



Des  
**activités**

pour la forme, le bien-être,  
l'esprit et pour être

*ensemble*

DE SEPTEMBRE 2022 À AOÛT 2023

**Pôle seniors**  
amandinois  
*Francine Place*



## Activités multimédias

- A l'aise avec l'informatique
- Rendez-vous Thématique
- Soutien numérique

Des ateliers adaptés et accessibles à tout le monde

## Activités artistiques

- Aquarelle
- Pastel
- Peinture à l'huile
- Peinture sur soie
- Dessin

## Bien-être

- Sophrologie
- Méditation sonore
- Prendre soin de soi
- Réflexologie plantaire
- Aromathérapie
- Naturopathie
- Rééquilibrage énergétique
- Yoga du rire
- Relaxation
- Zen Way
- Do in

## Plaisir d'échanger

Apprendre l'anglais, l'allemand, l'espagnol ou l'italien

- Plaisir de lire
- Plaisir d'écrire
- Atelier paroles
- Café des aidants
- Remue-méninges

## Activités physiques

- Self défense
- Gym douce
- Danse
- Marche
- Danse en ligne
- Danse de salon
- Souplesse et étirement

## Activités ludiques

- Moment gourmand
- Jeux traditionnels
- Jeux vidéo
- Faire soi-même
- Atelier créatif
- Art appliqué
- Patchwork
- Art floral
- Scrabble/jeux de cartes
- Relooking de meubles

# Des activités ensemble!

pour la forme, le bien-être, l'esprit et pour être ensemble!

DE SEPTEMBRE 2022 À AOÛT 2023

### Pôle seniors amandinois Francine Place

Pôle seniors amandinois Francine Place

# Pass

Demandez votre **Pass**

pour participer aux activités qui vous seront proposées tout au long de l'année. Pour cela, il vous faut...

**avoir 50 ans et plus...**

**être amandinois-e**

**...et fournir quelques pièces**

l'avis d'imposition, un justificatif de domicile, une pièce d'identité et pour les activités physiques, un certificat médical.

# Les conférences

Les conférences sont ouvertes à tous (pas de limite d'âge, amandinois et extérieurs)

## L'aromathérapie

20 OCTOBRE | 18H30

**Qu'est-ce que l'aromathérapie ?** Elle désigne de manière générale l'utilisation des composés aromatiques des plantes, la plupart du temps sous forme d'huiles essentielles (très souvent obtenues par distillation), dans une optique de prévention et de soulagement de certains troubles ainsi que de bien-être et d'apaisement. Venez découvrir cette méthode holistique et poser vos questions auprès d'une professionnelle.

## Conférence témoignage

**Témoignage d'une survivante des camps de Ravensbrück et de Bergen-Belsen.**

## Une consommation responsable

**Qu'est-ce qu'une consommation responsable ?**

Pourquoi et comment s'inscrire dans cette mouvance en accord avec ses valeurs, ses convictions, sa personnalité ?

**Et bien d'autres en 2023...**

Venez-vous renseigner au Pôle seniors

La  
Semaine  
Bleue

Du **LUN. 3** au **DIM. 9** octobre 2022

Durant une semaine de nombreuses activités sont gratuites. Pour clôturer cette semaine

**une marche bleue**

adaptée et ouverte à tout le monde.

N'hésitez pas à nous contacter afin de participer à cet événement.

# Agenda

Loto	16 SEPTEMBRE
Visite du musée Matisse, de la brasserie suivie d'un repas	23 SEPTEMBRE
Marche Bleue ouverte à tout le monde	9 OCTOBRE
Salon des seniors à Lille Grand Palais	14 OCTOBRE
Concours de cartes	18 NOVEMBRE
«Paris, Palais des lumières» Découverte du marché de Noël	9 DÉCEMBRE
Repas de Noël	16 DÉCEMBRE

## En 2023...

Découverte du Palais des Beaux-Arts de Lille
Repas de Printemps
Visite du Forum des Sciences et du zoo de Lille
Visite du LAM (Lille Métropole Musée d'art) et du jardin des plantes
Découverte du Château de Chantilly suivie d'un spectacle
Concours de cartes et loto
Balade au Cap Blanc-Nez et Cap Gris-Nez

## A découvrir aussi **la prévention** avec des ateliers

Postures et gestes de notre corps au quotidien
Equilibre et prévention des chutes
Eveil sensoriel
Bien manger pour bien vieillir

