

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 Mormal 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
Fauroeulx

Du 1^{er} 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
Fauroeulx

Jour à définir

Du 1^{er} 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
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 :

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

