

PROGRAMME

JANVIER À DÉCEMBRE 2024

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

AUDIGNIES Salle Aldinia

MARDI de 10h à 11h30
Toute l'année

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 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

ENGLEFONTAINE Salle polyvalente

Mardi de 11h à 12h
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

FONTAINE-AU-BOIS Salle des fêtes

JEUDI de 9h30 à 10h30
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

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)

LUNDI de 15h45 à 16h45
Du 8 janvier au 1^{er} juillet et du
9 septembre au 16 décembre
Association « La Rhônelle »

LANDRECIES Centre Social et Culturel

MARDI de 17h30 à 18h30
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

LE FAVRIL Salle polyvalente

JEUDI de 14h à 15h
Du 9 janvier au 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

LE QUESNOY EHPAD Vauban

MARDI de 9h à 10h
Du 9 janvier au 2 juillet et du
10 septembre au 17 décembre
Association « La Rhônelle »

OBIES Salle des sports

LUNDI de 10h15 à 11h15
Du 11 janvier au 4 juillet
et du 12 septembre au 19 décembre
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 5 juillet et du
16 septembre au 20 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

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 »

TAISNIÈRES-SUR-HON Salle polyvalente Jean Paul Legrand

LUNDI de 16h à 17h
Toute l'année

Pilate TAISNIÈRES-SUR-HON Salle polyvalente Jean Paul Legrand

MARDI de 14h à 15h
Toute l'année

MARCHE



LANDRECIES

Départ du Centre Social et Culturel

LUNDI de 9h30 à 11h

Toute l'année

Centre Social et Culturel E. Bantigny

Randonnée pédestre LOUVIGNIES-QUESNOY

LUNDI à 13h45

Toute l'année

(Départ suivant le planning)

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 9h15

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

Marche «Oxygène-toi» PREUX-AU-BOIS Départ place Julien Thurette

DIMANCHE à 9h30

Toute l'année

Mairie

TENNIS DE TABLE



LOUVIGNIES-QUESNOY Salle des fêtes

MERCREDI de 9h00 à 11h00

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

GYMNASTIQUE DOUCE



Atelier participatif et détente AUDIGNIES Salle Aldinia

1^{er} MARDI du mois

De 14h à 17h

(Thématique différente à chaque séance)

LOUVIGNIES-QUESNOY Salle des fêtes

MARDI de 9h15 à 10h15

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 16h30 à 18h

Du 9 janvier au 2 juillet et du

10 septembre au 17 décembre

Association « La Rhônelle »

Danse country LOUVIGNIES-QUESNOY Salle des fêtes

VENDREDI de 9h30 à 10h30

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



AUDIGNIES
Salle Aldinia
3^{ème} MARDI du mois
de 15h à 16h
Hors vacances scolaires

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

**Relaxation, sophrologie et
reflexologie**
POIX-DU-NORD
Salle de Musique
LUNDI de 9h30 à 11h30
Du 7 mai au 9 juillet
Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

VILLEREAU
Salle du Bocage - rue Berlandois
(en face de la boulangerie)
JEUDI de 15h30 à 17h
Du 4 avril au 27 juin
Association « La Rhônelle »

Relaxation globale
(Physique et mentale)
ROBERSART
Salle de la mairie

De 15h à 16h30
11 et 25 avril, 16 et 30 mai, 13 et 27 juin,
5 et 9 septembre, 3 et 17 octobre
Centre Local d'Information et de
Coordination du Plateau de Mormal
(CLIC)

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 E. Bantigny

MÉMOIRE



Connaissances culturelles
(entretien de la mémoire)
AUDIGNIES
Salle Aldinia
2^{ème} et 4^{ème} VENDREDI du mois
de 14h à 16h30

POIX-DU-NORD
Salle de musique
LUNDI de 14h à 15h30
De mars à juin et de septembre à
décembre

Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

ÉCHECS



INTERGÉNÉRATIONNEL

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

SCRABBLE



LOUVIGNIES-QUESNOY
Salle des associations

JEUDI de 14h30 à 16h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

ACTIVITÉS MANUELLES



POIX-DU-NORD
Salle Joséphine Bataille

JEUDI de 14h à 16h

De septembre à décembre

Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

CODE DE LA ROUTE



Remise à niveau du code de la route
AUDIGNIES

Salle Aldinia

LES MERCREDIS de 9h à 12h

6, 13, 20 et 27 novembre

4 et 11 décembre

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

YOGA



Étirements, équilibre et respiration

AUDIGNIES

Salle Aldinia

LES MARDIS

de 9h15 à 10h15

16 avril, 21 mai, 11 juin, 17 septembre,
15 octobre, 12 novembre et 10 décembre

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

CUISINE



Cuisine local et de saison
LIEU NON DÉFINI

Rendez-vous en Mai, Juin, Juillet et
septembre

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

SOCIO-ESTHÉTIQUE



Soin du visage et du corps

ORSINVAL

Salle Malbrougt

de 9h30 à 11h30

12 avril, 5 juillet et 13 septembre

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

GESTES QUI SAUVENT



Initiez-vous aux premiers secours
LA FLAMENGRIE

Salle des fêtes

de 13h30 à 16h30

le 27 mars 2024

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

Initiez-vous aux premiers secours
POTELLE

Salle des fêtes

de 13h30 à 16h30

Fin d'année 0224

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ARTISTIQUES



HOUDAIN-LEZ-BAVAY

12 rue de Ruinse

JEUDI de 9h30 à 12h

(Semaine paire)

Du 4 avril au 4 juillet et du 22 août au 31 octobre

Habitat partagé « La Marguerite des champs »

BIEN MANGER



Un mieux-être passant par l'assiette et le plaisir

HOUDAIN-LEZ-BAVAY

12 rue de Ruinse

JEUDI de 9h30 à 12h

(Semaine impaire)

Du 4 avril au 4 juillet et du 22 août au 31 octobre

Habitat partagé « La Marguerite des champs »

JARDIN



Redécouverte de la nature et de la culture, stimulations sensorielles

HOUDAIN-LEZ-BAVAY

12 rue de Ruinse

MERCREDI de 9h30 à 11h

(Semaine impaire)

Du 3 avril au 3 juillet et du 21 août au 30 octobre

Habitat partagé « La Marguerite des champs »

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



HOUDAIN-LEZ-BAVAY

12 rue de Ruinse

MERCREDI de 9h30 à 11h

(Semaine paire)

Du 3 avril au 3 juillet et du 21 août au 30 octobre

Habitat partagé « La Marguerite des champs »



ASSOCIATION
AVESNOIS MORAL

Devenez Conducteur bénévole en Pays de Mormal

Quand mobilité rime avec solidarité le temps d'un trajet !

Vous désirez
rejoindre le
transport
solidaire ?

Vous souhaitez
participer à une
action d'entraide
et de solidarité ?



REJOIGNEZ-NOUS ! Contact et informations **03 27 09 04 60**
mobilitesolidaire.fram@gmail.com

Retrouvez toutes les activités sur la plateforme www.mormaltevous.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.mormaltevous.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

**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

