

PROGRAMME SENIORS SUR LA BRIE NANGISIENNE

20
26



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, ainés, 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 ainés, 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

STAGE MÉMOIRE

En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Ceux-ci ne sont pas une fatalité. Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. Cet atelier est également une occasion de rencontrer d'autres personnes et de vivre des moments de convivialité. Venez tester votre mémoire avec nous

Les vendredis de 14h à 16h
Du 17 avril au 3 juillet
10 séances
10 et 15 personnes

STAGE BIEN DANS SON ASSIETTE

L'atelier vous permet de vous informer sur le contenu de votre assiette et vous donner les clés pour déchiffrer les étiquettes de vos aliments. De mettre en pratique en collectivité les conseils et astuces avec de nouvelles recettes.

Les vendredis de 10h à 12h
Du 18 septembre au 16 octobre
5 séances
10 et 20 personnes

BIEN SUR INTERNET

Des conseils et astuces vous sont donnés pour vous aider à vous familiariser avec vos outils numériques, naviguer en toute sécurité sur internet et réaliser différents types d'actions : de l'envoi d'un mail à la réalisation de démarche administrative en ligne.

Les jeudis de 14h à 16h
du 15 octobre au 17 décembre
10 Séances
8 à 12 personnes

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



Bulles séniors

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

1 TECHNIQUES D'HYPNOSE

Par ELINA MOTTE
Hypnothérapeute
Jeudi 5 Février de 14h à 15h30
FONTENAILLES-COLIBRIE

3 MASSAGE HAMA-ASSIS

Par MOUNIA ROBERT
Sophrologue
Mardi 17 février de 14h à 18h
FONTENAILLES-COLIBRIE

5 DÉCOUVERTE DU REIKI

Par ASSUNTA MARANO
Praticienne en Reiki
Vendredi 3 avril de 14h à 17h
FONTENAILLES - COLIBRIE

7 YOGA SUR CHAISE

Par NATHALIE
Professeure de Yoga
Mercredi 6 mai de 17h30 à 18h30
GRANDPUITS Maison des Assos

9 VOYAGE SONORE

Par YVES THIEBLOT
Sonothérapeute
Vendredi 5 juin de 10h à 12h
Mormant à LUDOTHEQUE

11 YOGA SUR CHAISE

Par NATHALIE
Professeure de Yoga
Mercredi 24 juin de 17h30 à 18h30
COLIBRIE Ô Jardin Suspendu

13 AUTO MASSAGE

Par QUENOY CATHERINE
Masseuse
Jeudi 17 septembre de 14h30 à 16h
RAMPILLON - Salle des fêtes

15 MASSAGE DU DOS

Par CATHERINE QUENOY
Masseuse
Jeudi 1er octobre de 14h à 16h
FONTENAILLES - COLIBRIE

2 BIEN-ÊTRE COIFFURE

Par EWA et EMILIE
Coiffeuse et apprentie
Mardi 10 février de 10h à 12h et de 14h à 17h
Mairie de Fontenailles Salle des associations

4 AUTO-MASSAGE EN COLLECTIF

Par VIRGINIE LUANGKHOT
Naturopathe
Mercredi 25 mars de 10h à 11h
FONTENAILLES - COLIBRIE

6 SE RESSOURCER AU CONTACT DE LA NATURE

Par Sarah Glombard
Sophrologue
Jeudi 16 avril janvier de 10h à 12h
FÔRET DU JARRIER

8 VOYAGE SONORE

Par YVES THIEBLOT
Sonothérapeute
Mardi 26 mai de 14h à 16h
FONTENAILLES

10 EXPRESSION CORPORELLE

Par JULIE CAMAU
Danseuse
Vendredi 19 juin 14H à 15H
COLIBRIE Ô Jardin Suspendu

12 YOGA Ô JARDIN SUSPENDU

Par ZOÏA BURY
Professeure de Yoga
Samedi 4 juillet de 17h-18h
COLIBRIE Ô Jardin Suspendu

14 GESTION DU STRESS

Par SARAH GLOMBARD
Sophrologue
Mardi 22 septembre de 10h à 12h
ST OUEN EN BRIE Salle du conseil

16 DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Par MOUNIA ROBERT
Sophrologue
Mardi 3 novembre de 14h30 à 16h30
Mairie AUBEPIERRE

PROGRAMMATION

ÉVÉNEMENTS DE JANVIER À JUILLET 2026

QUOI ?	QUAND ?	OU ?	QUI ?
La Nuit de la Lecture	24 janvier	Bibliothèque de Fontenailles	FLAC77
Marché des loisirs créatifs	25 janvier	Salle des fêtes, Grandpuits	Comité des fêtes de Grandpuits
Loto	Février	Salle des fêtes d'Aubepierre	Comité des fêtes d'Aubepierre-Ozouer-le-Repos
Soirée dansante	7 février	Salle des fêtes, Grandpuits	Comité des fêtes de Grandpuits
Loto	8 mars	Salle des fêtes, Grandpuits	Comité des fêtes de Grandpuits
Comédie musicale "Chicago"	19 mars	Sortie	Club de l'amitié de Nangis
Repas dansant "Tartiflette" Années 80	28 mars	Salle des fêtes d'Aubepierre	Comité des fêtes d'Aubepierre-Ozouer-le-Repos
Bourse aux vêtements	12 avril	Salle des fêtes d'Aubepierre	Comité des fêtes d'Aubepierre-Ozouer-le-Repos
Repas de Printemps	16 avril	Nangis Salle Dulcie September	Club de l'amitié de Nangis
Soirée dansante	18 avril	Salle des fêtes, Grandpuits	Comité des fêtes de Grandpuits
Comédie musicale "Belles, Belles, Belles"	21 avril	Melun	Club de l'amitié de Nangis
Loto du Club	26 avril	Nangis, Salle Dulcie September	Club de l'amitié de Nangis
Spectacle "Shen Yun"	8 mai	Paris	Club de l'amitié de Nangis
Brocante Vide Grenier	14 Juin	Stade d'Aubepierre	Comité des fêtes d'Aubepierre-Ozouer-le-Repos
Tournoi de Pétanque	28 Juin	Stade d'Aubepierre	Comité des fêtes d'Aubepierre-Ozouer-le-Repos

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 senior.

Sports

ACTIVITÉ	RÉGULARITÉ	LIEUX	ORGANISATEUR
Gym douce	Les mardis de 16h30 à 18h00 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
Pétanque	1 vendredi / 2 de 14h à 17h	Stade de Fontenailles	FLAC77

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 de société	Tous les mardis après midi	Mairie d'Aubepierre	Comité des fêtes d'Aubepierre
Jeux divers	Les vendredis de 14h à 16h30	Garderie, Rampillon	Mairie de Rampillon

Bien-être

ACTIVITÉ	RÉGULARITÉ	LIEUX	ORGANISATEUR
Yoga bien-être	Les jeudis de 10h à 11h30	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 jeudis de 11h30 à 12h30 Les vendredis de 14h à 15h	Maison des associations, Grandpuits	Comité des fêtes de Grandpuits
Pilates	Les vendredis de 14h à 15h	Garderie, Rampillon	Mairie de Rampillon
Sophrologie	Un lundi / mois de 14h30 à 15h30	Garderie, Rampillon	Mairie 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. A la demande : montage film et retouche photo	Lundi et mardi de 14h30 à 16h30 Mercredi de 10 à 12h et de 19h à 20h30 Jeudi de 10h à 12h D'octobre à juin	Ancienne école Les Montils, 3 rue des Vieux Prés, La Chapelle Rablais	CRI, Chapelle-Rablais-Informatique
Atelier informatique	Les mardis de 18h à 19h30 (hors vacances scolaires)	Centre social Coli'Brie, Fontenailles	Coli'Brie
Atelier numérique	Les mercredis de 14h30 à 16h30	Centre social Coli'Brie, 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, Fontenailles	Coli'Brie
Couture	Les mardis de 14h30 à 17h30	Centre social Coli'Brie, Fontenailles	Coli'Brie
Atelier Scrapbooking	1er mardi du mois de 13h30 à 15h30	Maison des Assos Fontenailles	FLAC77
Atelier décos de Noël	Tous les lundis après midi	Salle des associations	Mairie de Fontenailles
Tricot	Les vendredis de 14h à 16h45	Centre social Coli'Brie, Fontenailles	Coli'Brie
Repair café	3e samedi du mois de 15h à 18h	Centre social Coli'Brie, Fontenailles	Coli'Brie
Réparation de vélo	3e samedi du mois de 15h à 18h	Centre social Coli'Brie, Fontenailles	Coli'Brie
Jardinage	1er dimanche du mois de 14h à 17h	Centre social 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 - Mme. Lefebvre
QUIERS
06 85 04 72 15
emile.salzmann@orange.fr

• **Les Sympath's**

Mme Feneyrol - Mme Naceri
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 Rodrigues Natacha
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. Boullanger Isabelle
RAMPILLON
06 13 14 64 92
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 Rablaïs Informatique)**

Mme Turpin, Mme Robert
LA -CHAPELLE-RABLAIS
06 14 80 87 04 - 06 13 60 48 60
cri.accueil@gmail.com

• **Club de l'amitié**

Mme Devilaine - Mme Trousselet
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 Catherine
AUBEPIERRE-OZOUER-LE-REPOS
cdf.aubepierre.ozouerlerepos@gmail.com

• **Comité des fêtes**

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

• **FLAC77 (Fontenailles Loisirs Animations Culture)**

Mme Vieillart Catherine
FONTENAILLES
flac77370@gmail.com

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 - 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

Cabine de téléconsultation

Jours d'ouverture :

Lundi 9 h - 13 h

Mardi 9 h - 12 h

Vendredi 9 h - 12 h

Prise de RDV :

Par Téléphone : du Lundi au Vendredi de 9h00 à 12h00

au 01 85 80 00 98



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 (sur justificatif) / 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

