

PROGRAMME JANVIER À DÉCEMBRE 2026

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 Financeurs



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 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 »

Hon-Flergies

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 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 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)

Orsival 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-Hon

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

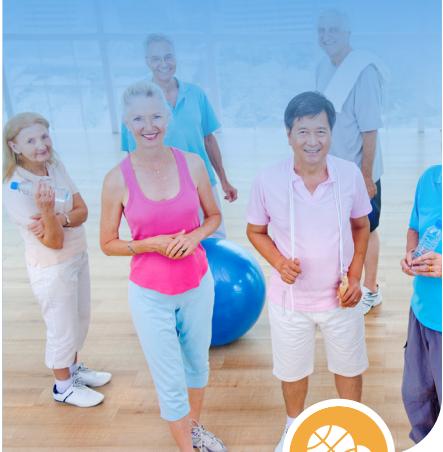
Mormal association des retraités sportifs (MARS)

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 Rhônelle »



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 Rhônelle »

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 Rhônelle »

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 Rhônelle »

Villereau

**Espace de Vie Sociale
« La Rhônelle »**

**Un LUNDI sur deux
de 14h à 16h**

À partir du 12 janvier

Association « La Rhônelle »



BIEN ÊTRE
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
Jenlair
à définir

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Relaxation
Jenlair
à définir

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

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

SANTÉ



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)

CUISINE



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)

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 Rhônelle »

1 MERCREDI PAR MOIS de 10h à 12h

Toute l'année

Association « La Rhônelle »

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 numériques 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

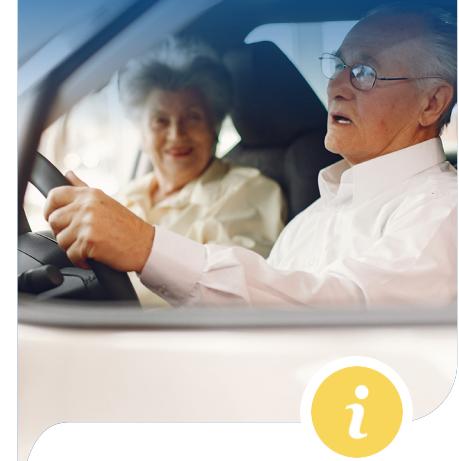
Salle Aldinia

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 Rhônelle »

MERCREDI de 10h à 12h

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

Association « La Rhônelle »

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 Rhônelle »

LUNDI de 9h à 10h30

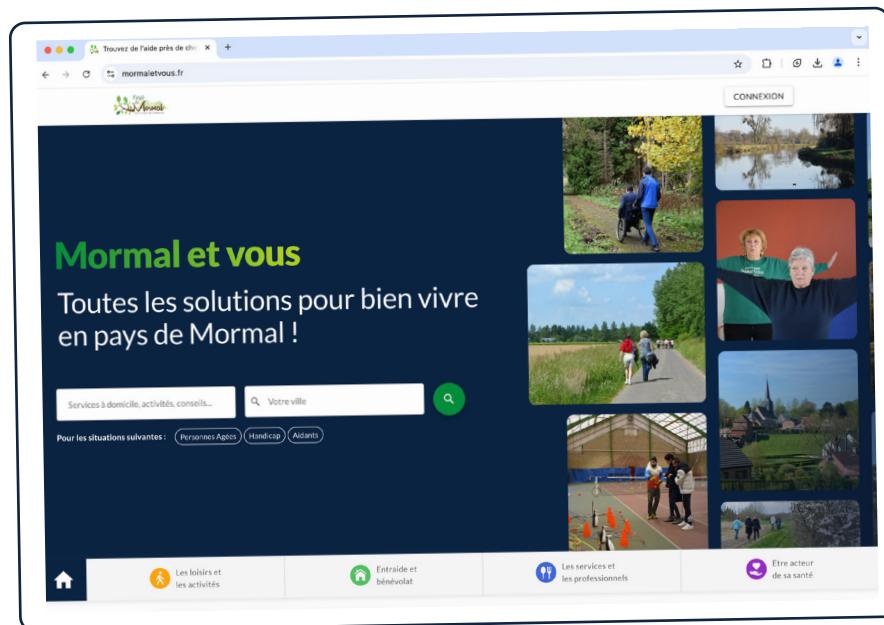
Du 2 mars au 8 juin

Association « La Rhônelle »

Retrouvez toutes les activités
sur la plateforme

www.mormaletvous.fr

Vous pouvez également vous inscrire
directement en ligne !



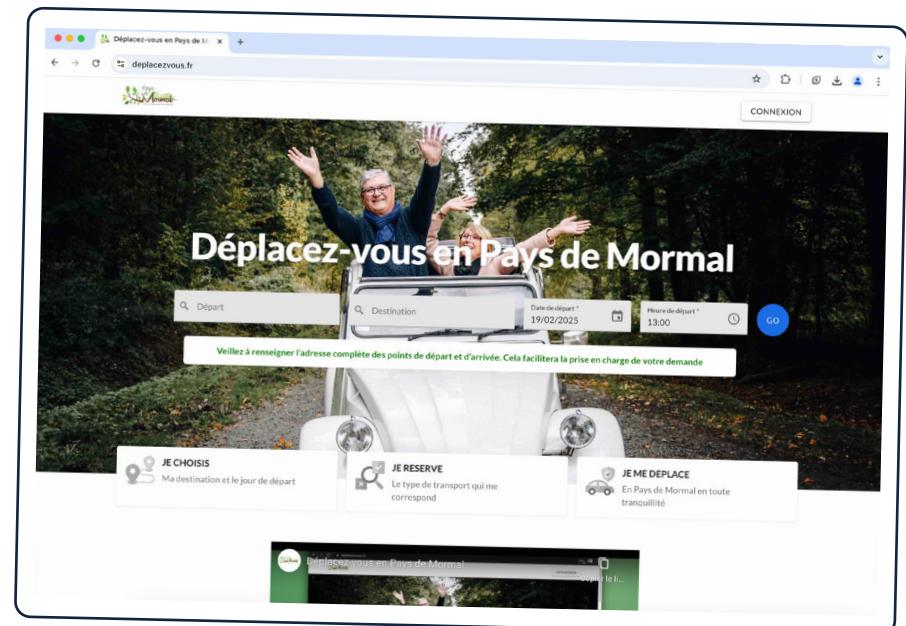
**Seniors, personnes en situation
de handicap, aidants**

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 !



Je contacte

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

06 35 53 13 83

jvv@cscbantigny.fr



Je souhaite
devenir bénévole



Je souhaite
obtenir plus
d'informations



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

