

# PROGRAMME

# SENIORS #1

## SUR LA BRIE NANGISSIENNE

# 20 25

De janv. à juil.



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

# Seniors ?

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

#### FULL SANTÉ MENTALE

Plongez dans une expérience où le bien-être prend vie. Venez en apprendre plus sur votre santé mentale et trouver des solutions durables pour vieillir dans de meilleures conditions !

Les vendredis 07/03, 14/03, 21/03, 28/03, 04/04 et 11/04 de 10h à 12h  
**Fontenailles - Coli'Brie**  
(15 participants maximum)

#### BIENVENUE A LA RETRAITE

L'atelier bienvenue à la retraite vous donne les clés pour bien commencer votre retraite et être acteur de votre nouvelle vie.

Les mardis 29/04 (14h-15h) et les 06/05, 13/05, 20/05, 27/05, 03/06 et 01/07 (14h-16h)  
**Fontenailles - Coli'Brie**  
(15 participants maximum)

#### BIEN CHEZ SOI

Grâce aux ateliers Bien chez soi, vous aurez toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

Les jeudis 25/09, 02/10, 09/10, 16/10, (14h-16h)  
**Fontenailles - Coli'Brie**  
(15 participants maximum)

#### EQUILIBRE EN MOUVEMENT

Grâce aux ateliers l'Équilibre en mouvement vous aurez des conseils et apprendrez des techniques pour garder la forme et gagner en assurance

Les vendredis 26/09, 03/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12 et 12/12 (10h-11h)  
**Fontenailles - Coli'Brie**  
(15 participants maximum)

Réservés aux adhérents Coli'Brie

Inscriptions au 09.53.87.99.05 ou [seniors@colibrie.org](mailto:seniors@colibrie.org)



# Bulles seniors

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

1

## COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Par MARION GEOFFROY  
Animatrice  
Mardi 28 janvier de 10h à 12h  
RAMPILLON

3

## REFLEXOLOGIE

Par EMMANUEL LU CONG SANG  
Réflexologue  
Vendredi 7 mars de 10h à 12h  
A SAINT OUEN-EN-BRIE

5

## CULTIVE L'ECOUTE

Par MARION GEOFFROY  
Grandiose et ordinaire  
Mardi 1er avril de 10h à 12h  
A MORMANT

7

## YOGA DU RIRE

Par MARYLINE ALGUACIL  
Sophrologue  
Jeudi 3 avril de 9h30 à 12h30  
Lieu : Infos à venir

9

## GYM DOUCE

Par PATRICE MALAQUIN  
Coach sportif  
Jeudi 15 mai de 14h à 16h  
Lieu : Infos à venir

2

## MASSAGE AMMA ASSIS

Par CATHERINE QUENOY  
Masseuse  
Mardi 4 février de 14h à 16h30  
FONTAINS

4

## FABRICATION PRODUITS MENAGERS

Par EQUALIS  
Travailleuses sociales  
Vendredi 28 mars de 10h à 12h  
FONTENAILLES

6

## VOYAGE SONORE

Par YVES THIEBLOT  
Sonothérapeute  
Mardi 14 avril de 14h à 16h  
FONTENAILLES

8

## MARCHE MEDITATIVE

Par SARAH GLOMBARD  
Sophrologue  
Mardi 13 mai de 14h à 16h  
Lieu : Infos à venir

10

## GYM DOUCE

Par PATRICE MALAQUIN  
Coach sportif  
Jeudi 19 juin de 14h à 16h  
Lieu : Infos à venir

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

# PROGRAMMATION

## ÉVÉNEMENTS

### DE JANVIER À JUILLET 2025

| QUOI ?                          | QUAND ?     | OÙ ?   | QUI ?                                      |
|---------------------------------|-------------|--|--|
| Concours de galette des rois    | 19 janvier  | Salle des fêtes,<br>La-Chapelle-Rablais        | CAR-LC                                     |
| Jeux Intergénérationnel         | 19 janvier  | Salle Georges Brassens, Saint-Ouen-<br>en-Brie | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Concours de Belote #1           | 25 janvier  | Salle des fêtes,<br>La-Chapelle-Rablais        | L'Age d'Or<br>La Chapelle-Rabais           |
| Marché des loisirs créatifs     | 26 janvier  | Salle des fêtes, Grandpuits                    | Comité des fêtes de<br>Grandpuits          |
| Karaoke "Nouvel an chinois"     | 1er février | Salle des fêtes,<br>La-Chapelle-Rablais        | CAR-LC                                     |
| Match d'improvisation théâtrale | 8 février   | Salle Georges Brassens, Saint-Ouen-<br>en-Brie | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Soirée Saint Valentin           | 8 février   | Salle des fêtes, Grandpuits                    | Comité des fêtes de<br>Grandpuits          |
| Concours de Belote #2           | 22 février  | Salle des fêtes,<br>La-Chapelle-Rablais        | L'Age d'Or<br>La Chapelle-Rabais           |
| Loto                            | 1er mars    | Salle Georges Brassens, Saint-Ouen-<br>en-Brie | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Atelier Santé en ligne          | 7 mars      | Salle des Fêtes de Mormant                     | Mairie de Mormant                          |
| Loto                            | 9 mars      | Salle des fêtes, Grandpuits                    | Comité des fêtes de<br>Grandpuits          |
| Saint-Patrick                   | 15 mars     | Salle des fêtes,<br>La-Chapelle-Rablais        | CAR-LC                                     |

**POUR TOUTES DEMANDES**

CONTACTEZ-NOUS AU 09.53.87.99.05  
SENIORS@COLIBRIE.ORG

# PROGRAMMATION

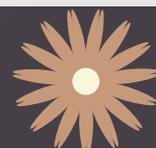
## ÉVÉNEMENTS

### DE JANVIER À JUILLET 2025

| QUOI ?  | QUAND ?    | OÙ ?   | QUI ?                                      |
|---|------------|--|--|
| Le printemps du théâtre<br>Cie Blouse en scène "4 nuances de Grecs"           | 15 mars    | Espace Rosalie Dubois, Mormant                 | Mairie de Mormant                          |
| Repas Dansant - Choucroute  | 15 mars    | Salle Communale de Rampillon                   | Foyer rural de Rampillon                   |
| Concours de Belote #3   | 22 mars    | Salle des fêtes de<br>La-Chapelle-Rablais      | L'Age d'Or<br>La Chapelle-Rabais           |
| Le printemps du théâtre<br>Staying Alive                                      | 22 mars    | Espace Rosalie Dubois, Mormant                 | Mairie de Mormant                          |
| Le printemps du théâtre<br>Cie Les balladins du Val de Marne<br>"Signé Lupin" | 29 mars    | Espace Rosalie Dubois, Mormant                 | Mairie de Mormant                          |
| Chasse aux œufs de Pâques   | 20 avril   | Saint-Ouen-en-Brie                             | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Trocs plantes + concours<br>d'épouvantails                                    | 4 mai      | Salle Georges Brassens, Saint-<br>Ouen-en-Brie | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Vide Grenier  | 25 mai     | Saint-Ouen-en-Brie                             | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Vide Grenier  | 15 juin    | Bailly-Carrois                                 | Comité des fêtes de<br>Grandpuits          |
| Saint-Jean fête de la musique   | 21 juin    | Montils - La Chapelle-Rablais                  | CAR-LC                                     |
| Fête du village   | 28 juin    | Saint-Ouen-en-Brie                             | Comité des fêtes de Saint-<br>Ouen-en-Brie |
| Fête Nationale "Cabaret"  | 13 juillet | Salle des fêtes,<br>La-Chapelle-Rablais        | CAR-LC                                     |
| Fête Nationale Bal Feux d'artifice  | 13 juillet | Grandpuits                                     | Comité des fêtes de<br>Grandpuits          |

**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 seniors et certaines associations du territoire. Ces ateliers accueillent le public senior.

## Sports

| ACTIVITÉ  | RÉGULARITÉ               | LIEUX                               | ORGANISATEUR                   |
|-----------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Gym douce | Les jeudis de 9h30 à 11h | Maison des associations, Grandpuits | Comité des fêtes de Grandpuits |
| Randonnée | 1er jeudi de chaque mois | Rdv Stade de Fontenailles 13h30     | FLAC77                         |
| Gym Douce | Les lundis de 11h à 12h  | Salle des loisirs                   | FFEPGym Volontaire             |

## Jeux

| ACTIVITÉ                            | RÉGULARITÉ                                   | LIEUX  | ORGANISATEUR                        |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| Tarot                               | Les lundis et les mercredis de 13h30 à 18h00 | Salle Lucie Mougey, Nangis                   | Le Club de l'Amitié et ses environs |
| Scrabble                            | Les lundis et les mercredis de 13h45 à 17h00 | Galerie d'exposition, Cour Emile Zola Nangis | Le Club de l'Amitié et ses environs |
| Jeux / loto / café                  | Le 2ème lundi du mois                        | Salle Lido, Salle polyvalente, Quiers        | Club Les Bleuets de Quiers          |
| Jeux divers                         | Les vendredis de 14h à 16h30                 | Garderie, Rampillon                          | Foyer rural de Rampillon            |
| Jeux (belote, cartes, tarots, rami) | Les mercredis de 13h30 et 18h                | Espace Rosalie Dubois Mormant                | Les amis Mormantais                 |

## Bien-être

| ACTIVITÉ    | RÉGULARITÉ                           | LIEUX                                  | ORGANISATEUR                   |
|-------------|--------------------------------------|--|--------------------------------|
| Yoga        | Les lundis et mardis de 19h à 20h30  | Maison des associations, Grandpuits    | Comité des fêtes de Grandpuits |
| Pilates     | Les mardis de 17h à 18h et 18h à 19h | Maison des associations, Grandpuits    | Comité des fêtes de Grandpuits |
| Yoga Chaise | Les vendredis de 14h30 à 15h30       | Maison des associations, Grandpuits    | Comité des fêtes de Grandpuits |
| Pilates     | Les vendredis de 14h à 15h           | Garderie, Rampillon                    | Foyer rural de Rampillon       |
| Sophrologie | Un lundi / mois de 14h30 à 15h30     | Garderie, Rampillon                    | Foyer rural de Rampillon       |
| Yoga        | Les mardis de 19h à 20h              | Salle des Associations de Fontenailles | Talka Makan                    |

# Ateliers

## Numérique

| ACTIVITÉ  | RÉGULARITÉ  | LIEUX  | ORGANISATEUR                       |
|---|---|--|------------------------------------|
| Cours informatique, smartphone, bureautique.<br>A la demande : montage film et retouche photo | Lundi et mardi de 14h30 à 16h30<br>Mercredi de 10 à 12h et de 19h à 20h30<br>Jeudi de 10h à 12h<br>D'octobre à juin | Ancienne école Les Montils,<br>3 rue des Vieux Prés, La Chapelle Rablais | CRI, Chapelle-Rablais-Informatique |
| Atelier informatique  | Les mardis de 18h à 19h30<br>(hors vacances scolaires)  | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles                                 | Coli'Brie                          |
| Atelier numérique   | Les mercredis de 14h30 à 16h30  | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles                                 | Coli'Brie                          |
| Atelier numérique   | 1 jeudi sur 2 de 9h30 à 12h30   | Mairie de Rampillon  | Mairie de Rampillon                |

## Loisirs / Autres

| ACTIVITÉ             | RÉGULARITÉ                              | LIEUX                                    | ORGANISATEUR |
|----------------------|---|--|--------------|
| Peinture sur soie    | Les mardis de 10h à 12h                 | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles | Coli'Brie    |
| Couture              | Les mardis de 14h30 à 17h30             | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles | Coli'Brie    |
| Atelier Scrapbooking | 1er mardi du mois de 13h30 à 15h30      | Maison des Assos Fontenailles            | FLAC77       |
| Loisirs créatifs     | Les jeudis (hors vac scol) de 14h à 17h | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles | Coli'Brie    |
| Tricot               | Les vendredis de 14h à 16h45            | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles | Coli'Brie    |
| Repair café          | 3e samedi du mois de 15h à 18h          | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles | Coli'Brie    |
| Réparation de vélo   | 3e samedi du mois de 15h à 18h          | Centre social Coli'Brie,<br>Fontenailles | Coli'Brie    |
| Jardinage            | 1er dimanche du mois de 14h à 17h       | Centre social Coli'Brie,<br>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 - Mme. Lefebvre  
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'âge d'or

M. Lambert Marc  
LA CHAPELLE RABLAIS  
06 61 42 72 31  
manou2512@orange.fr

## • Foyer rural de Rampillon

M. Denuault Daniel  
RAMPILLON  
07 81 68 72 22  
daniel.denuault@orange.fr

## • Comité des fêtes

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

## • Mairie de Fontenailles

FONTENAILLES  
01 64 08 40 17  
mairie.fontenailles@wanadoo.fr

## • CRI (Chapelle Rablais Informatique)

Mme Turpin, Mme Robert  
LA -CHAPELLE-RABLAIS  
06 14 80 87 04 - 06 13 60 48 60  
cri.accueil@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 Troussselet  
NANGIS  
06 87 42 25 92  
devilaine.monique@orange.fr

## • Amicale des anciens

Mme Delafosse  
ST MERY  
06 31 59 33 82  
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  
accueil@pat-provins.fr

## • Cic Pat de Melun

Mme Berthelier  
Service d'information et d'orientation seniors  
01 64 52 24 48  
accueil@pat-melun.fr

## • CCAS Nangis

Mairie de Nangis  
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

## • Comité des fêtes

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

## • FLAC77 (Fontenailles Loisirs Animations Culture)

Mme Vieillard Catherine  
FONTENAILLES  
flac77370@gmail.com

Les associations du territoire recherchent en permanence des bénévoles 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, France Travail, La Caisse nationale des allocations familiales, L'assurance maladie (CPAM), L'assurance retraite, La mutualité sociale agricole (MSA).



## 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

## Accompagnement numérique Coli'Brie

Atelier informatique : Les mardis de 18h à 19h30 - Coli'Brie (hors vacances scolaires)  
Atelier numérique : Les mercredis de 14h30 à 16h30 - Coli'Brie

## 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**