

Ateliers papote

+ de 60 ans

Ateliers prévention santé pour bien vieillir

Des ateliers, des conseils et des experts, pour prendre soin de votre capital santé à la retraite.

Janvier à juillet 2026



Communauté de Communes de la Région d'Audruicq



Défiiez vos comportements alimentaires

Cette année, Sonia GABORIEAU vous emmène au travers d'un challenge sur plusieurs séances à vous interroger sur vos comportements alimentaires.

Venez relever le défi à ses côtés et découvrir, ce que vous êtes en capacité de modifier, pour prendre soin de votre santé.



Jeudi 19 mars : 9H00 - 11h30

Thème : Faites de vos faiblesses, vos forces de demain



Jeudi 2 avril : 9H00 - 11h30

Thème : L'eau et les minéraux, vous y pensez assez ?



Jeudi 30 avril : 9H00 - 11h30

Thème : Les fibres, des alliés à intégrer



Jeudi 7 mai : 9H00 - 11h30

Thème : Privilégiez les protéines (qualité et quantité)



Jeudi 21 mai : 9H00 - 11h30

Thème : Podium de vos progrès



Écopôle

800, route du pont d'Oye - 62162 Vieille Église

**Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité**

03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr



Ma Santé, La tête dans l'assiette

Mathilde, Chargée d'éducation alimentaire, se fera le plaisir de vous accompagner à la confection de recettes équilibrées, originales et pleines de goûts.

Vous aurez également l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles manières de cuisiner les produits.

Pensez à vos boîtes de conservation.



Jeudi 29 janvier, 9h30 à 12h00

Thème : Endives et cresson



Jeudi 12 février, 14h à 16h30

Thème : La scarpaccia, vous connaissez ?



Jeudi 26 février, 9h30 à 12h00

Thème : Une sauce multifonction



Jeudi 9 avril, 9h30 à 12h00

Thème : Des asperges dans ma vie



Jeudi 21 mai, 9h30 à 12h00

Thème : le Mexique dans mon bowl



Écopôle

800, route du pont d'Oye – 62162 Vieille Église

**Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité**

03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr

Chauffe Citron

C'est l'heure de faire travailler vos méninges et de s'ouvrir au monde. Chaque rendez-vous est construit autour de la curiosité, du jeu et de la mémoire.

Les séances, d'une heure, sont interactives, conviviales et collaboratives. Chacune d'entre elle est organisée sans lien avec la précédente. Un thème nouveau sera travaillé à chaque séance, afin de le découvrir et de le développer ensemble.

De la naissance de la bicyclette, à la coupe du monde de rugby, en passant par coco channel... Venez découvrir et vous amuser autour de thèmes aussi divers que variés.



- **Vendredi 30 janvier de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 6 mars de 14h30 à 15h30**
- **Vendredi 20 mars de 14h30 à 15h30**
- **Vendredi 29 mai de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 12 juin de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 26 juin de 9h30 à 10h30**



Écopôle - Salle Libellule
800, route du pont d'Oye - 62162 Vieille Église

Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr



CYBER : Les nouvelles approches et arnaques !

Et si vous veniez rencontrer Christophe, pour faire le point sur le numérique et plus particulièrement sur la CYBER SÉCURITE, les trucs et astuces et autres outils vous permettant de déjouer les pièges du numérique.

Venez découvrir et poser toutes les questions qui restent sans réponse, sur cette thématique.



Mercredi 11 février 2026, de 10h30 à 11h30
Maison Intercommunale

66, place du Général de Gaulle - Audruicq

OU



Mercredi 4 mars 2026, de 14h à 15h
Maison Intercommunale

66, place du Général de Gaulle - Audruicq

Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité à 8 personnes
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr



Équilibre adapté

Retrouvez l'équilibre dans vos déplacements grâce à une méthode innovante et ludique permettant d'allier la motricité et la rythmique.

Il s'agit d'acquérir une meilleure technique de déplacement et de réduire les risques de chute.

Venez travailler votre motricité et votre mobilité au son de la musique.



**Tous les mardis matin,
du 3 mars au 26 mai 2026
de 9h30 à 10h30**

Un groupe de **8 personnes** (maximum) accompagné par un expert sur cette notion d'équilibre, pour réapprendre à se déplacer sans se blesser.

Pensez à revêtir une tenue confortable et munissez vous d'une paire de chaussettes.



Salle Cornet - rue de Picardie
62215 - Oye-Plage

**Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**



Balades découvertes

Une petite balade au fil des saisons, sur des lieux emblématiques du territoire ? venez à la rencontre de Laurence qui vous dévoilera toutes ces anecdotes sur ces sentiers de découverte.



Vend. 27 février – Découverte des Wateringues

Rendez-vous : pont mobile d'Hennuin



Vend. 20 mars – Le pays de Langle

Rendez-vous : pont mobile d'Hennuin



Vend. 17 avril – Le Fantôme de l'AA

Rendez-vous : parking de la Mairie de Ruminghem



Vend. 22 mai – visite du Platier d'Oye

Rendez-vous : Maison du Platier d'Oye



Vend. 5 juin – Le sentier du Marais

Rendez-vous : place de la mairie de Nortkerque



Vend. 19 juin – La Dame aux Loups

Rendez-vous : place de la mairie de Zutkerque



Vend. 3 juillet – Sur les traces du Gros Chêne

Rendez-vous : place de la mairie de Zutkerque



HORAIRE :
9h30 sur chaque lieu de Rendez-vous.

Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr

Renforcer mon système immunitaire

Savez-vous que votre système immunitaire est lié au cycle des saisons ? Qu'il est possible de se protéger des troubles infectieux afin de préserver celui-ci ?

Une infirmière vous propose de déjouer les pièges des infos ou intox. Ces temps qui se veulent participatifs vous permettront d'étayer vos connaissances pour booster votre système immunitaire, même après 60 ans.



vendredi 6 février de 10h à 12h

Séance 1 : Se protéger des maladies infectieuses de l'hiver

Quelles sont les causes de ces maladies, leurs manifestations ou encore le traitement le mieux adapté ? Des conseils de prévention seront délivrés afin de mieux protéger votre organisme.



vendredi 13 février de 10h à 12h

Séance 2 : Les syndrômes, les maladies et les médicaments

Les maladies associées au sommeil. L'usage des médicaments et notamment des somnifères. Les différentes techniques de relaxation.



Maison Intercommunale
66, place du Général de Gaulle - Audruicq

**Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**



Du bon usage des médicaments

Venez rencontrer un professionnel de santé, qui fera la lumière sur l'utilisation des médicaments au quotidien. Les sujets, de la poly-médication, de l'automédication ou encore des interférences médicamenteuses seront abordés au cours de 2 séances.

L'objectif est de vous accompagner à mieux maîtriser la lecture des ordonnances et le respect des posologies.

Écoute, déculpabilisation et accompagnement sont les mots d'ordre de ces temps d'échange.



Vendredi 3 avril de 10h à 12h

Séance 1 : les médicaments et moi :

Quelles sont mes habitudes et interrogations ? Comment s'organiser au quotidien ? qu'est-ce qu'un médicament ?



Vendredi 10 avril de 10h à 12h

Séance 2 : Être acteur de son traitement :

Être en confiance avec le soignant. Identifier et évaluer la douleur. Comprendre les effets placebo et nocebo.



Maison Intercommunale
66, place du Général de Gaulle - Audruicq

**Inscription préalable obligatoire
nombre de places limité
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**

