



# PASS

## Pôle seniors

amandinois  
Francine Place

**Demandez votre carte !**

pour participer aux activités qui vous seront proposées tout au long de l'année. 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.

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



Conception: Service Communication de la Ville de Saint-Amant-les-Eaux - © Droits réservés



### Programme

# animation

# 2025

## Pôle seniors

amandinois  
Francine Place

## Activités physiques



Zen way | Jeux sportifs

Self-défense

Marche **GRATUIT\***

Gym douce

Souplesse et étirements

Danse africaine

## Activités artistiques

Pastel | Dessin

Art appliqué

Peinture sur soie

Peinture à huile

Aquarelle



## Activités ludiques

Atelier anglais  
pour débutants  
et confirmés

Atelier espagnol **GRATUIT\***

Jeux traditionnels **GRATUIT\***

Couture **GRATUIT\***

Remue méninges **GRATUIT\***

Art floral **GRATUIT\***

Patchwork **GRATUIT\***

Relooking  
de meubles

Atelier créatif

Scrabble et  
jeux de cartes **GRATUIT\***



**MARDI SOIR**  
Stretching/  
Étirements

## Ateliers GRATUITS

Se relaxer par la respiration

Relaxation sensorielle <sup>1</sup>

Rééquilibrage énergétique

Auto massage

Faire soi-même



<sup>1</sup> atelier bien-être payant

## Activités numériques

Ateliers numériques

Club numérique

Ateliers thématiques



Vous avez entre  
50 et 60 ans et vous  
êtes en activité...  
Des ateliers seront  
proposés le soir  
**Renseignez-vous !**

\*avec adhésion

## SORTIES

\* Sortie  
intergénérationnelle

# agenda 2025

Pour participer  
aux activités,  
inscrivez-vous à l'accueil  
du Pôle seniors

Les places sont limitées

## ÉVÉNEMENTS

VENDREDI  
**31 JANVIER**  
Concours  
de belote

VENDREDI  
**7 MARS** **Dès 18h**  
Soirée karaoké

VENDREDI  
**28 MARS**  
Loto

VENDREDI  
**4 AVRIL**  
Repas  
de printemps

MARDI  
**11 FÉVRIER**  
Orionis,  
planétarium  
du Douaisis et  
**Arkéos\***,  
musée-parc  
archéologique

MARDI  
**18 FÉVRIER**  
Nausicaa\*

MARDI  
**8 AVRIL**  
Disneyland  
Paris\*

MARDI  
**15 AVRIL**  
**Berck\***  
Rencontres  
internationales  
des cerfs-volants

VENDREDI  
**16 MAI**  
Journée pêche

VENDREDI  
**23 MAI**  
Malo-les-Bains

VENDREDI  
**6 JUIN**  
Musée  
du Louvre  
à Paris

VENDREDI  
**27 JUIN**  
Omaha Beach,  
le musée mémorial  
et la plage  
d'Omaha

VENDREDI  
**11 JUILLET**  
Domaine  
des grottes  
de Han et parc  
animalier\*

VENDREDI  
**18 JUILLET**  
Bray Dunes\*

VENDREDI  
**25 JUILLET**  
La Panne\*

VENDREDI  
**8 AOÛT**  
Val Joly\*