

PROGRAMME

JANVIER À DÉCEMBRE 2026

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



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités sportives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Audignies Salle Aldinia
MARDI de 10h30 à 11h30
Du 6 janvier au 30 juin et
du 14 septembre au 21 décembre

Mairie

Bellignies
Salle de de la fondation
JEUDI de 9h30 à 10h30
De janvier à décembre

Association « Les Figurines »

Bousies Salle des sports
MARDI de 9h30 à 10h30
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 (hors vacances scolaires)
Association « La cascade »

Hlon-Hergies
Salle des Fêtes
MERCREDI de 17h30 à 18h30
Toute l'année
Association « Les amis des aînés »

Jenlain
Salle de danse (derrière la mairie)
MARDI de 14h15 à 15h15
Du 13 janvier au 30 juin et du
8 septembre au 15 décembre
Association « La Rhônelle »

Landrecies
Centre Social et Culturel
MARDI de 16h à 17h
Du 9 janvier au 6 juillet et du
14 septembre au 21 décembre
Centre Social et Culturel E. Bantigny

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 E. Bantigny

Le Quesnoy
Résidence Vauban
MARDI de 9h à 10h
Du 13 janvier au 30 juin et du
8 septembre au 15 décembre
Association « La Rhônelle »

Le Quesnoy
Résidence Les Chênes
JEUDI de 14h30 à 15h30
Du 12 février au 25 juin et du
3 septembre au 17 décembre
Résidence « Les Chênes »

Bavay EVS FRAM
1 Chaussée Brunehaut
LUNDI de 10h15 à 11h15
Du 15 janvier au 30 juin et du
8 septembre au 15 décembre
Familles Rurales Avesnois Mormal (FRAM)

Orsinval Salle des fêtes
JEUDI de 14h15 à 15h15
Du 15 janvier au 2 juillet et du
10 septembre au 17 décembre
Association « La Rhônelle »

Poix-du-Nord
Salle de musique
**MERCREDI de 9h30 à 10h30,
de 10h30 à 11h30**
Toute l'année (hors vacances scolaires)
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 12 janvier au 29 juin et du
7 septembre au 14 décembre
Association « La Rhônelle »

Taisnières-sur-Hlon
Salle polyvalente Jean Paul Legrand
LUNDI de 16h à 17h
Toute l'année
CLUB de Gymnastique adaptée

GYMNASTIQUE DOUCE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Maintien en forme sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Louvignies-Quesnoy
Salle des fêtes

MARDI de 9h15 à 10h15
JEUDI de 9h à 10h
 VENDREDI de 10h à 10h45

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

MARCHE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Maintien en forme sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Balade conviviale
La Longueville
RDV place de la mairie

LUNDI de 9h30 à 11h30

Toute l'année

Association Martine

Landrecies
Départ du Centre Social et culturel Edouard Bantigny

LUNDI de 9h30 à 11h30

Du 9 janvier au 6 juin et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel E. Bantigny

Balade détente
Louvignies-Quesnoy
Rendez-vous parking du chalet de l'étang à Le Quesnoy

MARDI 14h ou 14h30

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Randonnées
Louvignies-Quesnoy
voir planning des départs

LUNDI à 13h45

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Marche «Oxygène-toi »
Preux-au-Bois
Départ salle des fêtes

MARDI de 9h30 à 11h30

D'avril à décembre

Mairie

MARCHE NORDIQUE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités sportives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Marche nordique
Louvignies-Quesnoy
RDV auberge du Coucou en forêt de Mormal

MARDI à 9h15

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Preux-au-Bois
Départ Place Julien Thurette

DIMANCHE de 9h30 à 11h30

D'avril à décembre

Mairie

PILATE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités sportives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Villereau
Salle des sports

JEUDI de 9h30 à 10h30

Du 15 janvier au 2 juillet et du 10 septembre au 17 décembre

Association « La Rhôneelle »

DANSE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités sportives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Danse country
Louvignies-Quesnoy

Salle des fêtes

VENDREDI de 9h à 9h45

Toute l'année

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

Poix-du-Nord
Salle des fêtes Keighley Hall

MARDI de 16h30 à 17h30

danses de salon et de 17h30 à 18h30 danse en ligne

Du 13 janvier au 30 juin et du 8 septembre au 15 décembre

Association « La Rhôneelle »

CHORALE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Rencontres conviviales sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Bavay EVS FRAM
1 chaussée Brunehaut

LUNDI de 14h à 16h

De mars à décembre

Association « La Rhôneelle »

Landrecies
Centre Social et Culturel
E. Bantigny

MERCREDI de 14h à 16h

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

Centre Social et Culturel E. Bantigny

JARDIN



Retrouvez cette activité dans la rubrique Rencontres conviviales sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Bavay EVS FRAM
1 chaussée Brunehaut

MERCREDI de 9h30 à 11h30

De mars à septembre

Association « La Rhôneelle »

Villereau
Espace de Vie Sociale
« La Rhôneelle »

Un LUNDI sur deux de 14h à 16h

À partir du 12 janvier

Association « La Rhôneelle »



Bienvenue à la retraite *Landrecies* France services

LUNDI de 14h à 16h

Du 27 avril au 15 juin

Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT)

QI QONG *Landrecies* Centre Social et Culturel E. Bantigny

JEUDI de 14h à 15h

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel E. Bantigny

Relaxation *Orsinval* à définir

Centre Local d'Information et de
Coordination (CLIC)

Réflexologie *Poix-du-Nord* Salle St Martin

MARDI de 9h30 à 11h30

De mars à juin et de septembre

à octobre

Centre communal d'Action Sociale (CCAS)

Yoga *Preux-au-Bois*

LUNDI de 17h30 à 18h45

De janvier à décembre

Mairie



Retrouvez cette activité dans
la rubrique ateliers de prévention
sur la plateforme « **MORMAL
ET VOUS** », avec inscription
possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Soulager les petits maux du quotidien *Louvignies-Quesnoy* **LUNDI 14 SEPTEMBRE** **de 10h30 à 12h**

Centre Local d'Information et de
Coordination (CLIC)



Retrouvez cette activité dans la
rubrique **Rencontres conviviales**
sur la plateforme « **MORMAL
ET VOUS** », avec inscription
possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Wechef : cuisinons ensemble *La Longueville* Salle Ladrière, rue Roger Bataille

2^e ou 3^e JEUDI de 9h à 13h30

De janvier à décembre

Association Martine

Bar à cocktails *Louvignies-Quesnoy*

**JEUDI 2 AVRIL de 14h à
15h30**

Centre Local d'Information et de
Coordination (CLIC)

Manger avec un petit budget *Orsinval* à définir

Centre Local d'Information et de
Coordination (CLIC)

Retrouvez cette activité dans la
rubrique Détente et bien être sur la
plateforme « **MORMAL ET VOUS** »,
avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr

Sophrologie *Bavay* EVS FRAM 1 chaussée Brunehaut

VENDREDI de 13h30 à 15h30

De mars à juillet

Familles Rurales Avesnois Mormal (FRAM)

Prendre soin de mon sommeil *Jenlain* à définir

Centre Local d'Information et de
Coordination (CLIC)

Relaxation *Jenlain* à définir

Centre Local d'Information et de
Coordination (CLIC)

TENNIS DE TABLE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités sportives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Louvignies-Quesnoy

Local des associations

MERCREDI de 9h à 11h

De janvier à décembre

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

CYCLO-TOURISME



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités sportives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Louvignies-Quesnoy

Place de Louvignies-Quesnoy

MERCREDI à 14h

De janvier à décembre

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

JEUX DE SOCIÉTÉ



Retrouvez cette activité dans la rubrique Jeux sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Jeux d'échecs

Landrecies Centre Social et Culturel E. Bantigny

MERCREDI de 10h à 11h30

Du 9 janvier au 6 juillet et du

14 septembre au 21 décembre

Centre Social et Culturel E. Bantigny

Jeux de société

Louvignies-Quesnoy

Local des associations

1^{er} et 3^{ème} MERCREDI de 14h30 à 16h30

De janvier à décembre

Mormal association des retraités sportifs (MARS)

ÉCHANGE DE SAVOIRS



Retrouvez cette activité dans la rubrique Rencontres conviviales sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Atelier « Martine and co »
La Longueville Salle
Ladrière, rue Roger Bataille

1 SAMEDI PAR MOIS de 9h à 12h30

De janvier à décembre

Association Martine

Villereau Espace de Vie Sociale « La Rhône »

1 MERCREDI PAR MOIS de 10h à 12h

Toute l'année

Association « La Rhône »

LOGEMENT



Retrouvez cette activité dans la rubrique informations sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Logement propre et sans polluant
Bavay

MARDI 17 MARS de 10h à 11h30

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Linge propre et sans polluant
Fontaine-au-Bois

MARDI 12 MAI de 14h à 15h30

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

L'art floral
Le Quesnoy

Mercredi 08/04 de 14h à 15h30

Jeudi 11/06 de 15h à 16h30

Mercredi 22/07 de 15h à 16h30

Mercredi 16/09 de 14h à 15h30

Mercredi 21/10 de 15h à 16h30

Mercredi 16/12 de 14h à 15h30

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

NUMÉRIQUE



Retrouvez cette activité dans la rubrique ateliers numérique sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



La Longueville
Salle de mariage en mairie

**DERNIER JEUDI DU MOIS
De 14h à 16h30**

De janvier à décembre

Association Martine

Preux-au-Bois
Mairie

**1^{er} VENDREDI DU MOIS
De 14h à 16h**

De janvier à décembre

Mairie

REPAS CONVIVIAUX



Retrouvez cette activité dans la rubrique Rencontres conviviales sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Audignies
Salle Aldinia

JEUDI de 10h à 14h

Du 19 mars au 21 mai

Mairie

SENIORS AU VOLANT



Retrouvez cette activité dans la rubrique informations sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Code de la route
Le Quesnoy

MERCREDI de 9h à 12h

LE 27 mai, les 3, 10, 17 et 24 juin
et le 1^{er} juillet

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

ATELIER TRICOT, CROCHET, BRODERIE



Retrouvez cette activité dans la rubrique Activités créatives sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Preux-au-Bois

Salle des fêtes

1^{er} et 3^{ème} MERCREDI DU MOIS
De 14h à 16h

De janvier à décembre

Mairie

Villereau Espace de Vie
Sociale « La Rhône »

MERCREDI de 10h à 12h

De 7 janvier au 1^{er} juillet et du
9 septembre au 16 décembre

Association « La Rhône »

ATELIER CONNAISSANCES CULTURELLES



Retrouvez cette activité dans la rubrique Ateliers de prévention sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



Entretien de la mémoire
Audignies

Salle Aldinia

2 VENDREDIS PAR MOIS
De 14h à 16h30

De janvier à décembre

Mairie

ATELIERS PARTICIPATIFS THÉMATIQUES



Retrouvez cette activité dans la rubrique Ateliers de prévention sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



**Les gestes qui sauvent, vols
et arnaques, la transmission
des biens, les maladies
neuro-dégénératives,
le papotage**

Audignies

Salle Aldinia

2 VENDREDIS PAR MOIS
De 14h à 16h30

De janvier à décembre

Mairie

BRAIN BALL



Retrouvez cette activité dans la rubrique Ateliers de prévention sur la plateforme « MORMAL ET VOUS », avec inscription possible en ligne sur

www.mormaletvous.fr



**Activité psychomotrice
qui permet de développer
concentration, coordination,
coopération et confiance.**

Villereau
Espace de Vie Sociale
« La Rhône »

LUNDI de 9h à 10h30

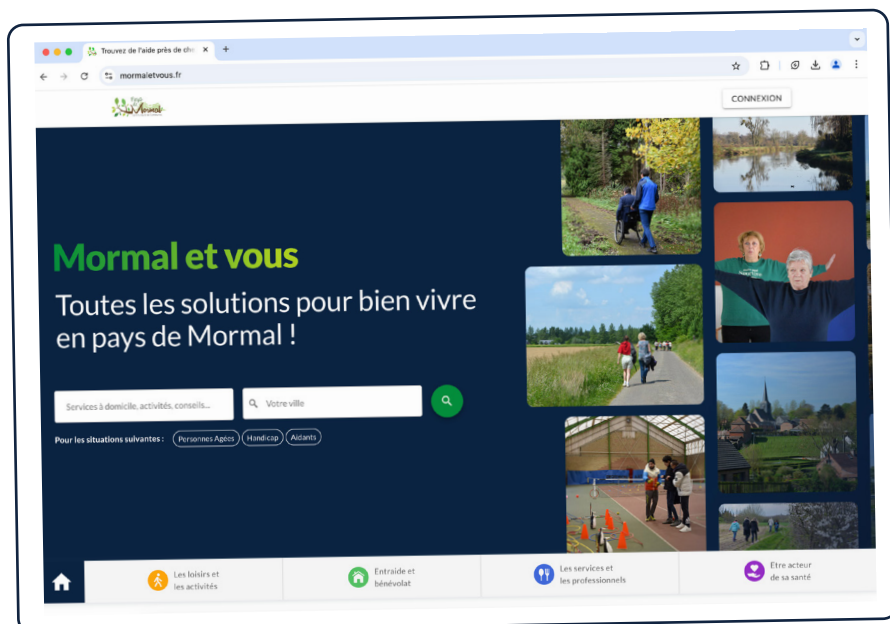
Du 2 mars au 8 juin

Association « La Rhône »

**Retrouvez toutes les activités
sur la plateforme**

www.mormalenvous.fr

**Vous pouvez également vous inscrire
directement en ligne !**



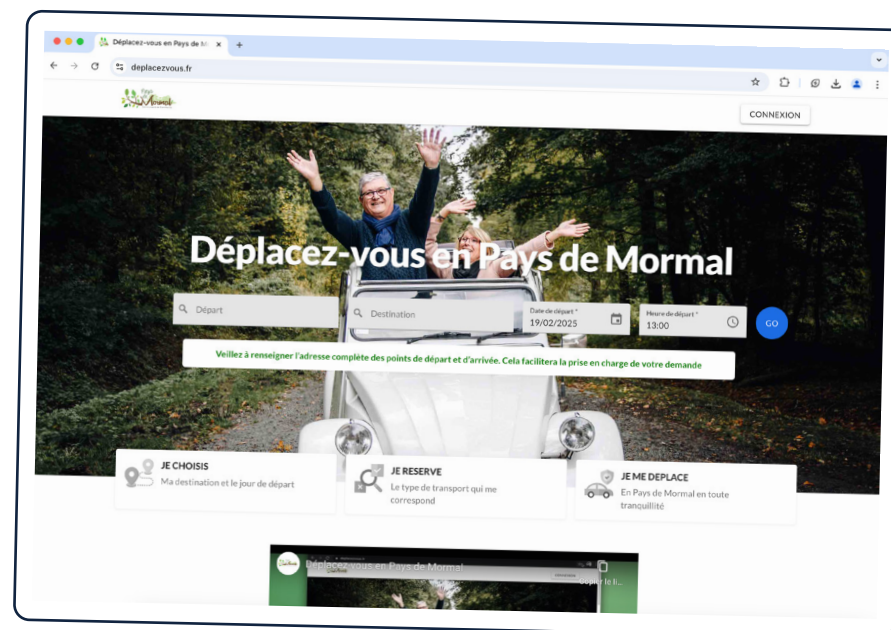
**Seniors, personnes en situation
de handicap, aidants**

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 !



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

