



## JANVIER

**Mardi 14.01** (limité à 8 pers.)  
**Sophrologie**  
Résidence La Chataigneraie – 10h30

**Mardi 14.01** (limité à 10 pers.)  
**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**  
Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul  
Salle des fêtes – 14h30

**Jeudi 16.01**  
**Atelier Fortier : Yoga du rire**  
Se relaxer tout en riant de bon cœur ensemble grâce à des exercices respiratoires simples.  
Bonne humeur garantie !  
Centre de loisirs Fortier – 14h

**Lundi 20.01** (limité à 10 pers.)  
**Taï Chi**  
Salle de sport Coubertin – 10h

**Vendredi 24.01** (limité à 20 pers.)  
**Spectacle de danses en ligne**  
par le Club de danses en ligne La Sentinelle  
Résidence La Chataigneraie – 14h30

## FÉVRIER

**Mardi 04.02** (limité à 15 pers.)  
**Café des Lumières**  
Résidence La Chataigneraie – 14h30

**Jeudi 06.02**  
**Atelier Fortier : création de bracelets brésiliens**  
Créez vos propres bracelets fantaisies simplement à l'aide de nœuds et d'enchevêtrement  
Centre de loisirs Fortier – 14h

**Mardi 11.02** (limité à 10 pers.)  
**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**  
Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul  
Lieu à définir - 14h30

**Mercredi 12.02** (limité à 20 pers.)  
**JP2S fait son fit**  
Séance sportive douce animé par le club Judo Passion de Saint-Saulve  
Salle de sport Coubertin - 14h30

**Vendredi 14.02**  
**Thé dansant de la Saint-Valentin**  
animé par l'atelier Danses Découvertes de la MJC  
Salle des fêtes – 14h30

**Lundi 17.02** (limité à 10 pers.)  
**Taï Chi**  
Salle de sport Coubertin – 10h

**Jeudi 20.02** (limité à 16 pers.) **PAYANT**  
**Sortie au bowling de l'Arsenal**  
Départ du centre Fortier à 14h

**Jeudi 27.02** (limité à 10 pers.)  
**Atelier manuel avec LiseCréa**  
Dessin-peinture sur le thème de la journée mondiale du compliment  
Lieu à définir – 14h30

## MARS

**Mardi 11.03** (limité à 10 pers.)  
**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**  
Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul  
Lieu à définir - 14h30

**Jeudi 13.03**  
**Atelier Fortier : potager / plantation**  
Venez nous aider dans la réalisation d'un potager pour les enfants en plantant des graines dans des godets. Si vous avez la main verte, apportez vos semences pour échanger entre nous !  
Centre de loisirs Fortier – 14h

**Lundi 17.03** (limité à 10 pers.)  
**Taï Chi**  
Salle de sport Coubertin – 10h

**Vendredi 21.03**  
**Yoga du rire**  
Lieu à définir – 14h30

**Jeudi 27.03** (limité à 10 pers.)  
**Atelier manuel avec LiseCréa**  
Sculpture sur le thème des droits des femmes  
Lieu à définir – 14h30

## AVRIL

**Jeudi 03.04**  
**Atelier Fortier : improvisation**  
Quelques petits exercices simples et ludiques pour vous familiariser avec l'improvisation dans une ambiance bon enfant  
Centre de loisirs Fortier – 14h

**Mardi 08.04** (limité à 10 pers.)  
**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**  
Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul  
Lieu à définir – 14h30

**Mardi 08.04** (limité à 10 pers.)  
**Activités manuelles avec Colette**  
Pliage de serviettes pour la table de Pâques. Possibilité de venir avec son petit-enfant !  
Lieu à définir – 14h30

**Lundi 14.04** (limité à 10 pers.)  
**Taï Chi**  
Salle de sport Coubertin – 10h

**Jeudi 24.04** (limité à 10 pers.)  
**Atelier manuel avec LisaCréa**  
Dessin-peinture fleur de printemps avec un message à la nature  
Lieu à définir – 14h30

**Lundi 28.04**  
**Soirée des aidants**  
Une soirée dédiée aux aidants ou futurs aidants pour se détendre et s'informer  
Information à venir  
MJC Espace Athena – À partir de 18h

**Mercredi 30.04**  
**Jeu de piste pour découvrir Saint-Saulve**  
animé par le service seniors.  
Possibilité de venir avec ses petits-enfants.  
Départ du CCAS à 14h

## MAI

**Mardi 13.05** (limité à 10 pers.)  
**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**  
Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul  
Lieu à définir – 14h30

**Jeudi 15.05**  
**Atelier Fortier : apprendre à maquiller ses petits-enfants**  
Vous apprendrez à réaliser quelques maquillages fantaisies pour vos petits-enfants  
Centre de loisirs Fortier – 14h

**Jeudi 15.05**  
**Spectacle de danses folkloriques**  
par la troupe de La Joyeuse Farandole  
Salle des fêtes – 14h30

**Lundi 19.05** (limité à 10 pers.)  
**Taï Chi**  
Salle de sport Coubertin – 10h

**Vendredi 23.05** (limité à 10 pers.)  
**Atelier manuel avec LiseCréa**  
Sculpture avec 5 objets qui nous représentent  
Lieu à définir – 14h30

**Mardi 27.05** (limité à 16 pers.) **PAYANT**  
**Sortie au bowling de l'Arsenal**  
Départ du centre Fortier à 14h

## JUIN

**Jeudi 05.06** (limité à 20 pers.) **PAYANT**  
**Sortie à la ferme aux escargots La Maissonnette à Flin-lez-Mortagne**  
Départ du centre de loisirs Fortier  
Horaire à définir

**Mardi 10.06** (limité à 10 pers.)  
**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**  
Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul  
Lieu à définir - 14h30

**Jeudi 12.06**  
**Atelier Fortier : pétanque**  
Entre nous, un petit après-midi détente en extérieur autour de la pétanque  
Centre de loisirs Fortier – 14h

**Lundi 16.06** (limité à 10 pers.)  
**Taï Chi**  
Salle de sport Coubertin – 10h

**Mercredi 18.06**  
**Pétanque**  
animé par le club de pétanque  
Boulodrome – 10h

**Mercredi 18.06** (limité à 12 pers.) **17,5 €**  
**Sortie avec les enfants du centre de loisirs**  
Ferme des loups à Caudry  
Départ à 13h au centre de loisirs Fortier  
Retour vers 17h15

**Mardi 24.06**  
**Buffet campagnard**  
organisé par le service des fêtes, pour les 68 ans et plus, information à venir  
Lieu à définir – Horaire à définir

**Jeudi 26.06** (limité à 10 pers.)  
**Atelier manuel avec LiseCréa**  
Dessin-sculpture sur le thème du musicien Robert Combas  
Lieu à définir – 14h30

## Inscriptions & renseignements

Toutes les animations / activités sont gratuites sauf indication dans le programme.

**Inscriptions obligatoires** dans la limite des places disponibles et renseignements auprès du service Seniors ou du CCAS.

**Si vous souhaitez recevoir la newsletter du service Seniors, n'hésitez pas à le signaler par mail.**

Service seniors :  
**03 27 45 05 80**  
[seniors@ville-saint-saulve.fr](mailto:seniors@ville-saint-saulve.fr)

## JUILLET

**Vendredi 04.07**

**Yoga du rire**

Étang parc Fortier – 14h30

**Jeudi 17.07**

**Grand jeu d'été**

Venez participer avec les enfants du centre de loisirs Fortier à des animations variées et amusantes!

Centre de loisirs Fortier – 14h

**Vendredi 18.07**

**Spectacle "La mémoire qui chante"** avec Laurence Morel

Résidence La Châtaigneraie – 15h

**Jeudi 24.07** **limité à 10 pers.**

**Atelier manuel avec LiseCréa**

Sculpture sur le thème de l'été

Lieu à définir – 14h30

## AOÛT

**Jeudi 07.08**

**Grand jeu d'été**

Venez participer avec les enfants du centre de loisirs Fortier à des animations variées et amusantes!

Centre de loisirs Fortier – 14h

**Jeudi 21.08** **limité à 16 pers.** **PAYANT**

**Sortie au bowling de l'Arsenal**

Départ du centre Fortier à 14h

## SEPTEMBRE

**Mardi 09.09** **limité à 10 pers.**

**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**

Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul

Lieu à définir – 14h30

**Jeudi 11.09**

**Atelier Fortier: jeux de société et jeux sportifs**

Quelques petits jeux sur table et quelques jeux plus sportifs tels que le billard, le baby-foot et le ping-pong en toute simplicité

Centre de loisirs Fortier – 14h

**Lundi 15.09** **limité à 10 pers.**

**Taï Chi**

Salle de sport Coubertin – 10h

**Mardi 23 et jeudi 25.09**

**Banquet des aînés**

organisé par le service des fêtes, pour les 68 ans et plus, information à venir

Lieu à définir – Horaire à définir

**Jeudi 25.09** **limité à 10 pers.**

**Atelier manuel avec LiseCréa**

Dessin-peinture de votre patrimoine personnel

Lieu à définir – 14h30

## OCTOBRE

**Jeudi 09.10**

**Atelier Fortier:**

**réalisation de balles anti-stress**

Créez vos propres balles anti-stress à l'aide de matériaux simples

Centre de loisirs Fortier – 14h

**Samedi 11.10**

**Cérémonie des jubilés**

Renseignements auprès du service des fêtes et cérémonies

Lieu à définir – Horaire à définir

**Mardi 14.10** **limité à 10 pers.**

**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**

Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul

Lieu à définir – 14h30

**Lundi 20.10** **limité à 10 pers.**

**Taï Chi**

Salle de sport Coubertin – 10h

**Jeudi 23.10** **limité à 10 pers.**

**Atelier manuel avec LiseCréa**

Sculpture tout de rose

vêtu pour Octobre rose

Lieu à définir – 14h30

## NOVEMBRE

**Mardi 04.11** **limité à 10 pers.**

**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**

Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul

Lieu à définir – 14h30

**Vendredi 07.11**

**Yoga du rire**

Lieu à définir – 14h30

**Jeudi 13.11**

**Atelier Fortier:**

**Karaoké/quizz musical**

Faites appel à votre mémoire et à votre voix pour une après-midi folle au rythme de la musique!

Centre de loisirs Fortier – 14h

**Lundi 17.11** **limité à 10 pers.**

**Taï Chi**

Salle de sport Coubertin – 10h

**Mardi 18.11** **limité à 15 pers.**

**Gym douce**

Résidence La Chataigneraie – 10h

**Jeudi 20.11** **limité à 16 pers.** **PAYANT**

**Sortie au bowling de l'Arsenal**

Départ du centre Fortier à 14h

**Mardi 25.11** **limité à 10 pers.**

**Activités manuelles avec Colette**

Origami sur le thème de Noël

Lieu à définir – 14h30

**Jeudi 25.11** **limité à 10 pers.**

**Atelier manuel avec LiseCréa**

Dessin-peinture pour l'événement

"Nos seniors ont du talent"

Lieu à définir – 14h30

## DÉCEMBRE

**Mardi 02.12** **limité à 10 pers.**

**Activités manuelles avec Colette**

Origami sur le thème de Noël

Lieu à définir – 14h30

**Mardi 09.12** **limité à 10 pers.**

**Initiation geste 1<sup>er</sup> secours**

Utilisation du défibrillateur avec Jean-Paul

Lieu à définir – 14h30

**Jeudi 11.12** **limité à 50 pers.**

**Goûter de Noël**

animé par les animateurs du centre de loisirs et Éric Lannoy

Centre de loisirs Fortier – 14h30

**Lundi 15.12** **limité à 10 pers.**

**Taï Chi**

Salle de sport Coubertin – 10h

**Mardi 16.12** **limité à 20 pers.**

**Sortie de Noël**

Lieu à définir – Horaire à définir

**Jeudi 18.12**

**Distribution des colis de Noël**

assurée par le service des fêtes, pour les 68 ans et plus, information à venir

**Jeudi 18.12** **limité à 10 pers.**

**Atelier manuel avec LiseCréa**

Sculpture fabrication d'un centre de table

Lieu à définir – 14h30

## Sortie cueillette de champignons

**Prévue au mois de septembre ou au mois d'octobre**  
**Lieu à définir**  
**Horaire à définir**

## PROGRAMMATION des ACTIVITÉS



# 2025

## Seniors & retraités

## MOIS BLEU

**Du mardi 23.09 au vendredi 31.10**

Programme à venir



## RAPPELS

**Mardi 24.06**

**Buffet campagnard**

**Mardi 23.09 et jeudi 25.09**

**Banquet des aînés**

**Jeudi 18.12**

**Distribution des colis de Noël**

Événements organisés par le service des fêtes, réservés aux 68 ans et plus.

## Inscriptions & renseignements

Toutes les animations/activités sont gratuites sauf indication dans le programme.

**Inscriptions obligatoires** dans la limite des places disponibles et renseignements auprès du service Seniors ou du CCAS.

**Si vous souhaitez recevoir la newsletter du service Seniors, n'hésitez pas à le signaler par mail.**

Service seniors :

03 27 45 05 80 – seniors@ville-saint-saulve.fr

*Réservé aux Saint-Saulviens retraités*