

L'AGENDA DES ACTIONS

✓ CONFERENCE/DEBAT

« LE BIEN ETRE DE VOS PIEDS »
LE 28 FEVRIER DE 10H A 12H



A la salle des fêtes d'Amy. Venez découvrir une séance de bien-être de vos pieds et connaître les gestes pour réussir leur mise en beauté, les soigner toute l'année, conseils et actions pratiques proposées par une professionnelle (massage, beauté des ongles...).

Gratuit - Places limitées - Inscription Obligatoire

CONFERENCE/DEBAT

✓ « LES BIENFAITS DE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE » DE 10H A 12H

Le 8 février à Mareuil-La-Motte
Le 21 mars à Amy

A la salle des fêtes des deux communes, venez échanger autour de la pratique d'une activité physique avec les conseils pratiques de Cédric, kinésithérapeute. La marche, la gym douce, gérer les douleurs... Tenue adaptée

Gratuit - Places limitées - Inscription Obligatoire

✓ « ATELIER BIEN ETRE ET DETENTE »
LE 9 MARS A AMY DE 10H A 12H

A la salle des fêtes d'Amy. Venez découvrir une séance de sophrologie : gérer le stress, optimisme, équilibre, gestion de la fatigue, détente, exercices pratique avec Isabelle, sophrologue.

Gratuit - Places limitées - Inscription Obligatoire

✓ GALETTE DES ROIS le 28 JANVIER A
14h00 (ouverture des portes 13H30)

A la salle des fêtes et au Centre Social et Culturel de Lassigny, Galette des Rois avec spectacle Cabaret gratuit, offert aux personnes des 22 communes de l'ex canton de Lassigny,

Pour les activités qui suivent,
contactez-nous :

GRUPE DE MARCHE AUTONOME TOUS LES JEUDIS A 14H

Le Centre Social et Culturel organise un groupe de marche autonome. Départ à 14h face à la Mairie de Lassigny. Venez rejoindre le groupe pour une promenade, une marche à votre rythme... Denis, senior passionné, vous guidera dans les parcours.



PARTAGER SA PASSION

Vous avez des passions, des compétences, des projets que vous aimeriez partager ?

(potager bio, cuisine, bricolage, musique, histoire/géo, numérique, couture, photo/vidéo...).



SPECTACLE CANAPÉ

Envie de faire vivre votre maison ou votre jardin ?

Le Centre Social vient chez vous avec des artistes (Orgue de Barbarie), pour animer une après-midi conviviale avec vos proches et vos amis.



SENIORS CONNECTÉS

Initiation à l'utilisation de tablette, ordinateur, téléphone.... Comment se protéger sur internet.

Aide administrative (Impôt), compte AMELI, CARSAT..



Filomena Chiarolanza

Référente Actions collectives Adultes & Seniors

Ligne direct : 03.44.43.51.63

Facebook : Filo centresocialetculturel



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

PROGRAMME DE JANVIER A AVRIL 2023
ACTIONS SPÉCIALES SENIORS 60 ANS ET +



Ensemble, Vivons vos projets



Adresse postale :
10 rue Saint Crépin, 60310
Lassigny

Tél : 03.44.43.51.60

Mail : centre.social.lassigny@wanadoo.fr

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



PROGRAMME SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ !

LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE
POUR LES SÉNIORS



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :



Membres experts



L'AGENDA DES ACTIONS

CAFÉS SENIORS DE 15H A 17H



À Lassigny : Tous les lundis au Centre Social.

À Plessier-de-Roye : Le 1^{er} mardi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Sempigny : Le 2^{ème} mardi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Élincourt Ste Marguerite : Le 1^{er} jeudi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Beaulieu-les-Fontaines : Le 2^{ème} jeudi de chaque mois. Avec Filo on discute, on s'amuse, on danse, on chante et +++++!

Gratuit

CAFÉS 60 AMY

LE 17 JANVIER DE 15H A 17H

A la salle des fêtes d'Amy, animation musicale avec J.Claude et Jako accompagnés de l'orgue de Barbarie

Gratuit – Inscription Obligatoire
Goûter offert

ATELIER GYM DOUCE TOUS LES LUNDIS: 9H30/10H30 - 10H45/11H45



Au Centre Social et Culturel de Lassigny

Encadré par un professionnel, venez découvrir une façon douce de rester en forme et en bonne santé avec des conseils et des exercices pratiques

Un essai gratuit/infos - tarifs aux Centre Social
OUVERT AUX 60 ANS ET +

ALORS ON DANSE! DE 10H30 A 11H30

Au Centre Social et Culturel de Lassigny (hors vacances scolaires). Seul ou en couple, vous souhaitez apprendre à danser dans une ambiance conviviale quelque soit votre niveau: danse en ligne, danse de salon... La danse permet de s'amuser, de prendre soin de son corps, d'améliorer son rythme cardiaque et son souffle et c'est un bon antistress!!! Momo, prof. de danse vous attend !



Un essai gratuit/infos - tarifs aux Centre Social
OUVERT A TOUS (adultes et seniors)



AIDANTS/AIDES DE 14h00 A 16h00

Au Centre Social et Culturel de Lassigny: le 24/01; 28/02; 28/03; 11/04

Bienveillance, un temps pour soi, répit, accompagnement, infos...



Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, l'handicap ou l'âge? Vous avez besoin de répit, de vous relaxer... Venez partager un moment de plaisir et de détente autour d'un goûter dans nos locaux. Conseils et accompagnement assurés par Isabelle, sophrologue.

Gratuit – Inscription Obligatoire

ATELIER CREPES

LE MERCREDI 1 FEVRIER DE 10H00 14H00

Au Centre Social et Culturel. Dans le cadre d'un échange intergénérationnel, venez passer un moment convivial avec les enfants de l'accueil de loisirs du Centre Social autour d'un atelier crêpes, pensez à amener des confitures maison...

Gratuit – Inscription Obligatoire - Goûter offert – Possibilité de partager un repas ensemble

FABRICATION DECO PAQUES

LE MERCREDI 29 MARS DE 10H00 A 14H00

Au Centre Social et Culturel. Dans le cadre d'un échange intergénérationnel, venez passer un moment convivial avec les enfants de l'accueil de loisirs du Centre Social autour d'une activité manuelle

Gratuit – Inscription Obligatoire - Goûter offert – Possibilité de partager un repas ensemble

THEATRE IMPRO DE 14H00 A 16H00

Au Centre Social et Culturel le 20/01; 10/02; 10/03; 31/03.

Venez vous amuser, créer, improviser, rire.... Hervé Isorez , professionnel du spectacle et metteur en scène, sera votre coach dans cette aventure! Possibilité de venir à un ou plusieurs ateliers

Gratuit – Places limitées – OUVERT AUX 60 ANS ET + - Inscription Obligatoire



SORTIE A L'EMISSION



« N'OUBLIONS PAS LES PAROLES »

Le jeudi 16 mars, Sortie en bus, départ de Lassigny . Sandwich et eau offerts.

14€/prs – 15€/prs hors communes - infos –
départ/retour aux Centre Social
OUVERT A TOUS



EXPO « LA ROBE DU PRINTEMPS DU 20 AU 24 MARS »

Au Centre Social et Culturel aura lieu une exposition des œuvres réalisées par le groupe de L'atelier « De fil en aiguille » (couture, broderie...), et la présentation de la belle robe du printemps!



REPAS DU PRINTEMPS 24 MARS + APRES-MIDI MUSICALE DE 12H A 18H

Au Centre Social et Culturel: Entrée, plat, fromage...dessert, un verre de vin , eau, jus de fruit, café suivi d'un café guinguette



20€/prs – 21€ prs hors communes – Inscription Obligatoire



ATELIER ECO-CITOYEN A BEAULIEU LE FONTAINES LE 13 AVRIL

A la salle des fêtes, venez participer un atelier en deux séances sur les écogestes du quotidien, Thèmes abordés: Démarche d'économie d'énergie , les bonnes habitudes, les écogestes sur le chauffage, l'électricité, la ventilation, l'eau..., les produits d'entretien... Questions diverses. Fabrication de produits d'entretien...

Gratuit – Inscription Obligatoire - Possibilité de partager un repas ensemble