

PROGRAMME SENIORS SUR LA BRIE NANGISSIENNE

20 24

#1



Activités proposées par les associations et communes de la Brie Nangissienne dans le cadre de la coordination Seniors animée par l'association CoLi'Brie.



Renseignements : **09.53.87.99.05** seniors@colibrie.org

Senior ?

Seniors, retraités, aînés, vieux, sages ! Ces termes ont un sens différent pour chacun d'entre nous avec leurs connotations plus ou moins positives. Ce qui est sûr, c'est la nécessité de prêter attention à cette génération qui a des tonnes d'envies : activités, sorties, ateliers... Mais qui est aussi très engagée dans la vie locale et offre du temps et des savoirs tellement précieux.

La dynamique seniors, comme nous aimons l'appeler chez CoLi'Brie, consiste déjà à regrouper les clubs et services dédiés à nos aînés, à travailler ensemble pour faire connaître leurs initiatives, puis à compléter ce qui est proposé par des actions propres au centre social.

Cette plaquette regroupe toutes les informations collectées afin de les faire connaître le plus largement possible. Elle est évolutive et peut donc être complétée par les initiatives d'autres clubs et / ou services.

Stages

Chaque étape de la vie requiert ses spécificités. Ainsi, pour être bien dans son corps et dans sa tête, ou encore sur le net, des stages de quelques séances, animés par des professionnels vous sont proposés. Ces stages de prévention sont gratuits. Votre présence est obligatoire sur l'ensemble des séances du stage.

| Stage | Informations |
|---|---|
| Coup de pouce connexion -Maitriser l'usage d'internet / Utiliser des nouveaux outils -Reprendre confiance en soi -Acquérir à moindre cout du matériel informatique reconditionné ... | Du 21 mars au 20 juin Fontenailles - 10 séances le jeudi de 14h à 16h (10 participants maximum) |
| Mémoire -Renforcer sa mémoire / Attiser sa curiosité -Apprendre des techniques de mémorisation -Echanger et partager ses expériences | Du 26 avril au 12 juillet Aubepierre-Ozouer-Le-Repos - 11 séances Le vendredi de 10h00 à 11h30 (15 participants maximum) |
| Plus de pas -Améliorer la santé physique et mentale des participants -Profiter des bienfaits de la marche à pieds -Renforcer la prévention de certaines maladies | Du 12 septembre au 10 octobre Aubepierre-Ozouer-Le-Repos - 5 séances Le jeudi de 14h à 15h30 (15 participants maximum) |
| Bien sur internet -Se familiariser et prendre en main l'outil numérique (téléphone, tablette, pc...) -Apprendre à naviguer sur internet et connaître ses dangers -Utilisation de l'outil pour les démarches administratives, rester connecté avec les proches | Du 11 octobre au 20 décembre Fontenailles - 9 séances le vendredi de 10h à 12h + séance de bilan le vendredi 21 mars 2025 de 10h00 à 12h (10 participants maximum) |

Remobilisation corporelle

Stage organisé par la commune de Saint-Ouen-en-Brie
Réservation auprès de Catherine au : 06.07.41.53.54

A partir du 29 février
Saint-Ouen-en-Brie - 10 séances
le jeudi de 9h à 10h30

Réservés aux adhérents Coli'Brie
inscriptions au 09.53.87.99.05 ou seniors@colibrie.org



Bulles seniors

Le bien-être pour les seniors en Brie Nangissienne

Les bulles sont des temps de découvertes de pratiques de bien être à destination du public seniors. Ces instants vous permettrons de vous détendre et de rencontrer d'autres habitants.

1

Equilibrage alimentaire

Par Sophie Lerche
Néopilates
Jeudi 1er février 10h-14h
A Fontenailles

2

Sophrologie

Par Mounia Robert
Sophrologue
Mardi 6 février 10h-12h
A Fontenailles

3

Médiation artistique

Par Xavier Montois
Médiateur artistique
Vendredi 9 février 10h-12h
A Saint-Ouen-En-Brie

4

Communication bienveillante

Par Marion Geoffroy
Grandiose et Ordinaire
Mardi 5 mars 10h-12h
A Fontenailles

5

Technique de libération émotionnel

Par Nadège Terme
Praticienne en EFT
Mardi 26 mars 10h-12h
A Rampillon

6

Fabrication de produits ménagers "Maison"

Par EQUALIS
Travailleuse sociale
Vendredi 5 avril 10h-12h
A Fontenailles

7

Voyage sonore

Par Yves Thieblot
Sonothérapeute
Mardi 16 avril 10h-12h
A Fontenailles

8

Initiation à la pratique des bols chantants

Par Yves Thieblot
Sonothérapeute
Jeudi 18 avril 10h-12h
A Saint-Ouen-En-Brie

9

Repas diététique (atelier)

Par Maxime Regnier
Diététicien
Mardi 7 mai 10h-14h + repas
A Fontenailles

10

Les génies créatifs (jeux)

Par Nadège Terme
Animatrice du jeu
Vendredi 14 juin 10h-12h
A Rampillon

11

Pilates

Par Sophie Lerche
Néopilates
Jeudi 12 septembre 10h-12h
A Fontains

12

Massage Amma assis

Par Mounia Robert
Sophrologue
Vendredi 18 octobre 10h-12h
A Rampillon

13

Art therapie

Par Prisca Montois
Art thérapeute
Vendredi 8 novembre 14h-16h
A Fontains

14

Qi Gong

Par Laurence Mignon
Animatrice Sportive
Mardi 19 novembre 14h-16h
A Fontenailles

15

Marche méditative

Par Sarah Glombard
Sophrologue
Vendredi 6 décembre 10h-12h
A Fontenailles

16

Yoga

Par Laurence Mignon
Animatrice Sportive
Mardi 10 décembre 14h-16h
A Aubepierre-Ozouer-Le-Repos

Réservés aux adhérents Coli'Brie
inscriptions au 09.53.87.99.05 ou seniors@colibrie.org



PROGRAMMATION

SENIORS

DE JANVIER À JUILLET 2024

| QUOI ? | QUAND ? | OÙ ? | QUI ? |
|--|------------|--|---|
| Marché des loisirs créatifs | 28 janvier | Salle des fêtes de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Match d'impro théâtre | 3 février | Salle des fêtes de Saint-Ouen-en-Brie | Comité des fêtes de Saint-Ouen-en-Brie |
| Sortie Culturelle Padam | 6 février | Dammarie les Lys | Mairie de Fontenailles |
| Soirée Saint Valentin | 10 février | Salle des fêtes de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Holiday on ice | 1er mars | Paris | Les Amis Mormantais |
| Loto annuel | 10 mars | Salle des fêtes de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Théâtre : Le père Noël est une ordure | 16 mars | Salle des fêtes de Mormant | Mairie de Mormant |
| Comédie Musicale, Cour de scène académie | 23 mars | Salle des fêtes de Mormant | Mairie de Mormant |
| Troc plantes concours d'épouvantails | 24 mars | Salle des fêtes de Saint-Ouen-en-Brie | Comité des fêtes de Saint-Ouen-en-Brie |
| Fantasia latina show | 26 mars | Paris | Les Amis Mormantais |
| Soirée Cabaret | 27 Avril | Salle des fêtes de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Le B'GO (ex Diamant bleu) | 16 mai | Loiret (45) | Les Amis Mormantais |
| Festival Les Ludofolies | 25 mai | Parc du Château Nangis | Coli'Brie |
| Vide grenier | 26 mai | Comité des fêtes de Saint-Ouen-en-Brie | Comité des fêtes de Saint-Ouen-en-Brie |
| Fête Nationale | 13 juillet | Salle des fêtes de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |

POUR TOUTES DEMANDES

CONTACTEZ-NOUS AU 09.53.87.99.05
SENIORS@COLIBRIE.ORG

Ateliers

Présentation des ateliers mis en place par les partenaires du comité des clubs séniors et certaines associations du territoire. Ces ateliers accueillent le public sénior.

| ACTIVITE | RÉGULARITÉ | LIEUX | ORGANISATEUR |
|--------------------------------|--|--|---|
| Jeux/gouter temps convivial | Les 1ers lundis du mois 14h - 17h | Salle des fêtes de Clos Fontaine | Le club des Sympath's |
| Danse de salon et Rock | Les lundis à partir de 19h30 | Salle des fêtes de Grandpuits Bailly Carrois | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois Association Evi'dance |
| Gymnastique douce | Les lundis | Salle des fêtes de Quiers | Le club des bleuets de Quiers |
| Jeux/gouter temps convivial | Les 2èmes lundis du mois 14h - 17h | Salle des fêtes de Quiers Salle Lido | Le club des bleuets de Quiers |
| Tarot | Les lundis et mercredis de 13h30 à 18h | Salle Lucie Mougey complexe sportif Nangis | Club de l'amitié et ses environs |
| Musculation | Lundi/mardi/jeudi/vendredi de 16h à 20h mercredi de 9h30 à 12h et 16h à 20h | Maison des associations de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Scrabble | Les lundis et mercredis de 13h45 à 17h | Galerie d'exposition Espace culturel à Nangis | Club de l'amitié et ses environs |
| Gym douce | Lundis et mercredis de 13h45 - 17h00 | Salle des associations de Fontenailles | Mairie de Fontenailles |
| Hata Yoga | Les lundis et mercredis 19h00 - 20h30 | Maison des associations de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Sophrologie | Les lundis ou les mercredis de 19h à 20h30 | Salle des fêtes de Rampillon | Mairie de Rampillon |
| Informatique | Les lundis de 18h30 à 20h30 | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| Yoga seniors | Les lundis de 18h30 à 20h30 | Salle des associations à Fontenailles | Fontenailles Salle des associations |
| Pilates | Les mardis 10h - 12h | Salle des fêtes de Champeau | Comité des fêtes de Champeaux |
| Peinture sur soie | Les mardis de 10h à 12h | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| Couture | Les mardis de 14h30 - 17h30 | | |

Ateliers

| ACTIVITE | RÉGULARITÉ | LIEUX | ORGANISATEUR |
|---|---|---|--|
| Salsa | Les mercredis à partir de 19h30 | Salle des fêtes de Grandpuits | Association Evidance |
| Jardinage | Les 1ers mercredis du mois 15h - 17h | Jardin C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| Jeux/gouter temps convivial | Tous les mercredis 13h30 - 18h | Salle des fêtes de Mormant | Le club les Amis Mormantais |
| Ateliers numérique | Tous les mercredis 14h30 - 16h30 | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| Jeux/gouter temps convivial | Tous les jeudis 14h - 17h | Salle rue Lamartine de Verneuil | Le club Labelvie3 de Verneuil l'Etang |
| Gym Douce | Tous les jeudis 9h30 - 11h | Salle des fêtes de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Boxe | Tous les jeudis 20h - 22h | Salle des fêtes de Grandpuits | Savate Boxe Française Ancoeur Grandpuits |
| Jeux de carte et jeux de société | Tous les jeudis 14h - 17h30 | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| Généalogie | Tous les jeudis 13h30 - 16h30 | Salle des fêtes à Mormant | Mairie de Mormant |
| Gym Douce | Lundi, jeudi de 9h15 à 10h15 | Mormant, gymnase | Mairie de Mormant |
| Tricot | Tous les vendredis 14h - 16h45 | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| Yoga sur chaise | Les vendredis 14h - 15h30 | Maison des associations de Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits Bailly-Carrois |
| Pilates/jeux | Les vendredis 1 semaine/2 | Salle des fêtes de Rampillon | Mairie de Rampillon |
| Réparation de vélos | Les 3èmes samedis du mois 15h - 18h | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'Brie |
| France service aide administrative et numérique | Du mardi au samedi | Châteaubleau, Fontenailles Grandpuits, Mormant, Nangis, Verneuil l'Etang | Coli'Brie |
| Atelier jeux de société Tarots Belote | Les vendredis de 14h30 à 16h00 | Salle de la garderie à Rampillon | Mairie de Rampillon |
| Repair Café | Les 3èmes samedis du mois 15h/18h | Salle d'activité. C.S. Coli'Brie Fontenailles | Coli'brie |

Les clubs et services

Les acteurs de cette coordination intercommunale sont à votre disposition pour tout renseignement concernant leur association ou service. Voici leurs coordonnées :

Les Bleuets de Quiers

M. Salzmann - M. Nacéri
QUIERS
06 85 04 72 15
emile.salzmann@orange.fr

Les Sympath's

Mme Feneyrol - Mme Nacéri
CLOS FONTAINE GASTINS
06 07 95 09 14
martine.feneyrol@orange.fr

Labelvie3

M. & Mme Simonot
VERNEUIL L'ETANG
06 68 07 31 75
labelvie77390@gmail.com

Mairie de Rampillon

Mme Denuault
RAMPILLON
01 64 08 06 17

Coli'Brie

Mme Dahmoul
Animation séniors
06 02 11 02 33
seniors@colibrie.org

Pôle santé

Mme Boyer
Service santé intercommunal
01 46 72 95 68

L'age d'or

M. Lambert Marc
LA CHAPELLE RABLAIS
06 79 69 66 56
manou2512@orange.fr

Comité des fêtes

Mme Briche
GRANDPUITS BAILLY-CARROIS
comitedesfetes.grandpuits@gmail.com

Comité des fêtes

Mme Sadoine
SAINT-OUEN-EN-BRIE
comitedesfetessob@gmail.com

Les Amis Mormantais

M. Champion - Mme Contesse
MORMANT
06 73 37 56 95
lchampion62@neuf.fr

Club de l'amitié

Mme Devilaine - Mme Troussélet - M. Antry
NANGIS
06 87 42 25 92
devilaine.monique@orange.fr

Amicale des anciens

Mme Delafosse
ST MERY
06 76 10 10 44
michelle.delafosse@hotmail.fr

Mairie de Mormant

M. Conan - Mme Hatif
MORMANT
seniors@mormant.fr

Cic Pat de Provins

M. Foucaut
Service d'information et d'orientation seniors
01 60 58 00 95

Cic Pat de Melun

Mme Berthelie
Service d'information et d'orientation seniors
01 64 52 24 48

CCAS Nangis

Mme Delavallée
Centre Communal d'Action sociale
01 64 60 52 00

Comité des fêtes

Mme Jolivet Delatre
AUBEPIERRE-OZOUER-LE-REPOS
cdf.aubepierre.ozouerlerepos@gmail.com

Les associations du territoire recherchent en permanence des volontaires afin de soutenir leurs actions. Ces clubs sont dirigés par des bénévoles qui organisent les ateliers, les événements pour améliorer le quotidien des seniors dans la Brie Nangissienne.

Vous avez des talents d'organisateur, des idées, du temps ? N'hésitez pas à les rejoindre pour améliorer encore la vie locale.

Aide administrative & numérique

France Services

Besoin d'aide pour vos démarches administratives, Nous sommes labellisés France services : Aide sur Internet, Constitution de dossier, Lecture et écriture de courriers ou de documents...

Nos partenaires sont : La Direction générale des finances publiques, Le ministère de l'Intérieur, Le ministère de la Justice, La Poste, Pôle emploi, La Caisse nationale des allocations familiales, L'assurance maladie (CPAM), L'assurance retraite, La mutualité sociale agricole (MSA).



Cabine de téléconsultation

La cabine de téléconsultation est un dispositif médical agréé qui vous permet de consulter à distance un médecin généraliste. Nous vous accueillons :

les mercredis de 10h à 12h30, les jeudis de 14h à 16h30 et les samedis de 10h à 12h30

La prise de rendez vous est simple, elle se fait sur jetrouveunmedecin.fr ou en appelant au **01 70 81 49 46**



Permanences

Assistante sociale 2 fois par mois - Udaf
Juriste spécialisée logement 1 fois par mois - Adil
Mission locale 1 fois par semaine - ML du Provinois
Aide au retour à l'emploi sur demande - Combo 77
Educateurs spécialisés sur demande - Espoir Cfdj

Adhésions à COLI'BRIE

2 formules possibles :

- Adhésion classique : 10€/an/foyer
- Adhésion engagée : 10h de bénévolat (Pour CoLi'Brie ou pour une autre asso de la Brie Nangissienne / au bénéfice des habitants de la Brie Nangissienne)

L'adhésion se fait par année scolaire, du 1er septembre au 31 août de chaque année

Prise de rendez-vous et adhésion au 09.53.87.99.05