

PROGRAMME DES ANIMATIONS FÉVRIER / MARS 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

Action

Ateliers Mieux-être de l'AISSMC «Accompagner la fin de vie»
«La fin de vie, quand commence-t-elle ?»

Comment préparer sa propre fin de vie, comment accompagner la fin de vie d'un autre, avec le témoignage d'un bénévole de l'accompagnement en Unité de Soins palliatifs».

L'association de santé, santé mentale et citoyenneté propose des ateliers gratuits au sein de l'espace SolACiTe, ouverts à tous.

Le 4 février 2025 de 18h à 20h

Informations inscription

Centre communal d'action sociale, Espace SolACiTe, 286 rue Kléber
ccas@ville-fachesthumesnil.fr / 03 28 16 07 90

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 4 et 18 février et les mardis 4 et 18 mars
de 9h30 à 11h30 (avec Angélique Canick)

Activités physiques adaptées



Les mercredis 5 et 26 février et les mercredis 5/12/19 et 26 mars
de 10h à 11h (avec le Lille université club)

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 7/14/21 et 28 février et les vendredis 7/14/21/28 mars
de 13h30 à 14h30 (avec Kevin)

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.

Mercredi 26 et jeudi 27 février de 14h15 à 16h
Mercredi 26 et jeudi 27 mars de 14h15 à 16h (avec Laurence Durant)

Cinéma surprise



À la médiathèque Marguerite Yourcenar

Le mardi 25 mars à 14h