

PROGRAMME DES ANIMATIONS

OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE 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

Activités physiques adaptées



Aucune activité pendant les vacances scolaires (20 au 31 octobre 2025)

Mercredi 1^{er}, 08, 15, 22, 29 Octobre 2025

Mercredi 5, 12, 19, 26 novembre 2025

Mercredi 3, 10, 17 décembre 2025

de 10h à 11h (avec le Lille université club)

Sophrologie



Avec Laurence Durant
la pratique de la sophrologie a de nombreux bénéfices. Elle s'appuie sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive pour l'amélioration de la qualité de vie.

Les Mercredis 1^{er}, 8 Octobre de 14h15 - 16h

Les Jeudis 2, 9 Novembre de 14h15 - 16h

Les Mercredis 5 et 19 Novembre 2025 de 14h15 à 16h

Les Jeudis 6 et 20 Novembre 2025 de 14h15 à 16h

Les Mercredis 3 et 17 Décembre 2025 de 14h15 à 16h

Les Jeudis 4 et 19 Décembre 2025 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 3, 10, 17, 24 octobre de 13h30 à 14h30

Les vendredis 7, 14, 21, 28, 30 novembre 2025 de 13h30 à 14h30

Les vendredis 5, 12, 19 décembre de 13h30 à 14h30

Socio-esthétique

Angélique vous proposera un moment d'échange et de convivialité et apportera des techniques adaptées pour contribuer à votre bien-être

Les mardis 7 et 21 Octobre 2025 de 9h30 à 11h30

Lundi 3 novembre et mardi 18 novembre 2025 de 9h30 à 11h30

Mardi 2 et 16 décembre 2025 de 9h30 à 11h30

de 9h30 à 11h30 (avec Angélique Canick)

Cinéma surprise



À la médiathèque Marguerite Yourcenar

Le mercredi 8 octobre 2025 à partir de 14h

Conduite au marché



Le pôle autonomie met en place depuis le 1^{er} 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 inscriptions Centre communal d'action sociale :

Espace SolACiTe, 286 rue Kléber

ccas@ville-fachesthumesnil.fr / 03 28 16 07 90



Sensibilisation aux démarches de droits à la retraite :

Intervention de la CARSAT le 17 octobre à partir de 9h à 11h à SolAcitÉ : 286 rue Kleber
Cette intervention s'adresse au public proche de la retraite ou jeune retraité
inscriptions au Pôle Autonomie – CCAS

*** Prévention des chutes le 27 novembre de 14h à 16h à La Salle BARON en partenariat avec EOLLIS**
Informations complémentaires
Venez découvrir le programme de la semaine bleue disponible au Pôle Autonomie – CCAS
Rappel : les retraits de colis ou chèque de fin d'année se font : le 1er et 2 décembre 2025 à la Salle Jacques Brel, rue Hoche le 3, 4 et 5 décembre 2025 à Solacité 286, rue Kléber



Dans le cadre de la lutte contre la grossophobie, la ville de Faches-Thumesnil et son CCAS portent la programmation de sensibilisation «Faches sous toutes ses formes».

- Jusqu'au 9 octobre, des murs d'expressions seront installés à l'espace Solacité et dans différents lieux de la ville pour visibiliser cette cause et permettre à chacun de s'exprimer en partageant leurs vécus et leurs idées pour bâtir ensemble une ville respectueuse de tous les corps sans exception. **N'hésitez pas à y participer**

- Le vendredi 10 octobre de 10h à 12h, une restitution des murs d'expression de la ville aura lieu à l'espace Solacité pour permettre à chacun de revenir sur cette expérience dans chaque structure et réfléchir ensemble à la lutte contre la grossophobie dans la ville.

- **La ville de Faches-Thumesnil et son CCAS organisent la 2e édition de la programmation dédiée à la santé mentale du 29 octobre au 9 novembre.**

Venez découvrir sur le site de la ville, les actions ouvertes à toutes et tous — jeunes, moins jeunes, parents, enfants — pour libérer la parole, s'informer et prendre soin de soi, ensemble.