lieu : CCAS**





## 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 18 avril**

smoothie rouge « Coup de boost »

**Vendredi 23 mai**

smoothie vert « Digestion légère »

**Vendredi 27 juin**

smoothie jaune « Bonne mine »

**Lieu : Foyer Alice Marin De 10h à 11h30**

**Inscription au CCAS**

## OBJECTIF « ZÉRO DÉCHET » !

Venez confectionner vos produits ménagers ou vos cosmétiques naturels, écolos et zéro déchet.

**AU PROGRAMME :**

**Vendredi 4 avril**

Fabrication d'un liquide vaisselle maison

**Vendredi 13 juin**

Fabrication d'une huile tonifiante pour le corps

**De 10h à 11h30**

**Lieu : Foyer Alice Marin**

**Inscription au CCAS**

## CAFÉ NUMÉRIQUE

**Venez-vous initier à l'outil informatique avec un conseiller France services.**

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

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Jeudi 17 avril**

**Jeudi 15 mai**

**Jeudi 12 juin**

**De 14h à 16h30**

**Inscription au CCAS**

**Lieu : CCAS**

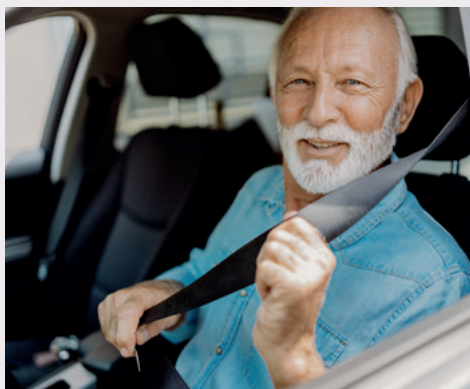
**Jeudi 10 Avril**

**Jeudi 22 Mai**

**Jeudi 19 Juin**

**De 10h à 12h**

**Inscription au CCAS**



## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

**Ces ateliers visent à sensibiliser les seniors aux évolutions récentes du code de la route et à renforcer leurs connaissances pour une conduite plus sécurisée.**

*Encadrés par des professionnels, ils abordent les nouvelles réglementations, les bons réflexes à adopter et les conseils pratiques pour se déplacer en toute sécurité. Une mise en situation interactive est également proposée pour évaluer les acquis dans une ambiance conviviale.*

**Jeudis 3, 10, 17, 24 avril**

**De 14h à 16h**

**Lieu : CCAS**

**Inscription au CCAS**

# LOISIRS ET SORTIES



## **SORTIE POUR TOUS : VISITE DE LA MÉNAGERIE DU JARDIN DES PLANTES**

Visitez l'un des plus anciens zoos du monde en découvrant près de 150 espèces d'animaux au cœur de Paris.

Prévoir votre pique-nique et votre titre de transport.

**Lundi 14 avril de 12h à 17h**  
**Départ à 12h depuis la gare de Lagny-Thorigny**  
**Inscription Mix'City ou Opti'Mix**

## **SORTIE ADULTES / SÉNIORS : SPECTACLE « MAJORETTES »**

**Samedi 17 mai à 20h30**

Assistez au spectacle des « Majorettes » au centre culturel de la Ferme du Buisson, qui met en lumière cette discipline en présence du collectif féminin des Major's Girls de Montpellier. Cette troupe bat le pavé, en France et au-delà, depuis plus de soixante ans.

Prévoir votre pique-nique.

**Départ en bus à 18h du Mix'City et à 18h15 de l'Opti'Mix.**

## **CINÉ SÉNIOR**

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

**Jeudi 24 avril**

**Jeudi 8 mai**

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

**Inscription obligatoire auprès du CCAS**

## **MARDI, ON SORT**

**Mardi 29 avril**

**Mardi 27 mai**

**Mardi 24 juin de 10h à 15h30**

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

Sur inscription auprès du Mix'City



## ATELIER CHORALE

---

**Jeudi 10 avril**  
**De 14h à 16h**

**Venez chanter en compagnie de Jean-Pierre**

**Inscription obligatoire auprès du CCAS**

---

## APRÈS-MIDI FÊTONS LA MUSIQUE !

---

**Vendredi 20 juin**  
**De 14h à 16h**

**Les résidents de la Sérénité montent sur scène pour présenter les chorégraphies de l'atelier danse douce.**

*Représentation suivie du spectacle des « Etoiles lyriques » de Dimitri.*

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**  
**Inscription obligatoire auprès du CCAS**

---



## THÉ DANSANT

---

**Samedi 17 mai**

**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 tout l'après-midi.**

**De 14h à 18h**

**Lieu : Salons d'honneur de l'Hôtel de ville**

---



## PERMANENCES SÉNIORS EN VACANCES

---

**La ville, en partenariat avec ANCV, peut vous accompagner vers un départ en vacances à prix réduits, en fonction de vos revenus fiscaux.**

*Pour plus de renseignements, merci de vous adresser au CCAS.*

**Mardi 15 avril**

**Mardi 13 mai**

**Mardi 3 juin**

**De 14h à 16h**

**Lieu : CCAS**

**Inscription au CCAS**

---

## LES ATELIERS CRÉATIFS

---

**Vendredi 25 avril**

**Créez votre propre tableau avec différentes techniques de loisirs créatifs.**

**De 10h à 12h**

**Lieu : Foyer Alice Marin**

**Inscription au CCAS**

**Vous souhaitez réduire le stress et vous apaiser ? Cet atelier est fait pour vous !**

*Venez libérer votre créativité et explorez de nouvelles techniques dans un moment de détente et de partage*

**Vendredis 11 avril et 16 mai**

**De 10h à 11h30**

**Lieu : Foyer Alice Marin**

**Inscription au CCAS**

---

## CARTERIE CRÉATIVE

Initiez-vous à la carterie créative, une activité manuelle pour faire soi-même des cartes originales et authentiques !

**Mercredi 23 avril**

**Mercredi 14 mai**

**Mercredi 18 juin**

**De 15h à 17h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription au CCAS**



## BIJOUX

Encadrés par Michèle, notre bénévole, participez à la fabrication de bracelets, boucles et colliers en découvrant différentes techniques.

**Les vendredis 4 et 18 avril**

**Les vendredis 16 et 30 mai**

**Les vendredis 13 et 27 juin**

**De 14h à 17h**

**Lieu : Mix'City**

**Inscription au Mix'City**

## AQUARELLE

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

**Les vendredis 4 et 11 avril**

**Les vendredis 16 et 23 mai**

**Les vendredis 6 et 20 juin**

**De 9h30 à 12h30**

**Lieu : Mix'City**

**Inscription au Mix'City**



## LES JEUX D'ELSA

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

**Lundis 14 avril et 16 juin de 14h à 16h**

**Dimanche 18 mai de 15h à 17h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**En compagnie d'Elsa Parin**

**Inscription au CCAS**





# RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

## LES ATELIERS PART'ÂGÉ EN COMPAGNIE DES ENFANTS DES CENTRES DE LOISIRS

**Mercredi 9 avril**

Participez à une chasse aux œufs intergénérationnelle dans le parc de la résidence !

**De 14h30 à 16h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription au CCAS**

## APÉRO JEUX D'ÉNIGMES EN COMPAGNIE DES JEUNES DU FJT DE LAGNY-SUR-MARNE

**Mercredi 30 avril**

**À partir de 18h30**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Mercredi 23 Avril**

## SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA CITÉ MÉDIÉVALE DE PROVINS

Rejoignez l'époque du Moyen Âge en vous rendant dans la ville de Provins pour une visite guidée et un spectacle de chevaliers. Prévoir votre pique-nique ainsi que des chaussures confortables.

**Inscription et paiement (3€/personne) à compter du vendredi 4 avril auprès du Mix'City et de l'Opti'Mix**

**Mercredi 21 mai**

## TOUS EN CHŒUR « APRÈS-MIDI KARAOKÉ ! » EN COMPAGNIE DES SERVICES CIVIQUES

**De 14h30 à 16h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription au CCAS**



**Mercredi 4 juin**

## EXPO GOÛTER

Découvrez l'exposition restitution des activités partagées entre les enfants des centres de loisirs et les séniers.

*Ce temps convivial sera accompagné d'un goûter gourmand !*

**De 14h30 à 16h30**

**Lieu : Salle du Totem**

**Inscription au CCAS**

**Mercredi 25 Juin**

## SOIRÉE FAITES DE LA MUSIQUE !

La résidence accueille les jeunes du FJT pour une soirée conviviale au rythme des percussions africaines.

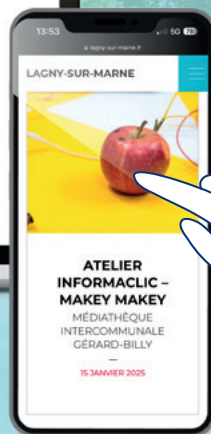
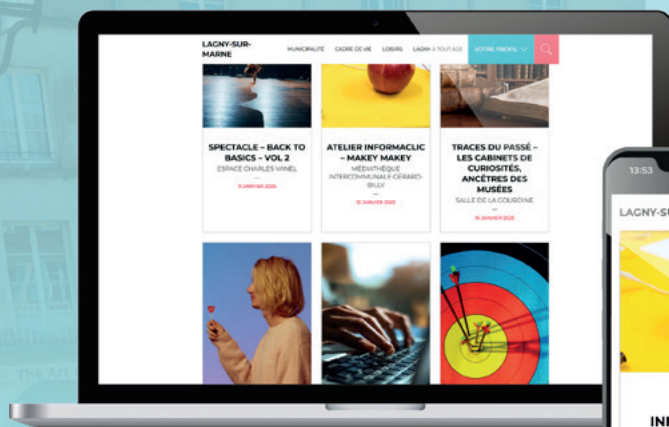
**À partir de 18h**

**Lieu : Résidence « La Sérénité »**

**Inscription au CCAS**



www.lagny-sur-marne.fr



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

# 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