

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

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**



ÊTRE AIDANT

SANS S'OUBLIER

Une semaine pour prendre soin de moi !

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

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