Semaine bleue

Pays de Mormal
Communauté de Communes

CADA

du 2 au 15 octobre 2023

Tout un programme en Pays de Mormal, ouvert à tous !*

Vieillir ensemble une chance à cultiver !

*Dans la limite des places disponibles

Date limite d'inscription mardi 26 septembre 2023

www.semaine-bleue.org

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Centre hospitalier Le Quesnoy

Centre Social & Culturel

Centre Local d'Information Coordination du Plateau de Mormal

Association La Rhônelle

Familles rurales Vivre mieux !

ASSOCIATION AVESNOIS MORMAL

agence-bolivie.fr

Lundi 2 octobre

Matinée

Landrecies

Médiathèque

Séance d'hypnose
avec petit déjeuner

Inscription en mairie

De 12h à 16h

Preux-au-Bois

Salle des fêtes

Repas
intergénérationnel
avec école
Spectacle de la
compagnie Chamane

Inscription en mairie

De 14h à 16h

Maresches

Salle des fêtes

Marche seniors
Conférence sur les
bienfaits de l'activité
physique

Inscription en mairie

De 14h30 à 15h30

Jenlain

Salle des sports

Activité physique
adaptée
intergénérationnelle

Inscription en mairie

De 14h à 16h30

Le Quesnoy

Résidence Vauban

Théâtre « La belle
histoire »

Inscription Communauté de
communes du Pays de Mormal

De 14h30 à 16h30

Hon-Hergies

Salle d'honneur de la
mairie

Savoir utiliser son
téléphone portable

Inscription en mairie

Mardi 3 octobre

De 9h30 à 10h45

Bousies

Salle des fêtes

« À tout âge
son sport »

Inscription Communauté de
communes du Pays de Mormal

Matinée

Landrecies

Centre social
Edouard Bantigny

Atelier céramique

Inscription au Centre social
Edouard Bantigny

De 10h à 19h

Poix-du-Nord

Départ place Talma

Visite de l'abbaye
de Vaucelles

Inscription en mairie
Participation de 20€

Après-midi

Landrecies

Dans les rues

« La rue s'anime »

Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Le Quesnoy

Résidence Harmonie

Chant patoisant

Inscription Communauté de
communes du Pays de Mormal

Après-midi

Croix-Caluyau

Salle des fêtes

Conte patoisant avec
ambiance Estaminet

Inscription en mairie

Mercredi 4 octobre

Matinée

Hon-Hergies
Salle des fêtes

Sophrologie

Inscription en mairie

De 12h à 16h

Landrecies
Jardin public

Relaxation avec la mini ferme de Gaetan

Inscription en mairie

Matinée

Preux-au-Sart
Golf de Mormal

Initiation au golf

Inscription en mairie

De 14h à 15h

Taisnières-sur-Hon
Salle polyvalente

Yoga du rire

Inscription en mairie

De 14h à 17h30

Orsinval
Salle des fêtes

Après-midi détente intergénérationnelle autour de jeux de société et d'un goûter

Inscription en mairie

Après-midi

Landrecies
EHPAD de Landrecies

Après-midi récréatif intérgénérationnel

Inscription en mairie

Après-midi

Beaudignies
Bibliothèque

Détente énergétique

Inscription en mairie

De 14h à 18h

Bavay
Salle des fêtes

Jeux de société intergénérationnels

Inscription à la bibliothèque

De 14h30 à 16h30

Villereau
Salle du Bocage

Jeux et quizz du recyclage et du compostage

Inscription à l'Association La Rhônelle

Jeudi 5 octobre

De 10h à 11h30

Robersart
Salle de l'ancienne école

Sophrologie

Inscription en mairie

Matinée

Le Quesnoy
Départ du Centre social

Balade sauvage et atelier cuisine avec l'association « Les sens du Goût »

Inscription au Centre social d'insertion

De 10h à 12h
et de 15h à 17h

Gussignies
La Grange au corps

Aqua détente spa

Inscription en mairie

Jeudi 5 octobre

Jolimetz
Cantine scolaire

Repas intergénérationnel avec l'école

Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Audignies
Salle des fêtes

Théâtre patoisant avec MORI 7

Inscription en mairie

Landrecies
Halte nautique

Balade commentée en bateau à la découverte du patrimoine

Inscription en mairie

Vendredi 6 octobre

Journée

Preux-au-Bois

Visite du familistère de Guise

Inscription en mairie
Participation de 15€

De 14h à 15h

Villereau
Salle des sports

« Se défendre après 60 ans »

Inscription à l'Association La Rhônelle

De 14h30 à 16h30

Sepmeries
Salle des fêtes

Jeux et quizz du recyclage et du compostage

Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Bavay
Bibliothèque

Papotage en musique retro

Inscription à la bibliothèque

De 14h30 à 16h30

Landrecies
Centre social Edouard Bantigny

Karaoké et chorale

Inscription au Centre social Edouard Bantigny

De 14h à 20h

Amfroipret
Jardins partagés

Fabrication de cabanes mangeoires pour oiseaux

Inscription en mairie

Samedi 7 octobre

Après-midi

Audignies
Salle des fêtes

Spectacle impro « Bien vivre chez soi »

Inscription en mairie

De 15h à 18h

Bettrechies
Salle des fêtes

Jeux de société - échanges de souvenirs et informations seniors

Inscription en mairie

à 20h

Preux-au-Bois
Salle des fêtes

Concert « Tit chante la France »

Inscription en mairie

Lundi 9 octobre

Après-midi

Fontaine-au-Bois

Mairie

Détente énergétique

Inscription en mairie

Après-midi

Ghissignies

Salle St Jean Baptiste

Art thérapie

Inscription en mairie

De 14h30 à 15h30

Jenlain

Salle des sports

Activité physique adaptée intergénérationnelle

Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Obies

Salle des fêtes

Savoir utiliser son téléphone portable

Inscription en mairie

De 14h à 17h

Orsinval

Départ de la mairie

Sortie en vélo

Inscription en mairie

Mardi 10 octobre

De 9h30 à 10h45

Bousies

Salle des fêtes

« À tout âge son sport »

Inscription Communauté de communes du Pays de Mormal

De 9h à 12h

Audignies

Salle des fêtes

Aménager mon domicile Soliha

Sans inscription

De 10h à 16h

Preux-au-Bois

Salle des fêtes

Journée multi sport

Inscription en mairie

Après-midi

Frasnoy

Salle des fêtes

Aménager mon domicile Soliha

Sans inscription

Bellignies

Cantine scolaire

Repas intergénérationnel avec l'école

Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Fontaine-au-Bois

Mairie

Jeux et quizz du recyclage et du compostage

Inscription en mairie

Mercredi 11 octobre

De 10h à 14h

Preux-au-Bois

Salle des fêtes

Atelier culinaire avec l'association « Les sens du Goût »

Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Audignies

Château

Visite intergénérationnelle commentée du château suivie d'un goûter

Inscription en mairie

Jeudi 12 octobre

De 10h à 12h et
de 15h à 17h

Gussignies
La grange au corps
Aqua détente spa
Inscription en mairie

De 11h30 à 15h30

Bavay
Familles rurales
Avesnois Mormal
1 chaussée Brunehaut
Quizz CCPM et démarche CADA connaître son territoire
Inscription Communauté de communes du Pays de Mormal

De 14h30 à 16h

Le Favril
Salle des fêtes
Sophrologie
Inscription en mairie

De 14h à 16h

Preux-au-Bois
Salle des fêtes
Entrée dans un monde virtuel
Inscription en mairie

Vendredi 13 octobre

De 10h à 11h30

Taisnières-sur-Hon
Salle polyvalente
Sophrologie
Inscription en mairie

De 14h à 15h

Villereau
Salle des sports
« Se défendre après 60 ans »
Inscription à l'Association La Rhônelle

De 14h à 17h

Potelle
Départ de la mairie
Sortie en rosalie
Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Locquignol
Salle de la mairie
Art floral
Inscription en mairie

De 14h30 à 16h30

Beaudignies
Bibliothèque
Jeux et quizz du recyclage et du compostage
Inscription en mairie

De 16h30 à 18h

Villereau
Jardin d'iroise
Concert lors du bal des amis
Inscription Communauté de communes du Pays de Mormal

Samedi 14 octobre

De 14h à 17h

Sepmeries
Salle des fêtes
Jeux anciens - belote
Inscription en mairie

Dimanche 15 octobre

à 15h

Fontaine-au-Bois
Salle des fêtes
Chantons l'opérette
Inscription en mairie

Du 9 au 15 octobre

Hargnies
Le village
Arts du cirque aux fenêtres
Inscription en mairie

Du 9 au 15 octobre

Le Favril
Cantine scolaire
Repas intergénérationnels avec les écoliers
Inscription en mairie

Retrouvez toutes les activités de la semaine bleue sur la plateforme www.mormaletvous.fr, vous pouvez également vous inscrire directement en ligne.

Mormal et vous

Les loisirs et les activités

Entraide et bénévolat

Les services et les professionnels

Être acteur de sa santé

Toutes les solutions pour bien vivre en Pays de Mormal !

Que puis-je trouver sur www.mormaletvous.fr ?

Le pays de Mormal a dans son ADN la volonté d'instituer " le bien vivre " sur son territoire. Territoire solidaire, le pays de Mormal est à vos côtés afin de ne laisser personne sur le bord du chemin.

Seniors, personnes en situation de handicap, aidants

Mormal et vous regroupe les services du territoire qui vous sont proposés. En quelques clics, vous pouvez trouver les solutions de proximité pour vous ou pour un proche.

- Activités
- Aide à domicile
- Solution d'habitat
- Soutien aux démarches administratives
- Mobilité
- Offre de répit

Une question ? Appelez-nous au 03 27 09 04 60
Du Lundi au Vendredi de 8H30 à 12H00
et de 13H30 à 17h00

Renseignements et inscriptions

Contacts

Les mairies

Amfroipret
03 27 39 83 23

Audignies
03 27 63 10 61

Bavay
03 27 63 06 74

Beaudignies
03 27 49 05 93

Bellignies
03 27 63 16 01

Bettrechies
03 27 39 85 42

Bousies
03 27 77 56 56

Croix-Caluyau
03 27 77 40 02

Fontaine-au-Bois
03 27 77 33 33

Frasnoy
03 27 49 02 98

Ghissignies
03 27 27 64 67

Gussignies
03 27 66 89 04

Hargnies
03 27 66 20 56

Hon-Hergies
03 27 63 17 67

Jenlain
03 27 49 71 18

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

Locquignol
03 27 34 20 26

Maresches
03 27 09 17 12

Obies
09 77 84 07 75

Orsinval
03 27 49 06 36

Poix-du-Nord
03 27 26 45 39

Potelle
03 27 26 45 39

Preux-au-Bois
03 27 77 35 39

Robersart
03 27 77 30 47

Sepmeries
03 27 27 13 92

Taisnières-sur-Hon
03 27 63 17 16

Villereau
03 27 49 03 17

Date limite d'inscription mardi 26 septembre 2023

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**

www.clic-plateau-de-mormal.fr

Vieillir ensemble une chance à cultiver !

Retrouvez toutes les activités de la semaine bleue sur la plateforme www.mormaletvous.fr, vous pouvez également vous inscrire directement en ligne.

www.mormaletvous.fr

Scannez le QR code ci-dessous pour accéder directement à la plateforme Mormal et vous

Commune d'Amfroipret
Commune d'Audignies
Commune de Beaudignies
Commune de Bellignies
Commune de Bettrechies
Commune de Bousies
Commune de Croix-Caluyau
Commune de Fontaine-au-Bois
Commune de Frasnoy
Commune de Ghissignies
Commune de Gussignies
Commune de Hargnies
Commune de Hon-Hergies
Commune de Jenlain
Commune de Jolimetz
Commune de Le Favril
Commune de Locquignol
Commune de Maresches
Commune d'Orsinval
Commune de Potelle
Commune de Preux-au-Bois
Commune de Robersart
Commune de Sepmeries
Commune de Taisnières-sur-Hon
Commune de Villereau

Landrecies VIVONS EN SAMBRE

ville de Bavay

LE QUESNOY VILLE FORTE