

# L'AGENDA DES ACTIONS



**FOLKLORE CHEZ LES SENIORS**  
Retrouvez la troupe des TAMALOU  
samedi 29 juin 2024 à la salle  
des fêtes d'Ecuville à 15h00  
(ouverture des portes à 14h30)

Tarifs:

5€ pour les habitants de  
l'ex-canton de Lassigny  
5,50€ hors communes

3 DATES  
PREVUES  
EN 2024

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE/ OUVERT A TOUS

### LE BENEVOLAT: MODE D'EMPLOI LE 22 MAI DE 15H A 17H AU CENTRE SOCIAL ET RURAL DE RESSONS SUR MATZ

Le Centre Social et Culturel de Lassigny, en partenariat avec le Centre Social Rural de Ressons, organise une réunion d'information sur le bénévolat. Se sentir utile, s'investir, donner du temps aux autres... venez partager un moment convivial avec nous!

Gratuit – Infos au Centre Social et Culturel

### VIVONS RETRAITE 1ère date le 10 juin de 17h à 19h

Au Centre Social et Culturel. On vous propose un cycle de 6 rencontres autour de différentes thématiques liées à la retraite : comment préparer sa retraite dans les meilleures conditions, questions autour de la prévention, le lien social, le bien-être, prendre soin de soi et des autres, des temps d'échanges avec des professionnels, accompagnement numérique pour votre dossier. Ce cycle est ouvert aux personnes proches de la retraite et déjà en retraite.

Gratuit – Infos dates au Centre Social et Culturel

Pour les activités qui suivent,  
contactez-nous :



## SORTIE EN BUS

**LE VENDREDI 5 JUILLET 2024**  
**VISITE MUSEE DE L'HISTOIRE DE LA VIE FORAINE DE 1800 A AUJOURD'HUI A ARRAS**  
**+ REPAS + APRES-MIDI DANSANT**  
**DEPART DE LASSIGNY A 8H15 RETOUR 19H45**

60€ – OU 66€ HORS COMMUNES  
Infos au Centre Social et Culturel



## 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 et Culturel vient **chez vous avec des artistes** (Orgue de Barbarie), pour animer un après-midi convivial **avec vos proches** et vos amis.



## SENIORS CONNECTÉS

ACCOMPAGNÉS PAR L'ANIMATRICE NUMERIQUE  
DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

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 directe : 03.44.43.51.63

Facebook : Filo centresocialeculturel



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

PROGRAMME D'AVRIL A JUILLET 2024  
ACTIONS SPÉCIALES SENIORS 60 ANS ET +



Adresse postale :  
10 rue Saint Crépin, 60310  
Lassigny

Tél : 03.44.43.51.60

Mail : [accueil@csclassigny.fr](mailto:accueil@csclassigny.fr)

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



PROGRAMME SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ !

LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE  
POUR LES SÉNIORS



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCIERS :





## L'AGENDA DES ACTIONS

### **LES CAFÉS SENIORS DE 14H30 A 16H30**

À Lassigny : Tous les lundis au Centre Social.

Café à la plage: le 15/07 (jeux) et le 22/07 (repas + DJ Michel)

À Plessier-de-Roye : Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Sempigny : Le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Élincourt Ste Marguerite : Le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Beaulieu-les-Fontaines : Le 2<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois. Avec Filo on discute, on s'amuse, on danse, on chante et +++!!!

Gratuit

### **THÉÂTRE IMPRO DE 14H00 A 16H00**

Au Centre Social et Culturel les jeudis ou les vendredis une fois par mois. Venez tout au long de l'année, vous amuser, créer, improviser, rire.... Hervé sera votre coach professionnel dans cette aventure! Possibilité de venir à un ou plusieurs ateliers. Appeler le Centre Social pour connaître les dates.



Le:  
05/04  
ET  
24/05

Gratuit – Places limitées - Inscription Obligatoire

### **AIDANTS/AIDÉS DE 14h00 A 17h00**

Au Centre Social et Culturel de Lassigny : les mardis une fois par mois

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



Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le 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



### **ALORS ON DANSE?**



Au Centre Social et Culturel de Lassigny: (hors vacances scolaires). Seul ou en couple, vous souhaitez apprendre à danser dans une ambiance conviviale quel que soit votre niveau? Venez découvrir la danse en ligne et/ou la 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!

### **DANSE EN LIGNE DE 10H00 A 11H30**

**DANSE DE SALON  
DE 19H15 A 20H15**



Un essai gratuit – infos/tarifs au Centre Social et Culturel  
OUVERT A TOUS (adultes et seniors)



### **SELF DÉFENSE DE 18H30 A 20H00**

Nouvelle activité au Centre Social et Culturel, encadrée par Nicolas, intervenant diplômé. Se défendre de façon simple et efficace, avoir des réflexes spontanés pour pouvoir se défendre. Tenue décontractée.



Un essai gratuit/infos - tarifs aux Centre Social  
OUVERT A TOUS DÈS 14 ANS



### **VENTE EXPO ARTISTES LOCAUX**

**LE 17 MAI DE 16H A 21H ET  
LE 18 MAI DE 10H A 16H**



**REUNIONS  
D'INFORMATION  
LE 5 MARS ET LE  
23 AVRIL A 18H30**

Au Centre Social et Culturel. Venez découvrir les talents de nos artistes locaux: peintures, sculptures, bricolage, création tout genre. Si vous êtes intéressés à exposer et vendre vos réalisations, contactez-nous!

Gratuit/ Inscription Obligatoire



### **ATELIER DE PREVENTION « GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS »**

**LE 7, 14, 21 ET 28 MAI**

**AU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

DE 10H A 12H00  
COLLATION OFFERTE/GRATUIT/  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



### **CONFERENCE/DEBAT « LES BIENFAITS DE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE » LE 31 MAI 2024**



AU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE 10H A 12H00  
COLLATION OFFERTE/GRATUIT/  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



### **ATELIER ECOCITOYEN: « ALIMENTATION SAINE ET TOXICITE DES USTENCILS DE CUISINE » LE 29 MAI A LA SALLE DES FETES DE LAGNY**

DE 10H A 12H00  
COLLATION OFFERTE/GRATUIT/  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



### **ATELIER ECOCITOYEN: « LA QUALITE DE L'AIR, FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS » A LA SALLE DES FETES D'ECUVILLY LE 12 JUIN**

DE 10H A 12H00  
COLLATION OFFERTE/GRATUIT/  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

### Rejoignez l'équipe citoyenne du Centre Social et Culturel

**Monalisa: MO**obilisation **NA**tionale pour la Lutte contre l'isolement de nos Aînés

**Créons un lien social pour et avec nos seniors.**



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

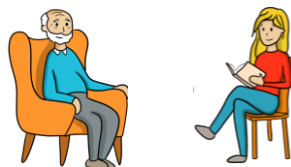
**Bénévole :** Envie de donner de votre temps et de se sentir utile près de chez moi ? Rejoignez l'équipe de bénévoles du Centre Social dans la lutte contre l'isolement de nos aînés.

**Gratuit – Infos au  
Centre Social et Culturel de  
Lassigny au 0344435160**

### Rejoignez l'équipe citoyenne du Centre Social et Culturel

**Monalisa: MO**obilisation **NA**tionale pour la Lutte contre l'isolement de nos Aînés

**Créons un lien social pour et avec nos seniors.**



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

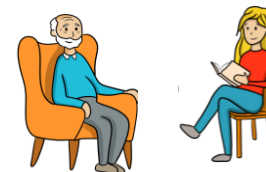
**Bénévole :** Envie de donner de votre temps et de se sentir utile près de chez moi ? Rejoignez l'équipe de bénévoles du Centre Social dans la lutte contre l'isolement de nos aînés.

**Gratuit – Infos au  
Centre Social et Culturel de  
Lassigny au 0344435160**

### Rejoignez l'équipe citoyenne du Centre Social et Culturel

**Monalisa: MO**obilisation **NA**tionale pour la Lutte contre l'isolement de nos Aînés

**Créons un lien social pour et avec nos seniors.**



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

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

**Gratuit – Infos au  
Centre Social et Culturel de  
Lassigny au 0344435160**





# THEATRE COMIQUE

Vous avez ri avec

**LA SOUS PREFETE CHEZ LES SENIORS en 2023**

retrouvez la troupe des TAMALOU

avec la suite déjà culte

« FOLKLORE CHEZ LES SENIORS »

✓ Samedi 29 juin 2024

à la Salle des Fêtes d'Ecuvilly

✓ Samedi 9 Novembre 2024

à Montdidier ou à Roye

(infos au Centre Social et Culturel)

✓ Vendredi 15 Novembre 2024

au Centre Social et Culturel à Lassigny

Le Centre Social et Culturel de Lassigny présente

# FOLKLORE CHEZ LES SENIORS

Tarif selon commune de  
résidence :

**5 ou 5,5 Euros**



Samedi  
29 juin 2024

15h00

Ouverture des portes dès  
14h30

Avec

Bernadette C, Bernadette H, Ginette, Henri, Josette, Margaret,  
Marie-Renée, Michèle, Myriam, Pascaline, Sylviane

Une comédie signée « Les Tamalou ». Mise en scène : Hervé Isorez

Assistant mise en scène et régie son : Yves C.

Production exécutive : Nicolas Couvez - Filoména Chiarolanza

COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



Membres experts



réservation  
au Centre  
Social et  
Culturel

10 rue Saint  
Crépin, 60310  
Lassigny

03.44.43.51.60