

PROGRAMME

JANVIER À DÉCEMBRE 2025

BIEN-ÊTRE

SANTÉ

DANSE

SPORT

NATURE

LOISIRS

ATELIERS

à destination DES SENIORS

à partir de

55
ANS

Certains ateliers sont payants, pour plus de renseignements, contactez le service action sociale du Pays de Mormal au 03.27.09.39.89



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
Du 7 janvier au 6 juillet et
du 14 septembre au 21 décembre
Mairie

Bellignies Salle 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 E. Bantigny

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 E. Bantigny

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 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)

MARDI de 14h15 à 15h15
Du 7 janvier au 1^{er} juillet et du
9 septembre au 16 décembre
Association « La Rhônelle »

Landrecies

Centre Social et Culturel

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

Le Fauril Salle polyvalente

JEUDI de 14h à 15h
Du 9 janvier au 6 juillet et du
14 septembre au 21 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

Le Quenoy Résidence Vauban

MARDI de 9h à 10h
Du 7 janvier au 1^{er} juillet et du
9 septembre au 16 décembre
Association « La Rhônelle »

Obies Salle des sports

LUNDI de 10h15 à 11h15
Du 9 janvier au 4 juillet
et du 12 septembre au 15 décembre
Familles Rurales Avesnois Mormal (FRAM)

Orsinval Salle des fêtes

JEUDI de 14h15 à 15h15
Du 9 janvier au 3 juillet et du
11 septembre au 18 décembre
Association « La Rhônelle »

Poix-du-Nord Salle des Sports DOJO

**MERCREDI de 9h30 à 10h30,
de 10h30 à 11h30**
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 E. Bantigny

Ruesnes Salle des fêtes

LUNDI de 14h à 15h
Du 6 janvier au 30 juin et du
8 septembre au 15 décembre
Association « La Rhônelle »

Taisnières-sur-Hon Salle polyvalente Jean Paul Legrand

LUNDI de 16h à 17h
Toute l'année
CLUB de Gymnastique adaptée

GYMNASTIQUE DOUCE



Raucourt-au-Bois Salle des fêtes

MARDI de 9h15 à 10h15
JEUDI de 9h à 10h
Toute l'année
Mormal association des retraités
sportifs (MARS)

MARCHE



Balade conviviale *La Longueville*

RDV place de la mairie
LUNDI 9h (avril à octobre)
LUNDI 9h30 (Novembre à mars)

Toute l'année
Association Martine

Landrecies Départ du Centre Social et Culturel

LUNDI de 9h30 à 11h
Du 9 janvier au 6 juillet et
du 14 septembre au 21 décembre
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 du chalet
de l'étang

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 *Preux-au-Bois*

Départ place Julien Thurette

DIMANCHE à 9h30
Toute l'année
Association Oxygène-toi



À DESTINATION DES AIDANTS

Marche Afghane

Activité encadrée par une équithérapeute,
alliant la marche, les techniques de respi-
rations et la compagnie des poneys.
Petit circuit de 2 à 6 km

Le 17 avril de 14h à 16h
Le 15 mai de 14h à 16h
Le 5 juin de 14h à 16h
Le 10 juillet de 14h à 16h
SUR INSCRIPTION AU 03.27.14.86.24
(s'engager pour 4 séances)

PILATE



Taisnières-sur-Hon Salle polyvalente Jean Paul Legrand

MARDI de 14h à 15h
Toute l'année
CLUB de Gymnastique adaptée

Villereau Espace de vie sociale «La Rhône»

JEUDI de 10h à 11h
Du 27 février au 3 juillet et
du 11 septembre au 18 décembre
Association « La Rhône »

DANSE



Danse de salon *Englefontaine* Salle polyvalente

MARDI de 16h30 à 17h30
Du 7 janvier au 1^{er} juillet et du
9 septembre au 16 décembre
Association « La Rhône »

+ Danses en ligne *Potelle* Salle des fêtes

MARDI de 17h30 à 18h30
VENDREDI de 9h30 à 10h30
Toute l'année
Mormal association des retraités sportifs
(MARS)



QI GONG



Landrecies
Rue Maurice Leblond

JEUDI de 14h30 à 15h30

Du 9 janvier au 6 juillet et du
14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel E. Bantigny



CHORALE



Bavay 1 Chaussée Brunehaut

LUNDI de 14h à 16h

Du 10 mars au 8 décembre

Familles Rurales Avesnois Mormal (FRAM)

Landrecies
Rue Maurice Leblond

MERCREDI de 14h à 16h

Du 9 janvier au 6 juillet et du
14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel E. Bantigny



SOPHROLOGIE



Bavay 1 Chaussée Brunehaut

VENDREDI de 13h30 à 15h30

De mars à juillet

Familles Rurales Avesnois Mormal (FRAM)

**Relaxation, sophrologie et
reflexologie**

Poix-du-Nord

Salle de Musique

MARDI de 9h30 à 11h30

De mars à juillet et de septembre à
octobre

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 »

BODY ZEN

(musique + activité physique)

Villers-Pol Salle des sports

VENDREDI de 14h à 15h30

De mars à juillet

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



JARDIN



Jardin citoyen

Bavay 1 Chaussée Brunehaut

MERCREDI de 9h30 à 11h30

De mars à septembre

Familles Rurales Avesnois Mormal (FRAM)

Jardin partagé

Villereau

Espace de vie sociale
«La Rhônelle »

UN LUNDI SUR DEUX

de 14h à 16h

De mars à novembre

Association « La Rhônelle »

Art floral

Le Quesnoy

Résidence Vauban

MARDI

1^{er} avril et 23 septembre de 10h à 12h

24 juin et 16 décembre de 14h à 16h

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

INTERGÉNÉRATIONNEL

Nature et jardin
Ateliers avec un animateur
nature

L'Orée de Mormal

Jardin partagé

1 JEUDI APRÈS-MIDI PAR MOIS
avec les enfants de l'école

1 SAMEDI 9H30 À 12H PAR MOIS
+ DES ANIMATIONS THÉMATIQUES

Amfroipret vivre ensemble



NATUROPATHIE



Prendre soin de soi au naturel
(fleurs de bach, aromathérapie,
...)

Villereau

Espace de vie sociale
«La Rhônelle »

De 13h30 à 17h

25 mars, 10 avril, 22 mai, 19 juin et 25
septembre

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



SCRABBLE



Potelle

Salle des associations

JEUDI de 14h30 à 16h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)



CUISINE



Cuisine locale et de saison

Bavay

Preux-au-Bois

Le Quesnoy

Rendez-vous en Mai, Juin et septembre

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

La nutrition

Audignies Salle Aldinia

JEUDI de 15h30 à 17h

13 février, 12 juin et décembre

Mairie

Atelier WECHEF

La Longueville

Salle Ladrière, rue Roger Bataille

2^{ème} ou 3^{ème} JEUDI du mois

de 9h à 13h30

Toute l'année

Association Martine



SOCIO-ESTHÉTIQUE



Soin du visage et du corps

Poix-du-Nord

Salle à Joséphine Bataille

Du 20 mars au 19 juin > de 14h à 16h

Du 12 mai au 25 septembre > de 9h30 à 11h30

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



BRAIN BALL



Stimulation cognitive, physique, rythmique et musicale

Villereau

Espace de vie sociale

«La Rhône»

à partir de septembre :

cycle de 10 séances (hors vacances scolaires)

Association « La Rhône »



HABITAT



Aménager son logement

Audignies

Salle Aldinia

10, 11 et 12 décembre

Mairie



CODE DE LA ROUTE



Orsinval

Salle Henri De Gorge

(parking de la salle des fêtes)

LES MERCREDIS de 9h à 12h

Du 12 au 26 mars et du 7 au 21 mai

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



ÉCO-GESTES



Fabriquez vos produits ménagers économiques et écologiques

Audignies

Salle Aldinia

16 octobre

Mairie



ÉCHECS



INTERGÉNÉRATIONNEL

Landrecies
Rue Maurice Leblond

MERCREDI de 10h à 11h30

Du 9 janvier au 6 juillet et du
14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel E. Bantigny



CYCLO-TOURISME



Louvignies-Quesnoy
Place

MERCREDI à 14h

Toute l'année

Mormal association des retraités
sportifs (MARS)



ÉCHANGES DE SAVOIR



**Échanges de savoir
intergénérationnels**

Villereau

INTERGÉNÉRATIONNEL

Espace de vie sociale
«La Rhône»

**UN MERCREDI PAR MOIS
de 10h à 12h**

Hors vacances scolaires
Association « La Rhône »

**Atelier « MARTINE AND CO »
transmission de savoirs**

La Longueville

Salle Ladrière, rue Roger Bataille

SAMEDI

de 9h à 12h30

5 avril, 14 juin, juillet, 8 novembre
Association Martine

Atelier participatif et détente
Audignies Salle Aldinia

1^{er} JEUDI du mois de 15h à 16h

3 avril : transmissions des biens

15 mai : notre mémoire est un trésor

5 juin : atelier « papotage »

et reprise en septembre

Tous les ateliers sont suivis d'un temps
de convivialité.

(Thématique différente à chaque séance)

Mairie



MÉMOIRE



Connaissances culturelles
Audignies Salle Aldinia

1 VENDREDI SUR 2

de 14h à 16h30

à partir du 14 février

Mairie



TENNIS DE TABLE



Villers-Pol
Salle des sports

MERCREDI de 9h00 à 11h00

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs
(MARS)



ATELIER NUMÉRIQUE



La Longueville
Salle des mariages en mairie

DERNIER JEUDI

de 14h à 16h30

Toute l'année

Association Martine



ATELIERS CULTURELS

Audignies

8 mars à 18h : mars en jazz

30 mars à 16h : théâtre patoisant

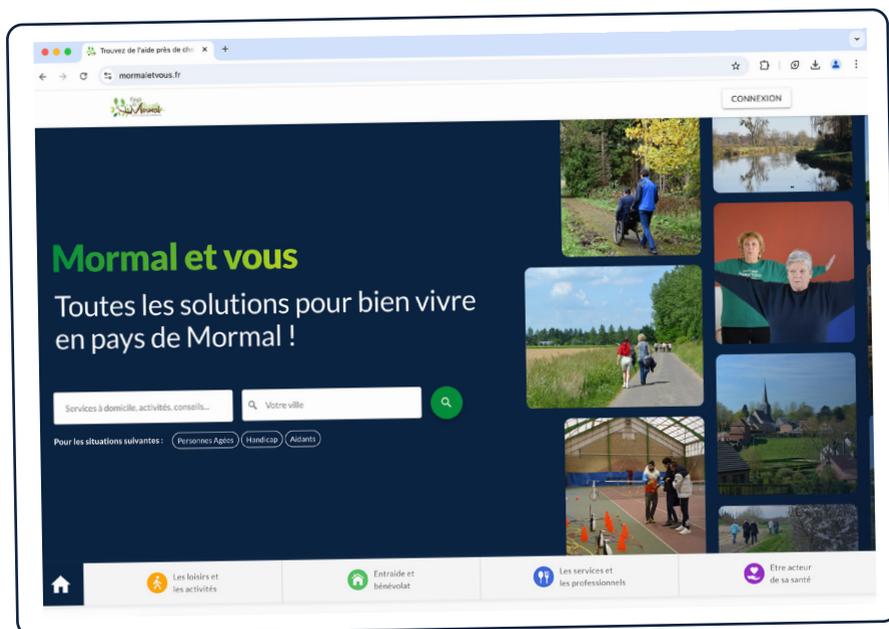
21 juin : fête de la musique

Mairie

Retrouvez toutes les activités sur la plateforme

www.mormaletvous.fr

Vous pouvez également vous inscrire directement en ligne !



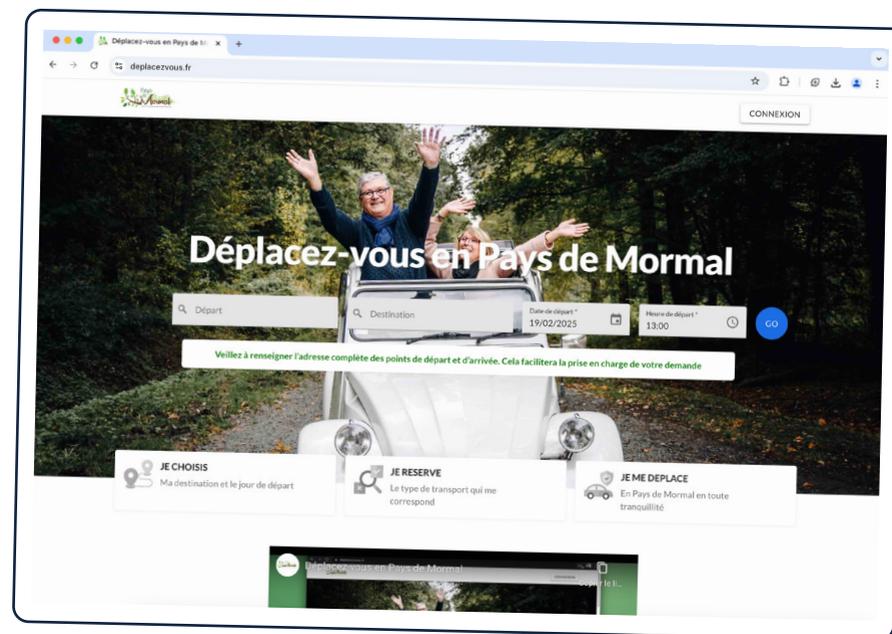
Seniors, personnes en situation de handicap, aidants

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.

Transport solidaire

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

Du Lundi au Vendredi de 8H30 à 12H00 et de 13H30 à 17h00



Je vous visite

Des bénévoles pour partager un temps convivial !



santé
famille
retraite
services



Je souhaite devenir bénévole



Je souhaite bénéficier de visites



Je souhaite obtenir plus d'informations



Je contacte

Le Centre Social et Culturel Edouard Bantigny
Rue Maurice Leblond 59550 LANDRECIES

06 35 53 13 83

jvv@cscbantigny.fr



RENSEIGNEMENTS

**Communauté de communes
du Pays de Mormal**
18 Rue Chevray
59530 LE QUESNOY

Service Action Sociale
Tél : 03.27.09.39.89
v.mariage@cc-paysdemormal.fr

www.cc-paysdemormal.fr

