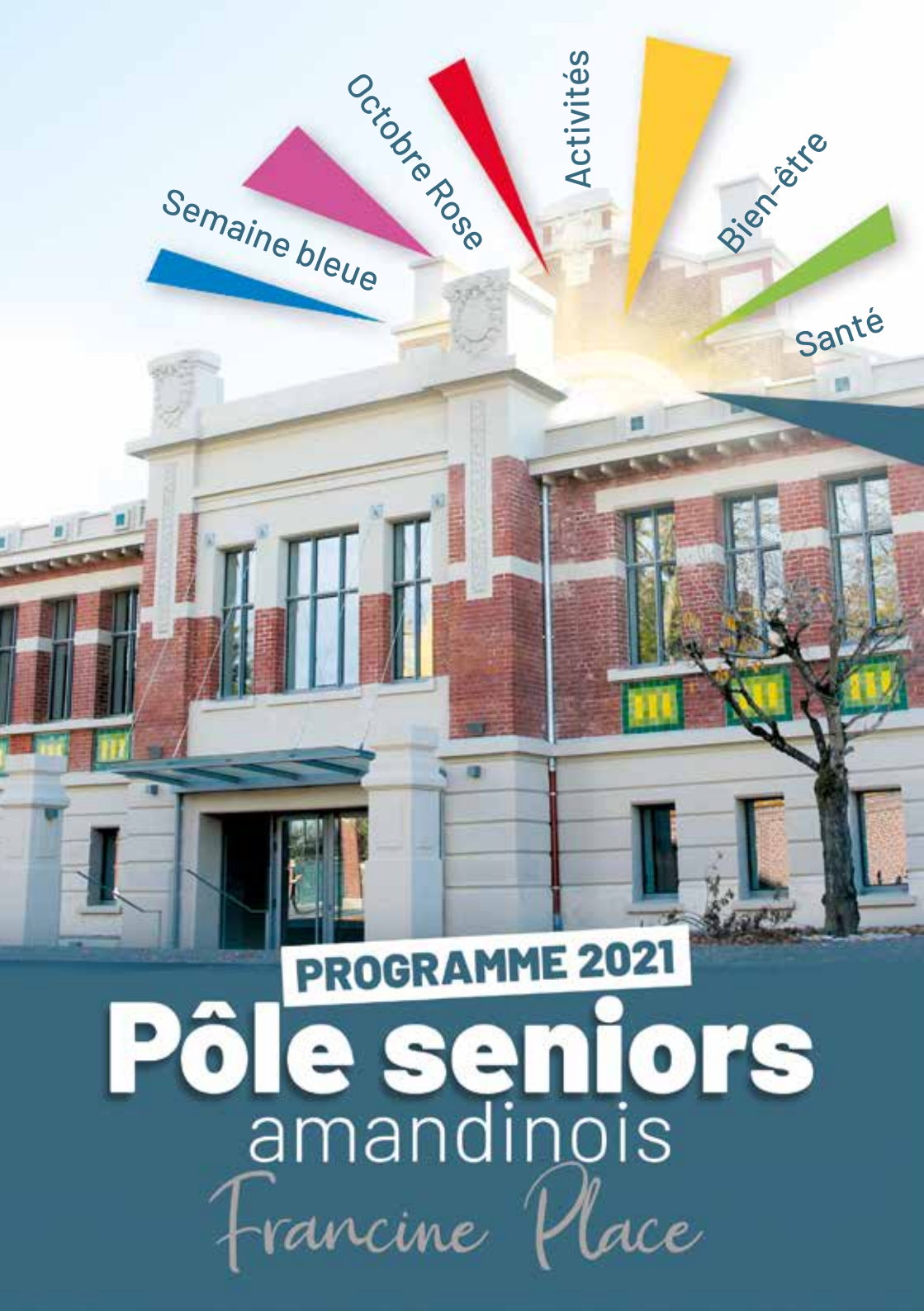




Semaine bleue

Octobre Rose

Activités

Bien-être

Santé

PROGRAMME 2021

Pôle seniors amandinois *Francine Place*



Francine Place

1939 - 2010

Francine Place fut une élue active de Saint-Amand-les-Eaux. Elle occupa notamment la fonction de Première Adjointe de 1995 à 2001 durant son premier mandat, ainsi que celle de Présidente du CCAS.

Infirmière libérale, elle s'était beaucoup engagée pour la défense et la représentation de sa profession en siégeant notamment dans de nombreux conseils d'administration tels que ceux de la CAF, des centres hospitaliers de Valenciennes et de Saint-Amand.

Elle était une personnalité, affable, dynamique, généreuse et très appréciée des Amandinois et des Amandinoises. Malheureusement, la maladie l'amena à renoncer progressivement à ses responsabilités au service de notre Ville, avant qu'elle ne nous quitte le 31 mai 2010.

Chères Amandinoises,
Chers Amandinois,



Beaucoup d'entre vous ont connu l'ancienne piscine de l'avenue du Clos et y ont même appris à nager. **C'est un bâtiment magnifique, construit dans un style art déco si particulier.** S'il ne pouvait plus répondre aux exigences d'aujourd'hui pour sa vocation d'antan, il était inconcevable de ne pas s'en emparer pour lui donner une seconde jeunesse. Vous savez que le respect du patrimoine, ça compte pour moi.

Après quatre années de travaux, c'est chose faite avec la création du Pôle Séniors « Francine Place » dont ce bâtiment sera la figure de proue aux côtés des locaux administratifs à l'arrière et dans le futur du manoir jaune de l'autre côté de l'avenue du clos.

Nous avons souhaité dédier ces lieux au bien vieillir, afin de faire de notre cité thermale une référence en la matière. **« On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux » disait le célèbre peintre Henri Matisse.** C'est là toute l'ambition de ce nouveau lieu innovant qui vous permettra de découvrir de nombreuses activités et loisirs, d'assister à des conférences, de venir contempler des expositions et bien d'autres choses encore.

Le programme d'animations qui vous est proposé à l'occasion de cette semaine bleue est un avant-goût de ce qui pourra vous être proposé dans ce nouveau pôle séniors et qui sera enrichi au fil du temps. Espérant vous retrouver nombreux tout au long de cette semaine inaugurale,

Alain Bocquet
Votre Maire



Chères
Amandinoises,
Chers Amandinois,

**Notre municipalité
participe tous**

les ans à l'évènement national « La semaine bleue », dont le thème de cette année est « Bien dans son âge, bien dans son territoire ».

Cette édition 2021 est particulière, puisque c'est avec grand plaisir que nous inaugurons le Pôle séniors Francine Place qui nous permettra de donner une ampleur nouvelle à cette manifestation.

Un beau et riche programme vous a été préparé pour ce 70^e anniversaire de la semaine bleue : **des ateliers pour entretenir sa mémoire, de la sophrologie, du yoga du rire, en passant par un karaoké intergénérationnel, il y en aura pour tous les goûts dans ce nouvel équipement qui sera à la fois un lieu d'information comme un lieu d'activités ludiques, sportives et culturelles.** Car dans la continuité de cet évènement, **vos pôle séniors accueillera également le weekend du 22 au 24 octobre le 1^{er} salon Santé – Bien-être de notre ville**, où de nombreux débats, ateliers et conférences nous donneront de précieux conseils pour prendre soin de notre santé.

Bienvenue dans votre nouveau
Pôle Séniors !

David Leclercq
Adjoint au Maire délégué à la Ville
Santé-Bien être, au bien vieillir et au thermalisme

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES



ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE

➤ DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021 ➤



70^e anniversaire de ce qui s'appelait
La Semaine des vieillards créée en 1951

Le thème de cette année...

BIEN DANS SON ÂGE BIEN DANS SON TERRITOIRE

PROGRAMME

Ateliers

Horaires

LUN.
4

Sophrologie

10h30 - 11h30

J'entretiens ma mémoire

14h - 15h

Equilibre et prévention des chutes

15h15 - 16h15

MAR.
5

Un PC/tablette, ça sert à quoi ?

10h30 - 11h30

Yoga du rire

14h - 15h

Méditation sonore

15h15 - 16h15

Karaoke intergénérationnel

MER.
6

14h - 16h30

JEU.
7

Zen way

9h45 - 10h45

Self défense

11h - 12h

Conférence sur le bien vieillir

18h30

VEN.
8

Les postures de notre corps
 au quotidien

14h - 15h

Café des aidants

15h15 - 16h15

Gym douce

10h30 - 11h30

Après-midi festive

SAM.
9

avec InterMède

14h - 16h30

DIM.
10

Marche bleue

10h30



Ces bienfaits pour moi !

Conférence au Théâtre

JEUDI 21 OCTOBRE | 19h30

Pandémie et crise sanitaire : virus d'hier, aujourd'hui et demain

Le salon Santé Bien-être
s'inscrit dans le cadre
d'Octobre rose.

Ainsi, une collecte sera ouverte
durant toute la durée du salon.

Les fonds récoltés seront
reversés pour la lutte contre
le cancer du sein.

en présence de

Docteur Patrick Goldstein

Chef des Urgences du CHU de Lille

Docteur Stéphanie Haïm-Boukobza

Ancien AHU à l'Assistance Publique Hôpitaux de Paris APHP /
Virologue / Chef du Pôle Virologie Laboratoire CERBA PARIS

Docteur Martine Lefebvre

Présidente de la Fédération sur la recherche mentale et
Vice-Présidente du Conseil de l'Ordre des Médecins

OUVERTURE DU SALON VENDREDI 22 OCT. À 13H30

FERMETURE DIMANCHE 24 OCT. À 17H30

Le programme complet des ateliers, stands et conférences
sera disponible sur le site de la Ville, dans le LVA et vous sera
distribué.



en partenariat avec



VOTRE PROGRAMME
DU 27 OCTOBRE **AU 31 DÉCEMBRE**



Pôle seniors amandinois *Francine Place*

Pour participer aux activités qui vous seront proposées tout au long de l'année, il vous faut...

Avoir 50 ans et plus...

Être amandinois-e

**...et fournir
quelques pièces**

- Avis d'imposition, justificatif de domicile, pièce d'identité.
- Pour les activités physiques, certificat médical.
- Les tarifs proposés sont des tarifs découverts valables d'octobre 2021 à décembre 2021. Un planning annuel sera proposé en janvier avec de nouveaux tarifs et encore plus d'activités.
- Pass sanitaire obligatoire.

Les ateliers multimédias

Un PC, une tablette ça sert à quoi ?

Sensibilisation au numérique

Vous avez des craintes face à cet univers numérique, vous ne savez pas si vous êtes intéressés, si l'utilisation du numérique peut vous être utile au quotidien.

Cet atelier va vous initier à ce nouvel univers, vous informer sur ses atouts positifs : possibilité d'avoir accès en continu à de nombreuses sources d'informations, aux démarches administratives, à des achats, au maintien d'un lien social et familial.

Un ordinateur, une tablette simple d'utilisation ou une tablette Android sera à votre disposition.

Inscription à la séance

8 pers./Groupe

Tarif : 2€

L'atelier multimédia est équipé d'un grand écran pour permettre de faire une démonstration à tous les participants en même temps. Des tablettes et des PC sont disponibles afin que chacun puisse pratiquer pendant la séance.

Quel est mon niveau en informatique ?

Besoin de connaître votre niveau de maîtrise de l'outil informatique ?

Cet atelier va vous permettre de déterminer non seulement votre niveau en informatique mais également de recueillir vos demandes concernant l'outil informatique afin de créer des ateliers adaptés à vos besoins.

Inscription de sept. à déc.

puis au trimestre

8 pers./Groupe

Tarif découverte :

2€



Les activités physiques

Self défense

Cet atelier est une méthode adaptée aux séniors, permettant un apprentissage convivial de gestes de survie urbains. Les techniques sont accessibles à tous, sous forme de mises en situations pertinentes qui rassurent et amusent.

Inscription à la séance

10 pers. max./Groupe

Tarif découverte : 2€

Gym douce

Cet atelier vous propose d'entretenir votre forme, d'améliorer votre rythme cardiaque, votre souplesse, votre tonus musculaire, de protéger votre articulation en réalisant des exercices non violents pour le corps, non agressifs et bons pour la santé.

Inscription à la séance

10 pers. max./Groupe

Tarif découverte : 1€

Le Bien-être

La sophrologie

La sophrologie est un art de vivre, qui vous permet de vivre intensément, d'écouter, d'accepter ce que vous ressentez, de prendre du recul face aux aléas de la vie, de voir la beauté de ce qui vous entoure, d'être maître de votre vie, de décider, de trouver votre force et de l'utiliser pour vous mener là où vous le souhaitez.

Plusieurs thèmes, en fonction des besoins du groupe (comme la qualité du sommeil, les acouphènes, la mémoire, la concentration, le lâcher prise, le deuil, la maladie) pourront être abordés.

Inscription à la séance
10 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 2€

La méditation sonore

C'est une méditation guidée par les sons des bols tibétains. La méditation sonore est très puissante et facile que l'on soit habitué ou débutant. Les sons ont cette capacité d'équilibrer, de tonifier l'énergie de nos organes internes, d'harmoniser pour être conducteur de détente, de bien-être et de santé.

Inscription à la séance
10 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 2€

Zen WAY

Vous aimez le QiGong, le Tai Chi ? Vous aimerez le Zen Way. Cette nouvelle discipline allie avec harmonie différents arts martiaux. C'est une discipline corporelle comportant un ensemble de mouvements doux lents exécutés avec précision dans un ordre préétabli, associés à des exercices respiratoires et de concentration. Il améliore la souplesse articulaire, l'équilibre, tonifie le corps en douceur et permet de développer la coordination, de renforcer les organes pour une amélioration de l'équilibre intérieur.

Inscription à la séance.
15 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 2€

Le Yoga du rire *Séance qui peut se partager avec des enfants*

Le yoga du rire repose sur la thèse : « l'action entraîne l'émotion » (et l'idée qu'il pourrait augmenter la production des endorphines dans le cerveau, qualifiées d'hormones de bonheur.) Dans le yoga du rire les personnes rient intentionnellement – sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie. Le rire est initié comme un exercice, pratiqué en groupe. Il devient rapidement naturel et contagieux.

Connectez-vous à votre joie de vivre pour un mieux-être physique, mental et social.

Inscription à la séance
15 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 2€

Etirements – relaxation

Vous souhaitez vous détendre et rester souple ? Etirez vos muscles va vous permettre de garder une bonne souplesse.

Cette souplesse va permettre à votre corps de garder une bonne flexibilité afin de continuer à accomplir les tâches de la vie quotidienne facilement.

Inscription à la séance
15 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 2€

Mais aussi...

Rééquilibrage énergétique, le café des aidants et le DO-IN

Plus de renseignements au 03 59 83 87 70



Les activités culturelles

Atelier d'improvisation et mimes

A partir de thèmes définis ensemble, laissez cours à votre imagination et à votre créativité. Un atelier qui fait du bien, le lâcher prise et la détente sont au rendez-vous.

Travailler la mobilité, l'approche du corps et/ou la voix.

Inscription à la séance
10 pers./Groupe
Tarif découverte : 1€

Atelier Remue-méninges

Vous souhaitez faire travailler votre mémoire en vous amusant.

Au programme de cet atelier, quiz, proverbes, culture générale, mots mêlés, suite logique, mini énigmes, position dans l'espace...

Cette séance aiguisera votre curiosité, réveillera vos souvenirs et boostera votre mémoire.

Inscription à la séance
10 pers./Groupe
Tarif découverte : 1€

J'entretiens ma mémoire

La mémoire s'exerce au quotidien, notamment avec quelques bonnes habitudes ou par technique de mémorisation.

Cet atelier vous permettra d'acquérir quelques exercices que vous pourrez pratiquer au quotidien afin de d'entretenir votre mémoire.

Inscription à la séance
10 pers./Groupe
Tarif découverte : 1€

Mais aussi...

- Langue des signes
- Lecture à voix haute

Plus de renseignements au 03 59 83 87 70

Les ateliers ludiques

Ateliers créatifs

Découverte de nouvelles techniques simples pour élargir votre créativité et réaliser des objets. **Au programme : Scrapbooking, création de bijoux, quilling, carterie, confection de bougies, décors de table...** Le programme vous sera transmis chaque trimestre.

Inscription à la séance
10 pers./Groupe
Tarif découverte : 1€

Jeux traditionnels

Cet atelier est consacré aux différents jeux de société, jeux de cartes et bien d'autres jeux pour partager un moment convivial. Le programme vous sera transmis chaque trimestre.

Inscription à la séance
10 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 1€

Modelage

Laissez cours à votre imagination et venez créer avec l'aide d'une spécialiste des objets, des bijoux, de la décoration personnalisée en pâte polymère.

Inscription à la séance
10 pers. max./Groupe
Tarif découverte : 2€



A l'extérieur

Promenade

Cet atelier propose de petites balades de proximité pour entretenir la forme.
Le jeudi matin à 9h30.

Inscription à la séance

Séance de 2h

Tarif découverte : 1€

Sylvothérapie

Venez prendre un « bain de forêt ».
Cette pratique traditionnelle japonaise consiste à s'immerger dans la nature et à faire travailler ses sens au contact de la forêt.

Cet atelier vous apportera de multiples bienfaits : diminution du stress, des insomnies...

Inscription à la séance

Séance de 2h

10 pers./Groupe

Tarif découverte : 2€

Dessin

Peinture

Cet atelier vous permettra d'aborder les différentes techniques de dessin et de peinture à partir de l'observation d'un sujet donné : objet, composition, photographie.

Inscription à la séance

10 pers. max./Groupe

Tarif découverte : 1€

Les ateliers artistiques

Aquarelle

Vous souhaitez épanouir votre potentiel créatif. Cet atelier vous propose de vous initier ou vous perfectionner à l'aquarelle, cette technique de peinture légère sur papier avec des couleurs transparentes.

Des exercices réguliers vous permettront de progresser et d'affirmer votre style. Les confirmées pourront évoluer dans une recherche plus personnelle sur des inspirations, des envies.

Inscription à la séance

10 pers. max./Groupe

Tarif découverte : 1€





50 avenue du Clos

Tél. 03 59 83 87 70

poleseniors@saint-amand-les-eaux.fr



Saint
amand les eaux
La cité thermale