

- ⇒ **DESTINATION MARCHR**
- ⇒ **AVEC BATON (gratuit pour les personnes du territoire du centre social, 5€ par personne hors territoire - Inscription obligatoire Places limitées)**

Au Centre Social et Culturel de 10h00 à 11h30

Les 28 septembre, les 5, 12 et 19 octobre

Cet atelier de 4 séances est ouvert à ceux qui souhaitent s'initier à la marche. Encadré par un professionnel, venez découvrir une façon douce de rester en forme et en bonne santé.

- ⇒ **SPECTACLE CANAPE (Gratuit)**

Envie de faire vivre votre maison ou votre jardin ? Le Centre Social vient chez vous avec des artistes (orgue de Barbarie), pour animer un après-midi convivial avec vos proches et vos amis - Contactez-nous

- ⇒ **SENIORS CONNECTES (Gratuit)**



Initiation à l'utilisation de tablette, ordinateur, téléphone... Comment se protéger du net.

Aide administrative, compte AMELI, CARSAT...

- ⇒ **ECHANGES INTERGENERATIONNELS
Gratuit - Inscription obligatoire**

Au Centre Social et Culturel à partir de 10h00

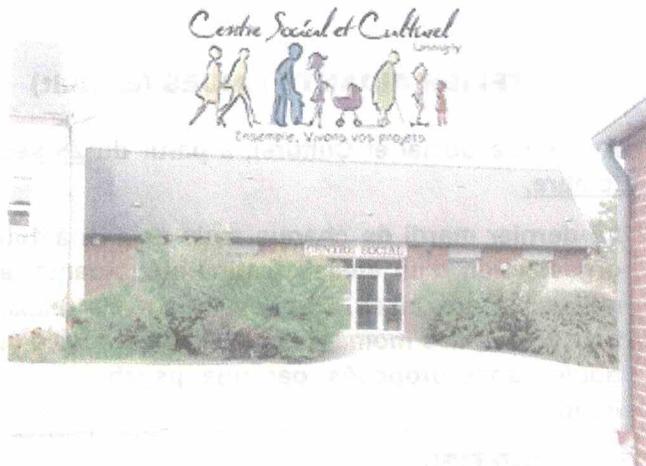
Mercredi 15 décembre : Activité manuelle de Noël (centre table, décors...)

- ⇒ **Dans le cadre de la semaine bleue
« Après-midi Bien être »
Gratuit - Inscription obligatoire**

Au Centre Social et Culturel, le 8 octobre 2021 de 14H00 à 17H30 :

Après-midi convivial : autour d'une séance de sophrologie, yoga, musique et chants avec l'orgue de Barbarie

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



ADRESSE POSTALE

**12, rue Saint Crépin
60310 Lassigny**

**Filomena Chiarolanza
Coordinatrice Actions collectives
Adultes et seniors**

Tél : 03 44 43 51 60
centre.social.lassigny@wanadoo.fr

Facebook: [filo.centresocialeetculturel](https://www.facebook.com/filo.centresocialeetculturel)

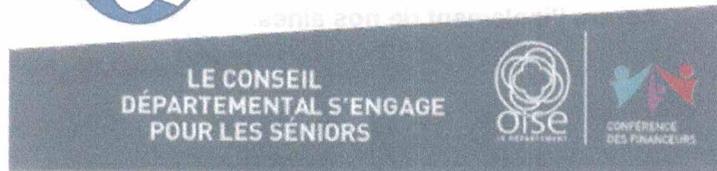
**Programme susceptible d'être modifié
selon l'évolution de la crise sanitaire**

COVID-19

Pour prendre soin de nous tous



Masque obligatoire



OISE SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

**PROGRAMME
DE SEPTEMBRE
A DECEMBRE 2021**

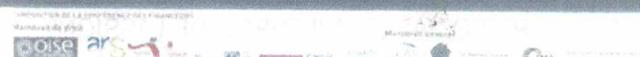
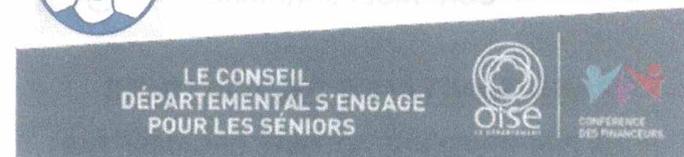
**ACTIONS SPECIALES
SENIORS 60 ANS ET +**



Tél : 03 44 43 51 60
centre.social.lassigny@wanadoo.fr



**Pour prendre soin de nous tous
PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**



⇒ **CAFE SENIORS (Gratuit)
DE 15H00 A 17H00**



- A Lassigny au Centre Social et Culturel: tous les Lundis et pendant les vacances scolaires à la Résidence des Personnes Agées

- A Plessier de Roye à la Salle des Fêtes: le 1er Mardi de chaque mois

- A Sempigny à la Salle des Fêtes: le 2ème Mardi de chaque mois

- A Elincourt Ste Marguerite à la Salle des Fêtes: le 1er Jeudi de chaque mois

- A Beaulieu les Fontaines à la Salle



⇒ **REPAS PARTAGE : 12€ /Personne Inscription obligatoire (places limitées)**

REPAS CAMPAGNARD:

Au Centre Social et Culturel à 12h00

le jeudi 18 novembre

Apéro, entrée, plat, dessert, 1 verre de vin, eau,



⇒ **CAFE MUSICAL
Gratuit-Inscription obligatoire
Places limitées**

Au Centre Social et Culturel à 15h00

Jeudi 18 novembre

SURPRISE! SURPRISE!



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

POUR PRATIQUER UNE ACTIVITE ORGANISEE PAR
LE CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE LASSIGNY



⇒ **ATELIER AIDANTS / AIDES (Gratuit)**

Au Centre Social et Culturel, à partir du **28 septembre**.

Le dernier mardi de chaque mois de 14h à 16h, organisation d'un atelier destiné aux aidants familiaux et aux aidés. Des animations de relaxation, jeux... des moments conviviaux autour d'un goûter sont proposés par une psychologue

⇒ **SORTIES**



Venez partager vos idées en proposant des sorties culturelles et amusantes. Voyages déjà organisés : Journée à la mer (repas et visite musée), Petit Baltar à Nesle (repas + spectacle cabaret)...

SORTIES REPAS: le 20€/Personne (apéritif, entrée, plat, dessert, un verre de vin/eau, café) au RELAIS D'Elincourt Ste Marguerite, le 15 octobre. RDV sur place à 12h30. Minibus/covoiturage. Infos au centre social.

⇒ **MONALISA : ROMPRE L'ISOLEMENT DE NOS AINES - Gratuit**

- Bénéficiaire : Vous avez envie de discuter, de recevoir des visites conviviales à domicile, des bénévoles auront le plaisir de vous rencontrer 1 fois par semaine (discussion, petite promenade...).

- Bénévole : Envie de donner de votre temps et de se sentir utile? Rejoignez l'équipe de bénévoles du Centre Social dans la lutte contre l'isolement de nos aînés.

Monalisa
PRODIGES ASSOCIATION 2016 - 2018

DONNEZ VIE A VOS PROJETS

CONTACTEZ-NOUS

⇒ **PARTAGER SA PASSION**



Vous avez des passions, des compétences particulières, des projets ? (ex. potager bio, cuisine, bricolage, musique, histoire/géo, numérique, couture, photo/vidéo...). Envie de les partager... contactez-nous sans hésiter !

⇒ **CUISINE GOURMANDE (6€/personne)**

Au Centre Social et Culturel, le dernier Lundi de chaque mois à 10h00. On partage son savoir faire, on prépare et on déguste (entrée, plat, dessert).

⇒ **CONFERENCE / DEBAT SUR DIFFERENTES THEMATIQUES (Gratuit)**

«S.O.S. KINE...

GUIDE PRATIQUE POUR LA LONGEVITE»

De 9h30 à 11h30

- A Lassigny, le 9 novembre au Centre Social et Culturel

- A Sempigny, le 14 décembre à la salle des fêtes

Venez échanger avec un kinésithérapeute: Prévenir les chutes, garder la bonne posture, apprendre des exercices simples pour soulager les douleurs... Questions ouvertes. Collation offerte. Inscription obligatoire.

⇒ **REUNIONS D'INFORMATIONS POUR BIEN VIVRE A DOMICILE (Gratuit) DE 14H00 A 16H00**

Être aidé à domicile, la téléassistance, l'aménagement de la maison, se sentir en sécurité chez soi, rester en bonne santé, les actions du Centre Social et Culturel de Lassigny... sont les thématiques abordées

De 14h à 16h00/gouter offert Dates et lieux à définir-Contactez-nous.