

PROGRAMME JANVIER À DÉCEMBRE 2023

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 03.27.09.04.60



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

De janvier à décembre

Association « Figurine »

BOUSIES

Salle des sports

MARDI de 9h30 à 10h45

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel de Landrecies

ENGLEFONTAINE

Salle polyvalente

Mardi de 11h à 12h

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel de Landrecies

FONTAINE-AU-BOIS

Salle des fêtes

JEUDI de 9h30 à 10h30

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel de Landrecies

GHISSIGNIES

Salle des Fêtes

MERCREDI de 18h à 19h

Toute l'année

Association « La cascade »

HON-HERGIES

Salle des Fêtes

MERCREDI de 17h à 18h

Toute l'année

Association « Les amis des aînés »

JENLAIN

Salle de danse (derrière la mairie)

MARDI de 14h15 à 15h15

Du 10 janvier au 4 juillet et du

12 septembre au 19 décembre

Association « La Rhônelle »

LANDRECIES

Centre Social et Culturel

MARDI de 17h30 à 18h30

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel de Landrecies

LE FAVRIL

Salle polyvalente

JEUDI de 14h à 15h

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel de Landrecies

LE QUESNOY

EHPAD Vauban

MARDI de 9h à 10h

Du 10 janvier au 4 juillet et du

12 septembre au 19 décembre

Association « La Rhônelle »

OBIES

Salle des sports

LUNDI de 10h15 à 11h15

à partir du 9 janvier

Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

ORSINVAL

Salle des fêtes

JEUDI de 14h à 15h

Du 6 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Association « La Rhônelle »

POIX-DU-NORD

Salle des Sports DOJO

MERCREDI de 9h à 10h, de

10h à 11h et de 11h à 12h

De mars à juin et de septembre à
décembre

Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

PREUX-AU-BOIS

Salle des fêtes

VENDREDI de 9h30 à 10h30

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel de Landrecies

RUESNES

Salle des fêtes

LUNDI de 14h15 à 15h15

Du 9 janvier au 3 juillet et du

11 septembre au 18 décembre

Association « La Rhônelle »

AQUAGYM



Piscine de Solesmes

VENDREDI de 16h30 à 17h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs
(MARS)

MARCHE



LANDRECIES

Départ du Centre Social et Culturel

LUNDI de 9h30 à 11h

Toute l'année

Centre Social et Culturel de Landrecies

Randonnée pédestre
LOUVIGNIES-QUESNOY

LUNDI à 14h

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Balade détente
LOUVIGNIES-QUESNOY
Rendez-vous parking de la Carpe d'Or à Le Quesnoy

MARDI à 14h ou 14h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Marche nordique
LOUVIGNIES-QUESNOY
Rendez-vous Auberge du Coucou en forêt de Mormal

MARDI à 9h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Marche nordique
PREUX-AU-BOIS
Départ salle des fêtes

MARDI de 9h30 à 11h30

D'avril à décembre

Mairie

TENNIS DE TABLE



LOUVIGNIES-QUESNOY
Salle des fêtes

MERCREDI de 9h30 à 11h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

GYMNASTIQUE DOUCE



LOUVIGNIES-QUESNOY
Salle des fêtes

MARDI de 9h30 à 10h30

JEUDI de 9h à 10h

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

CYCLO-TOURISME



LOUVIGNIES-QUESNOY
Place

MERCREDI à 14h

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

DANSE



Danse de salon
ENGLEFONTAINE
Salle polyvalente

MARDI de 16h à 17h30

Du 10 janvier au 4 juillet et du

12 septembre au 19 décembre

Association « La Rhônelle »

Danse country
LOUVIGNIES-QUESNOY
Salle des associations

MARDI de 14h à 16h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

QI GONG



LANDRECIES
Centre Social et Culturel
JEUDI de 16h à 17h
et de 18h à 19h
Toute l'année

SOPHROLOGIE



BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
MARDI de 14h à 15h
Du septembre à décembre
Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

AUTO-DÉFENSE



Karaté, bien-être
VILLEREAU
VENDREDI de 14h à 15h
Du 14 avril au 7 juillet et du
15 septembre au 22 décembre
Association « La Rhônelle »

JARDIN



Jardin citoyen
BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
LUNDI de 9h30 à 12h
De mars à octobre
Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

Jardin partagé
LANDRECIES
Centre Social et Culturel
MARDI de 14h à 16h30
De mars à octobre
Centre Social et Culturel de Landrecies

CHORALE



BAVAY
1 Chaussée Brunehaut
JEUDI de 14h à 16h
Toute l'année
Familles Rurales Avesnois Mormal
(FRAM)

Relaxation, sophrologie et
reflexologie
POIX-DU-NORD
Salle de Musique

LUNDI de 9h30 à 10h30
et de 10h30 à 11h30
Du 2 mai au 3 juillet
Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

VILLEREAU
Salle du Bocage - rue Berlandois
(en face de la boulangerie)
JEUDI de 15h30 à 17h
Du 13 avril au 6 juillet
Association « La Rhônelle »

MÉMOIRE



POIX-DU-NORD
Salle de musique
LUNDI de 14h à 15h30
De mars à juin et de septembre à
novembre
Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

ÉCHECS



LANDRECIES
Centre Social et Culturel
MERCREDI de 10h à 11h30
Toute l'année
Centre Social et Culturel de Landrecies

INTERGÉNÉRATIONNEL



SCRABBLE



LOUVIGNIES-QUESNOY

Salle des associations

MARDI de 14h à 16h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)



ACTIVITÉS MANUELLES



POIX-DU-NORD

Salle à définir

JEUDI de 14h à 16h

De septembre à décembre

Centre communal d'Action Sociale (CCAS)



DÉCOUVERTE NUMÉRIQUE

« Le E santé »
LE QUESNOY

En avril

Centre Local d'Information et de Coordination du Plateau de Mormal (CLIC)



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

LANDRECIES

Salle polyvalente France services

MERCREDI de 9h à 12h

Du 19 avril au 24 mai

Centre Local d'Information et de Coordination du Plateau de Mormal (CLIC)



GESTES DE 1^{ER} SECOURS

LE QUESNOY

En mai

Centre Local d'Information et de Coordination du Plateau de Mormal (CLIC)

OBIES

En septembre

Centre Local d'Information et de Coordination du Plateau de Mormal (CLIC)



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 : 03.27.09.04.60
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 RENOYER 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 60

