



Programme
animation
2024

Pôle seniors
amandinois
Francine Place

Activités physiques



Zen way | Jeux sportifs

Self-défense

Marche **GRATUIT***

Gym douce

Étirements et relaxation

Danse en ligne

Danse africaine

Activités artistiques

Aquarelle

Pastel | Dessin

Art appliqué

Peinture sur soie

Peinture à huile



Activités ludiques

Atelier anglais

Atelier espagnol

Jeux **GRATUIT***
traditionnels

Couture **GRATUIT***

Atelier créatif

Remue méninges

Patchwork **GRATUIT***

Art floral

Relooking
de meubles

Scrabble et
jeux de cartes
GRATUIT*



Nouveau !
SAMEDI MATIN
Stretching/
Étirements
et **Anglais**

Ateliers
GRATUITS

Nord
Le Département des 59

« Je décide de bien vieillir »

Auto massage

Socio-esthétisme

Faire soi-même

Activités numériques

Ateliers numériques

Rendez-vous conseils numériques

Ateliers thématiques **GRATUIT***

Vous avez entre 50 et 60 ans et vous êtes en activité... Des ateliers seront proposés le soir
Renseignez-vous !

*avec adhésion

agenda 2024

VENDREDI
26 JANVIER
Loto

VENDREDI
16 FÉVRIER
Karaoke
dansant
sur le thème
du carnaval

VENDREDI
1^{er} MARS
Arras
Visite du musée
de la fête foraine et
de la cathédrale

VENDREDI
12 AVRIL
Repas de
Printemps



VENDREDI
26 AVRIL
Berck
INTERGÉNÉRATIONNEL
Festival
des cerfs-volants

MARDI
30 AVRIL
Pai Daiza
INTERGÉNÉRATIONNEL

VENDREDI
24 MAI
Paris
Musée Grévin et
bateau-mouche

VENDREDI
31 MAI
Thé dansant

VENDREDI
7 JUIN
Amiens
Visite des
hortillonnages et
de la cathédrale

JEUDI
27 JUIN
Côte d'Opale
Balade sur
le marché et visite
libre

VENDREDI
5 JUILLET
Versailles
Visite du domaine
du Trianon

VENDREDI
19 JUILLET
INTERGÉNÉRATIONNEL

**Mers-les-
Bains**

JEUDI
29 AOÛT
INTERGÉNÉRATIONNEL

Wissant

Pour participer aux activités, inscrivez-vous à l'accueil du Pôle seniors. Les places sont limitées.



PASS

Pôle seniors amandinois *Francine Place*

Demandez votre carte !

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

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



Ce projet est cofinancé par l'Union européenne
avec le Fonds européen de développement régional



50 avenue du Clos | Tél. 03 59 83 87 70
poleseniors@saint-amand-les-eaux.fr

