

## Le CLIC de l'Avesnois-Relais Autonomie vous accueille

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00  
au 5 rue Jeanne Lallaing - 59440 Avesnes-sur-Helpe



### Brain Ball

**WILLIES** : 4 rue de Liessies  
A côté de la mairie (ancienne salle de classe)  
Le jeudi de 14h à 15h  
19 septembre – 17 octobre – 7 novembre  
21 novembre – 5 décembre

**TRELON** : rue Clavon Collignon  
Salle de la Voie du Coquelicot  
Le jeudi de 14h à 15h  
12 septembre - 26 septembre - 10 octobre  
14 novembre – 28 novembre



À tout âge, ensemble !

### Semaine Bleue

**Bouger ensemble pour... entretenir la flamme**

Du 30 septembre 2024 au 12 octobre 2024

Venez participer aux différentes activités et actions du Clic et de ses partenaires lors de la Semaine Bleue au Cœur de l'Avesnois et dans le Sud Avesnois :

#### Spectacle interactif

« Les secrets d'une vie épanouie »

**Fourmies** : Théâtre Jean Ferrat  
Mardi 1<sup>er</sup> octobre de 14h à 16h.

#### Conférence « nutrition et bien bouger »

**Avesnes-sur-Helpe** : Salle des Fêtes  
Jeudi 03 octobre de 14h à 16h.

#### Conférence « Les droits de succession »

**Beugnies** : Salle des Fêtes  
Lundi 07 octobre de 14h30 à 16h30.

#### Conférence Alimentaire

« La Conférence qui se goûte »

**Fourmies** : Musée du Textile et de la Vie Sociale  
Mardi 08 octobre de 14h à 16h.

Programme  
complet à venir



## Programme seniors septembre-décembre 2024



**CLIC de l'Avesnois-Relais Autonomie**  
5, rue Jeanne de Lallaing - 59440 Avesnes sur Helpe

 **03 27 57 54 33**

 clic.centre@clic-avesnois.fr



CLIC Avesnois Relais Autonomie

# Programme 2024 du « Bien Vieillir » avec le CLIC de l'Avesnois

## Café-Deuil



**AVESNES-SUR-HELPE** au CLIC de l'Avesnois  
Jeudi de 14h00 à 16h00  
12 septembre – 17 octobre  
14 novembre – 12 décembre

### LIEU A DEFINIR

Vendredi de 14h00 à 16h00  
27 septembre – 25 octobre  
29 novembre - 20 décembre

## Ciné Seniors Participatif



**AVESNES-SUR-HELPE** au Cinéma le Caméo  
Ouverture des portes 13h15

9 septembre - 14 octobre  
04 novembre-09 décembre  
Participation de 2 € pour les 50 premiers inscrits  
Puis 4 € pour les suivants.

## Ateliers Socio-Esthétique



**AVESNES-SUR-HELPE** au CLIC de l'Avesnois  
De 14h30 à 16h30  
23 septembre – 11 octobre – 18 novembre  
23 décembre  
**ANOR** à la résidence-service  
« Le Clos des Forges »  
De 14h30 à 16h30  
30 septembre – 25 novembre – 19 décembre



## Les Ateliers Mémoires

**AVESNELLES**, Salle des mariages  
Place Marcel Hardy

Mardi de 9h30 à 11h30  
8-15-29 octobre  
5 novembre



## « Je(u)dis » des Aidants

**AVESNES-SUR-HELPE**  
Centre Hospitalier du Pays d'Avesnes

De 14h30 à 16h00.  
24 octobre-28 novembre-5 décembre  
Inscription Plateforme de Répit Sambre Avesnois  
**07 84 29 21 62**



## SELF Défense

**ETROEUNGT** tous les mercredis du 11 septembre  
au 18 décembre de 10h à 11h  
**GLAGEON** tous les jeudis du 12 septembre au  
19 décembre de 10h30 à 11h30  
**WIGNEHIES** tous les mardis du 10 septembre au 17  
décembre de 10h à 11h

**Attention :** Activités hors vacances scolaires et  
jours fériés.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 03 27 57 54 33 ou par mail clic.centre@clic-avesnois.fr**