

# Semaine bleue



# du 3 au 8 octobre 2022

## Tout un programme gratuit en Pays de Mormal



# Ensemble et tellement à découvrir



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

## Semaine Nationale des retraités et personnes âgées



## Lundi 3 octobre

### Jolimetz

Salle des sports

De 10h à 12h

Présentation de nouveaux métiers (Naturopathe, réflexologue, sophrologue, ergothérapeute)

### Le Quesnoy

Salle Vauban

À partir de 12h

Repas intergénérationnel avec les enfants de l'école Chevray

Sur inscription 03 27 47 55 50

### Bellignies

Salle de la fondation

De 14h à 15h30

Intervention théâtrale patoisant de Mauricette

### Le Favril

Salle polyvalente

De 14h à 15h30

Yoga du rire

### Ruesnes

Salle des fêtes

De 16h à 17h30

Danse de salon

## Mardi 4 octobre

### Preux-au-Bois

RDV sur la place

De 9h à 9h30

Rassemblement autour d'un café

De 9h à 9h30

Marche bleue (différents parcours accessibles à tous)

Salle des fêtes

à 11h initiation à la gym douce (APA)

Sur inscription 06 21 47 73 09

### Le Quesnoy

Tiers-lieu

De 9h30 à 11h30

Savoir utiliser son téléphone portable

### Le Quesnoy

Salle Vauban

À partir de 12h

Repas intergénérationnel avec les enfants de l'école Chevray

Sur inscription 03 27 47 55 50

### Landrecies

France services

De 14h à 16h

Sensibilisation aux services proposés par la France services du Pays de Mormal

Sur réservation 03 27 77 09 90

### Croix-Caluyau

Salle des fêtes

De 14h à 15h30

Initiation à la réflexologie

### Bellignies

Salle de la fondation

De 14h30 à 16h

Self défense

### Beaudignies

Bibliovie

De 14h à 16h et de 16h à 18h

Atelier d'initiation à l'aquarelle

### Le Quesnoy

EHPAD de Vauban

De 15h à 17h

Thérapie par le chant

### Landrecies

France services

De 18h à 19h30

Sensibilisation aux différentes aides pour les seniors (CLIC, Humanis, MSA, CCPM)

### Poix-du-Nord

Journée découverte

Voyage en bus direction le Familistère de Guise

Sur réservation 06 07 53 95 91

## Mercredi 5 octobre

### Landrecies

Centre Social et Culturel

De 9h à 12h

Rappel code de la route

De 14h à 17h

Échange intergénérationnel avec l'EHPAD et le CMJ autour de jeux



## Mercredi 5 octobre

### Audignies

RDV à la mairie

De 10h à 12h

Promenade  
photographique  
intergénérationnelle  
(venir avec vos petits-en-  
fants)

### Beaudignies

Salle des fêtes

De 14h à 16h

Atelier composition  
florale avec l'association  
« Arth de vivre »

### Le Quesnoy

Salle Vauban

À 14h

Atelier de fabrication de  
produit naturel

Sur inscription 03 27 47 55 50

### Bavay

Salle des fêtes

De 14h à 17h

Jeux de sociétés  
intergénérationnels

avec le CCAS, la Bibliothèque et le club des aînés

Sur réservation 03 27 63 03 31

### Fontaine- au-Bois

Salle des fêtes

De 14h30 à 15h30

Initiation à la sophrologie

## Jeudi 6 octobre

### Obies

Salle des fêtes

De 9h30 à 11h30

Initiation au STOMP  
(percussion sur  
matériaux recyclés)

### Sepmeries

Salle des fêtes

De 9h30 à 11h

APA collectif assis

### Landrecies

Tiers-lieu

De 9h30 à 11h30

Repair café  
(ramenez votre matériel  
informatique à réparer)

### Gussignies

La Grange au corps

De 10h à 11h30

Aquagym, jacuzzi  
et sauna

### Le Quesnoy

Salle Vauban

À partir de 12h

Repas intergénérationnel  
avec les enfants de l'école  
Chevray

Sur inscription 03 27 47 55 50

### Landrecies

Centre Social et  
Culturel

De 14h à 15h30

Danse de salon

### Poix-du-Nord

Salle des sports

De 14h à 15h30

initiation au self défense

### Poix-du-Nord

Salle Joséphine  
Bataille

De 14h à 16h

Atelier couture

### Jolimetz

Salle des sports

De 14h à 16h

Intervention théâtrale  
patoisant de Mauricette

### Preux-au-Sart

Salle des fêtes

De 14h30 à 16h30

Après-midi musical  
suivi d'un goûter

### Bavay

Tiers-lieu

De 14h30 à 16h30

Savoir utiliser son  
téléphone portable

### Croix-Caluyau

Salle des fêtes

De 16h à 17h

Qi Gong

### Preux-au-Bois

Salle des fêtes

De 14h à 16h

Échange intergénérationnel  
avec l'école autour de jeux  
anciens (palets, grenouilles,  
etc.) Goûter offert à 15h

Sur inscription 06 21 47 73 09

**Vendredi 7 octobre**

## Le Quesnoy

Salle Vauban

À partir de 12h

Repas intergénérationnel  
avec les enfants de l'école  
Chevray

Sur inscription 03 27 47 55 50

## Fontaine-au-

## Bois

Salle des fêtes

De 14h à 16h

Opérette suivi d'un  
goûter

## Preux-au-Bois

Salle des fêtes

À 20h

Concert variété française  
par Sandy et Thierry  
(Johnny Hallyday, Sylvie  
Vartan, Michel Fugain,  
France Gall, Edith Piaf,  
etc.) à 19h30 une boisson  
sera offerte à chaque  
senior de plus de 65 ans.

Sur réservation 06 21 47 73 09

## Réunion publique

Communauté Amie des Aînés

**Vendredi 7 octobre**

## Frasnoy

Salle des fêtes

De 10h à 12h

Le Pays de Mormal  
labellisé « AMI DES AÎNÉS »®,  
quelles concrétisations,  
comment y participer ?

**Samedi 8 octobre**

## Sepmeries

Salle des fêtes

À partir de 14h

Belote et scrabble autour  
d'un goûter

## Beaudignies

Bibliovie

De 14h à 18h

Exposition de peintures  
réalisées par des  
habitantes du village

## Gussignies

Salle des fêtes

À 15h

Goûter intergénérationnel



Vous vous occupez  
QUOTIDIENNEMENT et  
RÉGULIÈREMENT d'une  
personne en perte  
d'autonomie. Osez prendre  
du temps pour vous !

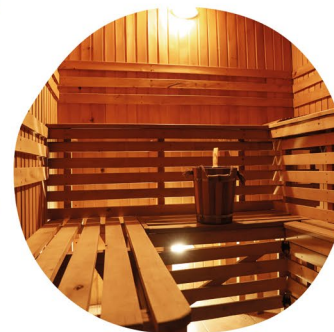
**DU 3 AU 7  
OCTOBRE  
2022**



**AU PROGRAMME**

**1H**

de détente et de  
bien-être vous  
est offert en  
institut ou à  
domicile !



La Grange au corps | Perle Verte | Destination Bien-être | Évadez-vous  
**GUSSIGNIES | ETH | LE QUESNOY | MAROILLES**

+ une Socio-esthéticienne à domicile pour les personnes non mobiles

Pour plus de renseignements veuillez contacter  
le Centre Local d'Information et de Coordination  
du Plateau de Mormal au 03 27 14 86 73



# + Conférence sur les arnaques par la gendarmerie

Familles Rurales Avesnois Mormal, 1 rue chaussée Brunehaut à Bavay

Date et heure à définir prochainement / Information au 03 27 62 90 57

## Renseignements

## Contacts

### Les mairies

Audignies 03 27 63 10 61

Bavay 03 27 63 06 74

Beauidignies 03 27 49 05 93

Bellignies 03 27 63 16 01

Croix-Caluyau 03 27 77 40 02

Fontaine-au-Bois 03 27 77 33 33

Gussignies 03 27 66 89 04

Jolimetz 03 27 49 06 38

Landrecies 03 27 77 52 52

Le Favril 03 27 77 95 28

Le Quesnoy 03 27 47 55 50

Obies 09 77 84 07 75

Poix-du-Nord 03 27 26 45 39

Preux-au-Bois 03 27 77 35 39

Preux-au-Sart 03 27 49 95 03

Sepmeries 03 27 27 13 92

Ruesnes 03 27 49 12 13



### Communauté de communes du Pays de Mormal

18 rue Chevray  
59530 LE QUESNOY

03 27 09 04 60

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

### CLIC du Plateau de Mormal

9 rue Thiers  
59530 LE QUESNOY

0 800 60 00 61 (appel gratuit)  
ou 03 27 14 86 24



Commune de Poix-du-Nord



Commune de Croix-Caluyau



Commune de Beauidignies



Commune de Fontaine-au-Bois



Commune de Jolimetz



Commune de Audignies



Commune de Ruesnes



Commune de Sepmeries



Commune de Le Favril



Commune de Preux-au-Sart



Commune de Bellignies



Commune de Gussignies



Commune de Preux-au-Bois



Commune de Obies