



JANVIER

Mardi 14.01 limité à 8 pers.

Sophrologie
Résidence La Chataigneraie – 10h30

Mardi 14.01 limité à 10 pers.

Initiation geste 1^{er} 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 coeur 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 Sentinel
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 noeuds et d'enchevêtrement
Centre de loisirs Fortier – 14h

Mardi 11.02 limité à 10 pers.

Initiation geste 1^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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 Maisonnette à Flinc les Mortagnes
Départ du centre de loisirs Fortier
Horaire à définir

Mardi 10.06 limité à 10 pers.

Initiation geste 1^{er} 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



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

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^{er} 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

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^{er} 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^{er} 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/quiz 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 Châtaigneraie – 10h

Jeudi 25.09 (limité à 10 pers.)

Atelier manuel avec LiseCréa

Dessin-peinture de votre patrimoine personnel

Lieu à définir – 14h30

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^{er} 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

PROGRAMMATION

des ACTIVITÉS



20
25

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

Réservez aux Saint-Saulviens retraités

Sortie cueillette de champignons
Prévue au mois de septembre ou au mois d'octobre
Lieu à définir
Horaire à définir