

# PROGRAMME SENIORS

SUR LA BRIE NANGISSIENNE

# 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](mailto: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

#### 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](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

## TECHNIQUES D'HYPNOSE

Par ELINA MOTTÉ  
Hypnothérapeute  
Jeudi 5 Février de 14h à 15h30  
FONTENAILLES-COLI'BRIE

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

3

## MASSAGE HAMA-ASSIS

Par MOUNIA ROBERT  
Sophrologue  
Mardi 17 février de 14h à 18h  
FONTENAILLES-COLI'BRIE

4

## AUTO-MASSAGE EN COLLECTIF

Par VIRGINIE LUANGKHOT  
Naturopathe  
Mercredi 25 mars de 10h à 11h  
FONTENAILLES - COLI'BRIE

5

## DÉCOUVERTE DU REIKI

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

6

## SE RESSOURCER AU CONTACT DE LA NATURE

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

7

## YOGA SUR CHAISE

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

8

## VOYAGE SONORE

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

9

## VOYAGE SONORE

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

10

## EXPRESSION CORPORELLE

Par JULIE CAMAU  
Danseuse  
Vendredi 19 juin 14h à 15h  
COLI'BRIE Ô Jardin Suspendu

11

## YOGA SUR CHAISE

Par NATHALIE  
Professeure de Yoga  
Mercredi 24 juin de 17h30 à 18h30  
COLI'BRIE Ô Jardin Suspendu

12

## YOGA Ô JARDIN SUSPENDU

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

13

## AUTO MASSAGE

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

14

## GESTION DU STRESS

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

15

## MASSAGE DU DOS

Par CATHERINE QUENOY  
Masseuse  
Jeudi 1er octobre de 14h à 16h  
FONTENAILLES - COLI'BRIE

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 ?	OÙ ?	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 seniors 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 décors 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 Rablais 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 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 Berthelie  
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

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 - 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**

