



PROGRAMME

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2021

ATELIERS à destination DES SENIORS

à partir de
60
ANS

ACTIFS & CRÉATIFS
À TOUT ÂGE !

BIEN-ÊTRE

SANTÉ

DANSE

SPORT

NATURE

CHANT

LOISIRS



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



Avec le soutien de la Conférence des Financiers



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Il s'agit de séances d'activités physiques adaptées au rythme et capacités de chacun, animés par un professionnel éducateur sportif

HON-HERGIES Salle des Fêtes

LUNDI de 16h30 à 18h
Toute l'année

OBIES Salle des sports

LUNDI de 10h à 11h
Du 13 septembre au 13 décembre 2021

RUESNES Salle des fêtes

LUNDI de 14h à 15h
Du 13 septembre au 14 décembre 2021

JENLAIN Salle de danse

MARDI de 14h à 15h
Du 14 septembre au 14 décembre 2021

TAISNIÈRES-SUR-HON Salle polyvalente Jean-Paul Legrand (Rue Williot)

LUNDI de 16h à 17h
Du 13 septembre au 14 décembre 2021

GHISSIGNIES Salle des fêtes

MERCREDI de 18h à 19h
À partir du 8 septembre 2021

BOUSIES Salle des sports

MARDI de 9h30 à 10h45
Du 7 septembre au 14 décembre 2021

LANDRECIES Centre Social et Culturel

MARDI de 17h30 à 18h30
Du 7 septembre au 14 décembre 2021

LE QUESNOY Salle du camping

MARDI de 9h à 10h
Du 14 septembre au 15 décembre 2021

FONTAINE-AU-BOIS Salle des fêtes

JEUDI de 9h30 à 10h30
JEUDI de 10h30 à 11h30
Du 9 septembre au 14 décembre 2021

BELLIGNIES Salle de de la fondation

JEUDI de 9h30 à 10h30
Du 9 septembre au 14 décembre 2021

POIX-DU-NORD Salle des fêtes

MERCREDI de 9h à 10h
MERCREDI de 10h à 11h
MERCREDI de 11h à 12h
Du 1^{er} septembre au 15 décembre 2021

CHORALE



BAVAY 1 Chaussée Brunehaut (ancien Cigalon)

MARDI de 14h à 16h
Du 13 septembre au 14 décembre 2021

1 fois
par mois

Réhabilitation de L'HABITAT



VILLEREAU
EHPAD les jardins d'iroise
Jour et horaires à définir

OUVERT À TOUS

Initiation DANSE DE SALON



VILLEREAU HERBIGNIES Espace du moulin (ancienne Chapelle)

MARDI de 16h à 17h30
Du 14 septembre au 14 décembre 2021

ÉCHECS



LANDRECIES Centre Social et Culturel

MERCREDI de 10h à 11h30
Toute l'année

INTERGÉNÉRATIONNEL

MÉMOIRE



POIX-DU-NORD
Salle de musique
LUNDI de 14h à 15h30
Du 30 août au 20 décembre 2021

JARDIN



BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
(ancien Cigalon)
LUNDI de 9h30 à 11h30
Toute l'année

MARCHE



LANDRECIES
Centre Social et Culturel
LUNDI - Rendez-vous 9h15
Du 6 septembre au 13 décembre 2021

REFLEXOLOGIE

LE QUESNOY
EHPAD résidence Harmonie
Faubourg Fauroeux
Jour et horaires à définir

OUVERT À TOUS

MASSAGE ASSIS



BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
(ancien Cigalon)
de 14h à 16h
Du 7 septembre au 23 novembre 2021

Séance
unique
à réserver

AUTO-DÉFENSE



POIX-DU-NORD
Salle des sports (DOJO)
Jeudi de 14h à 15h30
à partir du 9 octobre 2021

VILLEREAU
Salle des sports
(3 allée des charmes)
Vendredi de 14h à 15h
Du 10 septembre au 26 novembre 2021

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
Du 14 septembre au 14 décembre 2021

QI GONG



LANDRECIES
Centre Social et Culturel
JEUDI de 16h à 17h
Du 13 septembre au 14 décembre 2021

RELAXATION



POIX-DU-NORD
Salle de musique
MARDI de 9h30 à 10h30
MARDI de 10h30 à 11h30
Du 5 octobre au 14 décembre 2021

SOPHROLOGIE



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

VILLEREAU HERBIGNIES
Cabinet médical
Rue Berlandois
Jour et horaires à définir

ATELIERS CRÉATIFS



Réalisation d'activités créatives
dans un cadre convivial et
intergénérationnel

**BAVAY - LE QUESNOY
POIX-DU-NORD**

Toute l'année

GESTES DE 1^{ER} SECOURS



BELLIGNIES
Salle des fêtes

Jour et horaires à définir
Octobre 2021

2
séances

SENIORS AU VOLANT



POIX-DU-NORD
Salle de musique

Jour et horaires à définir
De octobre à novembre 2021

5
séances



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

Vous pouvez bénéficier du transport
solidaire de la plateforme de mobilité
Déplacez-vous.fr !

Faites votre demande sur
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

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 :

Avez-vous déjà participé à des ateliers : OUI NON

Si oui, lesquels :

Comment avez-vous eu connaissance des ateliers ?
.....

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 / 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

