



Brain Ball
Le cerveau en mouvement

La Semaine Bleue

Du 30 septembre au 11 octobre 2024

À tout âge, ensemble !

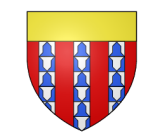
Au coeur de l'Avesnois

Animations Gratuites

Bouger Ensemble... pour entretenir la flamme !



COMITÉ D'ACTION EN FAVEUR DES PERSONNES ÂGÉES
59440 AVESNES SUR HELPE



Beugnies

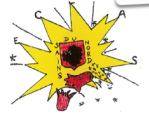
Avesnelles
VILLAGE AU CŒUR



Villes de WATTIGNIES



Rainsars



Lundi 30 septembre

Floyon : 9h30-10h30 / Salle des fêtes : Gym Seniors par AP2A - Accès Libre

Avesnelles : 14h-15h / Salle du Cardé : Jeux collectifs seniors par AP2A
Accès Libre

Avesnelles : 15h30-16h30 / Salle du Cardé : Initiation à la danse pour seniors par LIFE TO DANCE et SENIOR COMPAGNIE - Réservation CLIC 03.27.57.54.33

Mardi 01 Octobre

Flaumont-Waudrechies : 9h / Départ la Marberrie. Marche vêtue en bleu 5 et 10km + Collation offerte avec le Club de Loisir. Réservation 03 27.57.54.33

Petit-Fayt : 9h30-10h30 / Salle des fêtes : Gym douce sur chaise par AP2A
Accès Libre

Flaumont-Waudrechies : 14h / Concours de pétanque et démonstration/initiation à la pêche - Réservation 03 27 57 54 33

Mercredi 02 Octobre

Sains-du-Nord : 10h-13h / Salle des fêtes : Atelier intergénérationnel cuisine (Flamiches, tartes au sucre et crêpes) par l'association ECLAS - Réservation 03.27.59.12.12

Etroeungt : 10h-11h / Salle multi activité : Démonstration de self défense
Réservation CLIC 03 27 57 54 33

Rainsars : 14h-17h/Salle des fêtes : Jeux de cartes et jeux de société par l'association CAFPA - Réservation 06.28.29.03.12 ou 06.50.89.08.02

Avesnelles : 14h-16h/ MARPA : Atelier intergénérationnel (crêpes)
Réservation 07.67.97.69.58

Jeudi 03 Octobre

Mémoires et Formes 3CA : Réservation 03.27.70.73.21

Cartignies : 9h30-11h30 / Brain Ball

Dourlers : 9h45-11h45 / Cuisine

Sars-Poteries : 9h45-11h45 / Sport

Etroeungt : 9h45-11h45 / Sophrologie

Avesnes-sur-Helpe : 14h-16h/ Salles des fêtes : Conférence "Bien Manger et Bien Bouger" par Défi Autonomie Senior - Réservation CLIC 03.27.57.54.33

Vendredi 04 Octobre

Wattignies La Victoire : 9h30/Départ Salle des fêtes : Marche Nordique par AP2A
Accès Libre

Avesnelles : 10h-17h/ Marpa portes ouvertes :

- **10h-12h/** Atelier Cuisine : Confection de sablés par l'AMF-AD - Accès Libre

- **11h-12h/** Brain Ball

- **14h-17h/** Atelier florale "Imaginer son bouquet" et jeu de l'oie sur la cuisine et le jardin par l'AMF-AD - Accès Libre

Avesnes-sur-Helpe : 14h-16h/Hall de l'Hôpital du Pays d'Avesnes: Présentation de l'ESPRAD (Equipe Spécialisées de Réadaptation à Domicile) et présentation de l'ESAD - collation offerte

Samedi 05 octobre

Avesnes-sur-Helpe : 10h-16h / EHPAD Simone Jacques portes ouvertes :
Présentation des activités, animations et ateliers cuisine - Accès Libre

Lundi 07 octobre

Beugnies : 14h30-16h30/ Salle des fêtes – Conférence "Les droits de succession, héritage, pension de réversion et protection des majeurs vulnérables" avec Maître Brouwez - Accès Libre

Mardi 08 octobre

Fourmies : 14h-16h / Auditorium Ecomusée : "La Conférence qui se goûte" organisée par le Clic, le CSC de Fourmies et le Centre Hospitalier de Fourmies - Accès Libre

Mercredi 09 octobre

Etroeungt : 10h-11h / Lieu : Démonstration de Self Défense
Inscription CLIC 03.27.57.54.33 - Accès Libre

Sars-Poteries : 14h /Salles des fêtes/Maison des associations: Activités récréatives et intergénérationnelles (Loto, jeux ludiques, maquillage enfants) et goûter offert par Âge & Vie - Réservation au 07.83.44.00.38 - Accès Libre

Jeudi 10 octobre

Mémoires et Formes 3CA : Réservation 03.27.70.73.21

Dourlers : 9h30-11h30/ Brain Ball

Cartignies : 9h45-11h45/ Sophrologie

Sars Poteries : 9h45-11h45/ Cuisine

Etroeungt : 9h45-11h45/ Yoga

Lez-Fontaine : 10h-11h / Théâtre de verdure : Initiation Danse Intuitive proposée par Laurine Watteau - Réservation CLIC 03.27.57.54.33

Avesnes-sur-Helpe : 13h30-16h30/ Cinéma le Caméo : Ciné débat "Chamboultout" Thème « les aidants : aider seul ou à plusieurs » proposé par la Plateforme de Répits Sambre-Avesnois - Accès Libre

Vendredi 11 octobre

Avesnes-sur-Helpe : 9h30-10h30/ CSC « Le nouvel air » : Gym équilibre et préventions des chutes - Réservation CSC 03.27.56.57.28

Avesnes-sur-Helpe : 11h-12h/ Médiathèque Emile-Prisse d'Avesnes : Initiation à la danse pour seniors par LIFE TO DANCE ET SENIOR COMPAGNIE
Réservation 03.27.57.54.33

Avesnes-sur-Helpe : 14h30-16h30/ CLIC de l'Avesnois Relais Autonomie :
Atelier Socio Esthétique avec soins des pieds, soins jambes légères, massage des mollets- Réservation CLIC 03.27.57.54.33