

# Marche



- Animation : Catherine BOSQUET
- Quand : le vendredi matin de 9h30 à 11h15
- Lieu : en fonction du groupe

# Sorties culturelles

1 Comité Culturel se réunit 1 fois par mois pour l'organisation de sorties afin de favoriser le lien.



- Contact : Mme DUMAS ou Mme BOSQUET au 03 27 60 81 81 pour plus d'informations.

## Renseignements complémentaires

Au Centre Socio-Culturel

19, rue des Rouets - 59610 FOURMIES

Tél : 03 27 60 81 81

Ces ateliers sont cofinancés dans le cadre du CLS par l'agence régionale de santé Nord-Pas-de-Calais, les villes de Fourmies, d'Anor et de Wignehies. Fondation de France/Carsat.



En partenariat avec : le Conseil Départemental du Nord, la Carsat Nord-Picardie, Les CCAS d'Anor, Wignehies et Fourmies, le CLIC du Sud Avesnois et les EHPAD de Wignehies et de Fourmies.

Carsat  
Retraite & Santé  
au travail  
Nord-Picardie



Nord  
le Département



# Bien Vieillir

2017 / 2018



# 5

vous avez plus de 60 ans

formules au choix

pour préserver votre capital santé



à FOURMIES,  
WIGNEHIES  
et ANOR

# Mémoires

Je stimule ma mémoire en passant un agréable moment.

- **Animation** : animatrices du CSC
- **Nombre de séances** : 36  
(hors vacances scolaires)
- **Quand** : du 11 septembre 2017 au 29 juin 2018

Lundi de 14h à 16h

Centre Socio-Culturel de Fourmies  
ou

Mardi de 14h à 16h

Maison des Associations de Fourmies  
(inscription au CSC)

ou

Mercredi de 10h à 11h30

Résidence Jules Lassalle de Fourmies  
(inscription au CSC)

ou

Jeudi de 10h à 11h30 - EHPAD de Wignehies  
(inscription en Mairie)

Jeudi de 14h à 16h - EHPAD de Fourmies

Jeudi de 14h à 16h - Local Les Ormes  
(face à l'école des Glycines - inscription au CSC)

ou

Vendredi de 14h à 16h

Salle de la Malterie à Anor  
(inscription en Mairie)

# Relaxation Sophrologie

- **Animation** : Madame WAWRZASZEK
- **Nombre de séances** : 30  
(hors vacances scolaires, planning à l'accueil du CSC)
- **Programme** :
  - Se relaxer, décompresser, se libérer des tensions, découvrir le lâcher-prise
  - Apprendre à mieux gérer le stress au quotidien
  - Vivre un moment de bien-être et d'harmonie
- **Quand** : du 03 octobre 2017 au 28 juin 2018

Mardi de 11h à 12h

Centre Socio-Culturel de Fourmies

ou

Jeudi de 10h45 à 11h45

Centre Socio-Culturel de Fourmies



# Activités physiques adaptées

Pour prévenir les chutes et entretenir votre potentiel physique et psychique; un professionnel vous propose de travailler en groupe:

- 1 - Votre équilibre
- 2 - Votre endurance musculaire
- 3 - Votre souplesse articulaire
- 4 - Votre habileté motrice
- 5 - Votre capacité cardio-respiratoire etc ...

- **Animation** : M. Didier DELVALÉE
- **Nombre de séances** : 36  
(hors vacances scolaires)
- **Quand** : du 11 septembre 2017 au 29 juin 2018

Lundi de 15h à 16h

Salle de la Bergerie à Wignehies  
(inscription en Mairie)

ou

Mardi de 16h15 à 17h15

Au Centre Socio-Culturel de Fourmies  
(inscription au CSC)

ou

Mercredi de 15h00 à 16h00

à la salle d'expression corporelle à Anor  
(près de la résidence du bocage)  
(inscription en Mairie)



Nombre de places par atelier limité à 12  
Participation aux frais : 10 € (totalité des séances).  
Pause café prévue.

Nombre de places par atelier limité à 14  
Participation aux frais : 7 € (totalité des séances).  
Inscription au CSC.

Nombre de places par atelier limité à 12  
Participation aux frais : 10 €  
(totalité des séances).