

PROGRAMME DES ANIMATIONS AVRIL / MAI / JUIN 2025

Le Centre communal d'action sociale vous propose divers ateliers gratuits

Information et inscription auprès du Pôle autonomie du CCAS
Espace SolACiTE, 286 rue Kléber
03 28 16 07 90 / ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Possibilité de transport pour les personnes à mobilité réduite



Socio-esthétique

Teint terne, rides, regard fatigué, expression triste... Notre visage en dit long sur notre histoire, nos difficultés et nos douleurs. La socio-esthétique est une nouvelle discipline qui permet d'aider les personnes souffrantes et fragilisées.

Les mardis 1^{er}, 15 et 29 avril et les mardis 3 et 10 juin
de 9h30 à 11h30 (avec Angélique Canick)

Action

L'association de santé, santé mentale et citoyenneté propose des ateliers gratuits à Solacité, ouverts à tous les publics et sur inscription auprès du CCAS.

• Le sommeil, le 1er avril - 18h à 20h

Les troubles du sommeil sont retrouvés dans plus de 10 % de population et entraînent une gêne importante. Qu'est-ce que le sommeil, quand faut-il s'inquiéter ? Comment l'améliorer ? Cet atelier mieux-être vous propose un temps d'échange autour du sommeil.

• Mieux vivre ensemble, le 3 juin - 18h à 20h

Prévenir les phénomènes de violence, harcèlement, discrimination

Activités physiques adaptées



Les mercredis 2, 23 et 30 avril, les mercredis 7, 14, 21 et 28 mai et les mercredis 4, 11, 18 et 25 juin
de 10h à 11h (avec le Lille université club)

Sophrologie



La sophrologie permet d'aider à bien vieillir et mieux vivre avec les effets qui peuvent accompagner le vieillissement comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire. Elle apporte détente corporelle et mieux-être physique ou mental. Elle est utile également pour accepter les changements dans son apparence. La sophrologie combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

Les mercredis 2 et 23 avril de 14h15 à 16h
Les jeudis 3 et 24 avril de 14h15 à 16h

Le mercredi 21 mai de 14h15 à 16h
Le jeudi 22 mai de 14h15 à 16h

Les mercredis 4 et 18 juin de 14h15 à 16h
Les jeudis 5 et 19 juin de 14h15 à 16h

Sport adapté

Il n'est jamais trop tard pour bouger et se mettre au sport, surtout quand on sait que l'on en retirera des bénéfices. Ne remettez pas à plus tard ce que vous pouvez faire dès maintenant ! L'activité physique aide à bien vieillir.

Les vendredis 4, 11, 18 et 25 avril de 13h30 à 14h30
Les vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 mai de 13h30 à 14h30
Les vendredis 6, 13, 20 et 27 juin de 13h30 à 14h30

Cinéma surprise



À la médiathèque Marguerite Yourcenar

Le 20 mai et le 17 juin à partir de 14h

Les Fiertés

La Marche des Fiertés commune de Faches-Thumesnil et Ronchin : le samedi 26 avril à partir de 15h45

Cet événement festif et engagé célèbre et offre une visibilité aux personnes LGBT+ de nos territoires, tout en affirmant le droit à l'égalité des orientations sexuelles et des identités de genre.

La Marche débutera à 15h45 depuis le perron de la mairie de Faches-Thumesnil, rejointe par le cortège Ronchinois en provenance de la mairie de Ronchin. Ensemble, les deux cortèges parcourront les rues de nos deux villes jusqu'à la salle Jacques Brel, où se tiendra ensuite le Fier'Bal.

Le Fier'Bal Faches-Thumesnilois : le samedi 26 avril à partir de 18h

Le Fier'Bal est le temps fort de la programmation des Fiertés Faches-Thumesniloises chaque année, organisé à la salle Jacques Brel. Il accueillera cette année, dès 18h, un village associatif, une buvette et une lecture de contes drag pour les plus petits, et finira sur une programmation festive composée d'un karaoké et de DJ sets enflammés. Cet événement, gratuit et ouvert à tous, est organisé en partenariat avec les collectifs la Théière, le Baragouine et Raphaël Dirix.

L'ensemble de la programmation des Fiertés et plus d'informations sur ces événements seront disponibles sur le site de la ville et en vous rapprochant du CCAS

Conduite au marché



Le pôle autonomie met en place à partir du 1er avril un accompagnement aux différents marchés de la ville :

**Les mercredi matins : rue Édouard vaillant place de la salle baron
Les jeudis après-midis: place Victor Hugo**

inscriptions auprès du pôle autonomie

**Informations inscription Centre communal d'action sociale :
Espace SolACiété, 286 rue Kléberccas@ville-fachesthumesnil.fr
03 28 16 07 90**