

PROGRAMme DES ANIMATIONS

JANVIER > MARS 2026





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 6 et 20 janvier 2026 de 9h30 à 11h30

Lundi 3 février et mardi 17 février 2026 de 9h30 à 11h30

Les mardis 3 et 17 mars 2026 de 9h30 à 11h30

de 9h30 à 11h30 (avec Angélique Canick)

Sophrologie



Atelier animé par 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 7 et 21 janvier de 14h15 – 16h

Les jeudis 8 et 22 janvier de 14h15 – 16h

Le mercredi 4 février 2026 de 14h15 à 16h

Le jeudi 5 février 2026 de 14h15 à 16h

Les mercredis 4 et 18 mars 2026 de 14h15 à 16h

Les jeudis 5 et 19 mars 2026 de 14h15 à 16h

Sport adapté

Animé par Kevin

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 9, 16, 23, 30 janvier 2026 de 13h30 à 14h30

Les vendredis 6, 13, 20, 27 février 2026 de 13h30 à 14h30

Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars de 13h30 à 14h30



Activités physiques adaptées

Les mercredis 7, 14 ,21, 28 janvier 2026

Les mercredis 4, 11, 18, 25 février 2026

Les mercredis 4, 11, 18, 28 mars 2026

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

Ateliers numériques



Le pôle autonomie vous propose un format de 12 séances allant de l'initiation à l'autonomie dans le domaine du numérique 1h30 Hebdomadaire animé par un prestataire.

Ces ateliers se dérouleront tous les vendredis

à partir du 23 janvier 2026 de 10h à 11H30

Cinéma surprise



À la médiathèque Marguerite Yourcenar, 199 rue Carnot

Le 20 janvier à 14h30

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

**L'équipe du CCAS vous souhaite
de bonnes fêtes de fin d'année et
vous présente leurs meilleurs vœux
pour l'année**

2026



Modalités d'inscription

Tous les ateliers ou actions font l'objet d'une inscription auprès du pôle autonomie du centre communal d'action sociale (CCAS)

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations ou réservations
pour les séances

Pôle Autonomie du CCAS
Espace SoLACiTé 286 rue Kléber, Faches-Thumesnil
03.28.16.07.90 / ccas@ville-fachesthumesnil.fr