

# PROGRAMME

## JANVIER À DÉCEMBRE 2022

# ATELIERS

## à destination DES SENIORS

à partir de  
**60**  
ANS

ACTIFS & CRÉATIFS  
À TOUT ÂGE !

BIEN-ÊTRE

SANTÉ

DANSE

SPORT

NATURE

LOISIRS



Certains ateliers sont payants, pour plus de renseignements, contactez le service action sociale du Pays de Normal au 03.27.09.04.64



Avec le soutien de la Conférence des Financiers

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Il s'agit de séances d'activité physique adaptée au rythme et capacités de chacun, animées par un professionnel éducateur sportif

## BELLIGNIES

Salle de de la fondation

JEUDI de 9h30 à 10h30

À partir du 6 janvier

## BOUSIES

Salle des sports

MARDI de 9h30 à 10h45

À partir du 4 janvier

## FONTAINE-AU-BOIS

Salle des fêtes

JEUDI de 9h30 à 10h30

JEUDI de 10h30 à 11h30

À partir du 6 janvier

## HON-HERGIES

Salle des Fêtes

LUNDI de 16h30 à 18h

Toute l'année

## JENLAIN

Salle de danse (derrière la mairie)

MARDI de 14h15 à 15h15

Toute l'année

## LANDRECIES

Centre Social et Culturel

MARDI de 17h30 à 18h30

À partir du 4 janvier

## LE FAVRIL

Salle des fêtes

VENDREDI de 11h à 12h

Du 28 janvier au 15 avril

## LE QUESNOY

Salle SIGH - Cité de la

Résistance

MARDI de 9h15 à 10h15

Du 11 janvier au 5 juillet

## OBIES

Salle polyvalente

LUNDI de 10h15 à 11h15

Toute l'année

## ORSINVAL

Salle des fêtes

JEUDI de 14h à 15h

À partir du 27 janvier

## POIX-DU-NORD

Salle des Sports DOJO

MERCREDI de 9h à 10h

MERCREDI de 10h à 11h

MERCREDI de 11h à 12h

Toute l'année

## PREUX-AU-BOIS

Salle des fêtes

VENDREDI de 9h30 à 10h30

Du 28 janvier au 15 avril

## RUESNES

Salle des fêtes

LUNDI de 14h à 15h

Du 10 janvier au 4 juillet

## TAISNIÈRES-SUR-HON

Salle polyvalente Jean-Paul

Legrand (Rue Williot)

LUNDI de 16h à 17h

À partir du 3 janvier

## Initiation DANSE DE SALON



## POIX-DU-NORD

Salle des fêtes

MARDI de 16h à 17h30

Du 11 janvier au 5 juillet

## ÉCHECS



INTERGÉNÉRATIONNEL

## LANDRECIES

Centre Social et Culturel

MERCREDI de 10h à 11h30

Toute l'année

## MÉMOIRE



## POIX-DU-NORD

Salle de musique

LUNDI de 14h à 15h30

Toute l'année



## MARCHE



### LANDRECIES

Centre Social et Culturel

**LUNDI - Rendez-vous 9h15**

À partir du 3 janvier

## REFLEXOLOGIE



### LE QUESNOY

Résidence Harmonie Faubourg  
Fauroeux

Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 mars

## MASSAGE ASSIS



### BAVAY

1 Chaussée Brunehaut

**Le Mardi de 14h à 16h**

1 fois/mois sur 10 mois

Séance  
unique à  
réserver

## AUTO-DÉFENSE



### POIX-DU-NORD

Salle des sports (DOJO)

**Jeudi de 14h à 15h30**

Toute l'année

## PILATES



Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Ils permettent d'être plus fort et plus stable.

### TAISNIÈRES-SUR-HON

Salle polyvalente Jean-Paul

Legrand (Rue Williot)

**MARDI de 14h00 à 15h00**

À partir du 4 janvier

## QI GONG



### LANDRECIES

Centre Social et Culturel

**JEUDI de 16h à 17h**

À partir du 6 janvier

## RELAXATION



### POIX-DU-NORD

Salle de musique

**MARDI de 9h30 à 10h30**

**MARDI de 10h30 à 11h30**

Toute l'année

## SOPHROLOGIE



Techniques respiratoires en pleine conscience (Apprendre à mieux respirer pour mieux gérer ses émotions, retrouver force & énergie)

### VILLEREAU HERBIGNIES

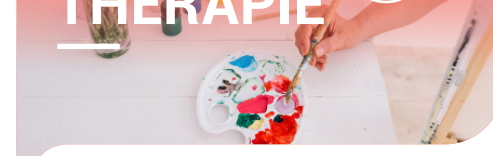
Cabinet médical

92 rue de berlandois

**JEUDI de 14h à 15h30**

Du 6 janvier au 31 mars et du 7 avril au 30 juin

## ART THÉRAPIE



Créations, dessins, peintures : l'art au service du bien-être

### LE QUESNOY

Résidence Harmonie Faubourg

Fauroeux

**Jour à définir**

Du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin



**VILLEREAU**  
**Salle des sports Alain Pillot**  
**VENDREDI de 14h à 15h**  
 Du 16 septembre au 9 décembre



**LANDRECIES**  
**Jour et horaires à définir**  
 De juin à septembre

**ATELIERS À VENIR**  
**PRÉ-INSCRIPTION POSSIBLE**

- 3 ateliers vous seront proposés
- Seniors au volant
  - Gestes de premiers secours
  - Mémoire

Les communes, jours et horaires sont à définir mais vous pouvez d'ores et déjà vous pré-inscrire.



**Vous souhaitez participer à un atelier mais n'avez pas de moyen de transport ?**

Vous pouvez bénéficier du transport solidaire (à faible coût) de la plateforme de mobilité Déplacez-vous.fr !

Faites votre demande sur [www.deplacezvous.fr](http://www.deplacezvous.fr) ou au 03 27 09 04 60



## RENSEIGNEMENTS

**Communauté de Communes du Pays de Mormal**  
 18 Rue Chevray  
 59530 LE QUESNOY

**Service Action Sociale**  
 Tél : 03.27.09.04.64  
[n.fronty@cc-paysdemormal.fr](mailto:n.fronty@cc-paysdemormal.fr)

[www.cc-paysdemormal.fr](http://www.cc-paysdemormal.fr)



# ATELIERS à destination DES SENIORS



## FICHE D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Adresse numérique : .....  
 (ou celle d'un proche)

Régime de retraite :  MSA  CARSAT

Autre : .....

## Par quels ateliers êtes-vous intéressé(e) ?

THÉMATIQUE	LIEU	HORAIRE

> FICHE À RENVoyer à la Communauté de Communes du Pays de Mormal  
 18 Rue Chevray 59530 LE QUESNOY ou par mail :  
[n.fronty@cc-paysdemormal.fr](mailto:n.fronty@cc-paysdemormal.fr) / 03 27 09 04 64



## RENSEIGNEMENTS

**Communauté de Communes  
du Pays de Mormal**  
18 Rue Chevray  
59530 LE QUESNOY

**Service Action Sociale**  
Tél : 03.27.09.04.64  
n.fronty@cc-paysdemormal.fr

[www.cc-paysdemormal.fr](http://www.cc-paysdemormal.fr)

