

# Les activités

Pôle seniors amandinois

Francine Place

Découvrez nos ateliers...

Pour la forme, le bien-être, l'esprit et pour être

*ensemble*

## Activités physiques



Zen way Jeux sportifs

Self-défense

Gym douce

Etirements et relaxation

Danse africaine

Marche

## Activités ludiques

Atelier anglais

Art appliqué

Atelier espagnol

Patchwork

Jeux traditionnels

Art floral

Couture

Scrabble et jeux de cartes

Atelier créatif

Relooking de meubles



et aussi... **Sorties**

**Repas**

**Loto**

organisés toute l'année...

**Renseignez-vous!**

## Bien-être

**GRATUIT**

Se relaxer par la respiration

Auto massage

Socio-esthétisme

Le faire soi même

**Nord**  
Département des Hauts-de-France

**Intervention de la plateforme d'accompagnement Halte répit des aidants familiaux**

**TOUS LES LUNDIS**  
sur rendez-vous  
de 14h à 16h30

## Activités numériques

**NOUVEAU** Club numérique et jeux vidéo en ligne

Ateliers numériques

Ateliers thématiques

## Activités artistiques

Dessin

Aquarelle

Pastel

Peinture sur soie

Art appliqué

Peinture à huile



rejoignez-nous



Ce projet est cofinancé par l'Union européenne avec le Fonds européen de développement régional



50 avenue du Clos | Tél. 03 59 83 87 70  
poleseniors@saint-amand-les-eaux.fr

## Vos prochains rendez-vous

DU 29 SEPT. AU 4 OCT.

**Semaine bleue** **GRATUIT**

Semaine «portes ouvertes»

DIM. 29 SEPT. À 10H

**Marche bleue \***

MARDI 1<sup>er</sup> OCT. À 18H

**Mon vieux \***

Ciné débat, film documentaire de Elie Semoun.

\* Pour tous et toutes, sans restriction d'âge

**VENDREDI 15 NOVEMBRE**

**Loto**

**VENDREDI 6 DÉCEMBRE**

**Repas de Noël**

**24 JANVIER 2025**

**Concours de cartes**

## Les sorties

Inscription uniquement l'après-midi

**JEUDI 19 SEPTEMBRE**

**Guinguette**

du père Mathieu

**VENDREDI 18 OCTOBRE**

**Salon de l'automobile**

**MARDI 29 OCTOBRE**

**Pairi Daiza** **INTERGÉNÉRATIONNEL**

**VENDREDI 20 DÉCEMBRE**

**Marché de Noël** à Arras

## Demandez votre carte !

Pour cela, il vous faut...

**Avoir 50 ans et plus...**

**Être Amandinois-e**

ainsi qu'un avis d'imposition, un justificatif de domicile, une pièce d'identité et pour les activités physiques, un certificat médical.

**Saint amand les eaux**  
LA CITE THERMALE