

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

Du 6 au 12 octobre 2025



Plus d'informations

CCAS - Pôle autonomie

Espace SolACiité, 286 rue Kléber
03 28 16 07 90 / ccas@ville-fachesthumesnil.fr

FACHES-THUMESNIL



Lundi 6 octobre

Atelier pâtisserie

De 10h30 à 12h

La résidence les Hauts d'Amandi vous propose un atelier autour de la réalisation de pâtisseries.

Résidence les Hauts d'Amandi

63 route d'Arras

Inscription auprès de la résidence

03 20 85 91 54

Les Bastringues de là-haut

De 14h30 à 16h

Nous proposons un spectacle animé par des humoristes, tout en chansons. Le spectacle sera suivi d'un goûter.

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux

Inscription auprès du centre social

07 66 16 66 90

Secretariat.cs@5bonniers.com

Mardi 7 octobre

Socio-esthétique

De 9h30 à 11h30

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.

Espace SolACiÉ

286 rue Kléber

Inscription Pôle autonomie du CCAS

03 28 16 07 90

ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Ciné surprise

De 14h à 16h

La médiathèque et le Pôle autonomie organisent des séances ciné surprise destinées aux seniors de notre ville. La séance est suivie d'un goûter ainsi que d'une discussion autour du thème du film.

Médiathèque Marguerite Yourcenar

199 rue Carnot

Inscription Pôle autonomie du CCAS

03 28 16 07 90

ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Gym adaptée

De 15h15 à 16h15

ou de 16h30 à 17h30

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux

Inscription auprès du centre social

07 66 16 66 90

Secretariat.cs@5bonniers.com

Atelier bouton pause

Animé par Impulsions Métropole Sud

De 15h45 à 17h

Au cours de cet atelier, vous serez initié à la découverte de différents outils de régulation des émotions et des pensées.

Centre musical les Arcades,

16 rue Kléber

Inscription auprès des Arcades

03 20 62 96 96

arcades@ville-fachesthumesnil.fr



Mercredi 8 octobre

Ateliers Gym douce et Qigong

Proposés par l'OMS

De 9h15 à 10h15

et de 10h15 à 11h15

Salle Georges sand

45^{bis} rue de Guéret

Inscription Pôle autonomie du CCAS

03 28 16 07 90

ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Gym adaptée

En partenariat avec le LUC

De 10h à 11h30

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.

Espace SolACiTe, 286 rue Kléber

Inscription Pôle autonomie du CCAS

03 28 16 07 90

ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Sophrologie

De 14h à 16h

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.

Espace SolACiTe, 286 rue Kléber

Inscription Pôle autonomie du CCAS

03 28 16 07 90

ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Bowling intergénérationnel

Organisé par l'OMPA

À 14h, départ à 13h45

Bowling Van Gogh

1 rue des Vétérans, Villeneuve d'Ascq

Inscription auprès de l'OMPA

06 76 45 11 78

Gym tonic

De 14h30 à 15h30

Résidence les Hauts d'Amandi

63 route d'Arras

Inscription auprès de la résidence

03 20 85 91 54

Jeudi 9 octobre

Marche bleue

Proposée par les Hauts

d'Amandi suivie d'un pot de l'amitié

De 14h à 16h

Résidence les Hauts d'Amandi

63 route d'Arras

Inscription auprès de la résidence

03 20 85 91 54

Sophrologie

De 14h à 16h

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.

Espace SolACiTe, 286 rue Kléber

Inscription Pôle autonomie du CCAS

03 28 16 07 90

ccas@ville-fachesthumesnil.fr





Concert des élèves de l'école de musique

Dès 15h

Centre musical les Arcades,
16 rue Kléber
Inscription auprès des Arcades
03 20 62 96 96
arcades@ville-fachesthumesnil.fr

Vendredi 10 octobre

Belote

De 10h30 à 11h30

Loto

De 14h30 à 15h30

*Animations roposéss par les Hauts
d'Amandi suivies d'un pot de l'amitié*

Résidence les Hauts d'Amandi
63 route d'Arras
Inscription auprès de la résidence
03 20 85 91 54

Sport adapté

De 13h30 à 14h30

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.

Espace SolACiTe, 286 rue Kléber
Inscription Pôle autonomie du CCAS
03 28 16 07 90
ccas@ville-fachesthumesnil.fr

Danse bien-être

De 14h30 à 15h30

Espace Frida Kahlo, 15 rue de Stolberg
Inscription auprès des Arcades
03 20 62 96 96
arcades@ville-fachesthumesnil.fr

Samedi 11 octobre

Atelier

«Jouons avec les mots»

De 10h30 à 11h30

Atelier d'écriture sur des thématiques proposées par les bénévoles du centre social des 5 Bonniers.

Centre social des 5 Bonniers
20 avenue de Bordeaux
Inscription auprès du centre social
07 66 16 66 90
Secretariat.cs@5bonniers.com

Dimanche 12 octobre

Marche bleue

Départ 10h, plaine des Périseaux

Clôture de la semaine avec la seconde marche bleue intergénérationnelle, en partenariat avec l'OMS, l'association des Percots et la participation du club de Zumba avec un circuit de 5km autour de l'étang des Périseaux.

Espace naturel des Périseaux,
rue de Wattignies
Inscription possibles sur place entre
9h et 9h50.

