

LES ATELIERS “PAPOTE”



De janvier à juillet 2025

Ateliers de prévention pour les + de 60 ans

Sur réservation :
Mail : as.descamps@ccra.fr
Tel : 03.21.00.83.83



Ces ateliers sont ouverts aux seniors du territoire afin de favoriser le maintien du lien social et de l'autonomie par la continuité d'activité physique, culinaire, et de travail de la mémoire.



Pensez au covoiturage :

En vous inscrivant vous pourrez informer de votre volonté de prendre des participants en covoiturage, pour vous rendre à l'atelier.

Il s'agit de permettre le déplacement de tous vers ces séances spécifiques.

Cette disposition est également mise en œuvre, afin que les allers et retours avec votre véhicule (pour la santé de notre planète), soient optimisés en nombre de passagers.

A top-down view of a diverse array of fresh produce and natural ingredients. The collection includes several lemons, two ripe yellow bananas, a head of green broccoli, and two large sweet potatoes. There are also blueberries, almonds, a bowl of turmeric powder, and pieces of ginger. The items are arranged in a somewhat circular pattern on a light-colored, textured surface.

- Faire le lien entre votre alimentation et votre condition physique et de bien-être
- Transformer votre cuisine au quotidien pour rester en pleine forme
- Apprendre à adapter votre alimentation à votre âge ou à vos problématiques de santé

Jeudi 23 janvier 2025 - 9h00

Jeudi 30 janvier 2025 - 9h00

Jeudi 13 mars 2025 - 9h00

Thème : Prévention en lien avec le cholestérol

jeudi 27 mars 2025 - 9h00

Thème : Les apports en protéines de mon déjeuner

Jeudi 24 avril 2025 - 9h00

Thème : On finit sur une note sucrée



Ecopole de la Région d'Audruicq
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise

inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr

MA SANTÉ, LA TÊTE DANS L'ASSIETTE

Mathilde, chargée d'éducation alimentaire au sein de la Communauté de Communes de la Région d'Audruicq se fera le plaisir de vous accompagner à la confection de recettes équilibrées.

Vous aurez également l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles manières de cuisiner les produits. Pensez à vos boîtes de conservation.

Jeudi 16 janvier 2025 - 9h30

Thème : "J'ai la Patate"

Jeudi 27 février 2025 - 9h30

Thème : "Le Petit Poucet"

Jeudi 6 mars 2025 - 9h30

Thème : "Le Petit Prince"

Jeudi 13 mars 2025 - 9h30

Thème : "Les Délices de Luxe"

Jeudi 20 mars 2025 - 9h30

Thème : "C'est reparti pour l'apéro !"

Jeudi 19 juin 2025 - 9h30

Thème : "Saladinette d'été"

Mardi 22 juillet 2025 - 9h30

Thème : "Qui veut des Ravioles ?"



**Ecopole de la Région d'Audruicq
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise**

**inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**



BIENVENUE À LA RETRAITE

Venez rencontrer un professionnel de l'accompagnement afin d'identifier les changements provoqués par le passage à la retraite et les solutions qui vous permettront d'y faire face efficacement.

Vous pourrez échanger et découvrir les leviers permettant de prendre soin de votre santé, d'entretenir ou de renouveler vos relations sociales et de trouver un rythme de vie nouveau.

Pour aller plus loin, vous pourrez également rencontrer les animatrices de la Maison France Services, et échanger avec elles sur les prestations et les accompagnements existants mis en œuvre sur le territoire intercommunal, à destination des seniors.

Vendredi 28 février 2025, de 10h à 12h
Salle du Rez-de-Chaussée

Vendredi 7 mars 2025, de 10h à 12h
Salle du 2ème étage

Vendredi 21 mars 2025, de 10h à 12h
Salle du Rez-de-Chaussée



Maison France Services
66, place du général de gaulle
62370 AUDRUICQ

inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr



CHAUFFE CITRON - TRAVAILLER LA MÉMOIRE

C'est l'heure de faire travailler ses 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 développer et de le travailler, ensemble.

Elles reposent sur la participation active des bénéficiaires, avec chaque fois un nouveau thème mystère à découvrir.

Venez faire chauffer vos méninges !

Jeudi 9 janvier 2025, à 9h30

Mercredi 29 janvier 2025, à 14h30

Jeudi 6 février 2025, à 9h30

Mercredi 26 février 2025, à 14h30

Jeudi 6 mars 2025, à 9h30

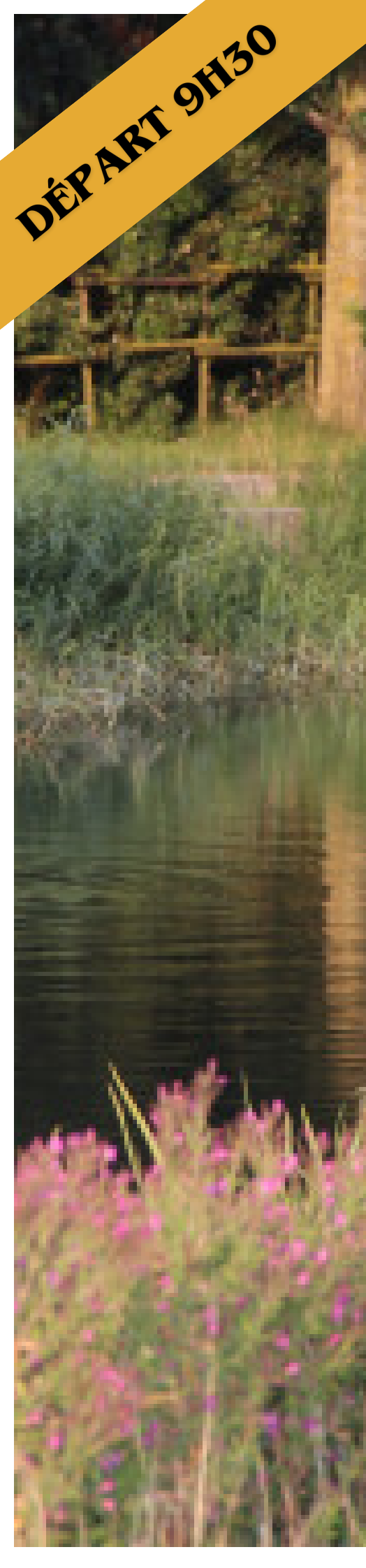
Mercredi 30 avril 2025, à 9h30

Jeudi 5 juin 2025, à 9h30



**Ecopole de la Région d'Audruicq
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise**

**inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**



DÉPART 9H30

DÉCOUVREZ LE PATRIMOINE EN BALADE

Un programme de balades associant des commentaires sur l'histoire, le patrimoine, les paysages, vous est proposé, pour permettre, d'allier les bienfaits de la santé et la découverte du territoire.

Laurence vous attend munis de chaussures confortables, pour vous guider tout au long de cette balade.

Lundi 13 janvier, "La dame aux loups" - 4 km

Rdv : place de la Mairie de Zutkerque

Lundi 3 février, "autour d'Hennuin" - 5 km

Rdv : pont mobile d'hennuin à Sainte-Marie-Kerque

Lundi 10 mars, "Le pays de Langle" - 8km

Rdv : pont mobile d'hennuin à Sainte-Marie-Kerque

Lundi 28 avril, "le fantôme de l'AA" - 7 km

Rdv : place de la mairie de Rumingham

Lundi 5 mai "le sentier du marais" - 9km

Rdv : place de la mairie de Nortkerque

Lundi 2 juin, "visite du platier d'Oye"- 3,5 km

Rdv : Maison du Platier d'Oye

JOURNÉE ENTIERE 10H À 16H

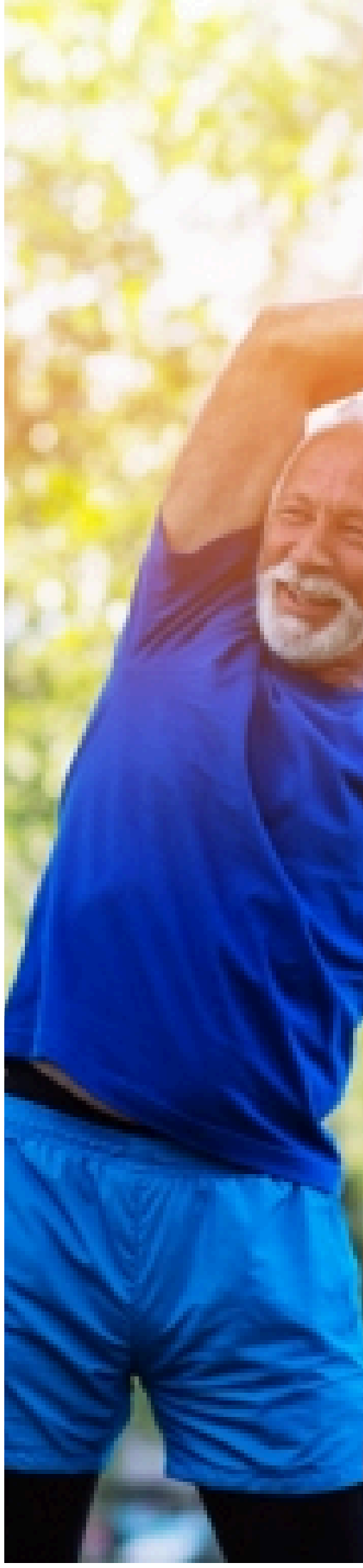
MARDI 8 JUILLET, "Sentier du Gros Chêne" - 8 km

Rdv : place de la Mairie de Zutkerque

Prévoir un Pique-nique

**inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées**

03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr



LA PRÉVENTION DES RISQUES DE CHUTE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La Maison Sport Santé et l'UFOLEP vous proposent une séance d'activité physique multisport.

L'objectif de cette séance est de vous permettre de reprendre progressivement une activité physique afin de gagner en motricité et en autonomie de déplacement.

Ces sessions sont principalement conçues pour vous apprendre à éviter les obstacles et à renforcer vos muscles pour éviter les chutes.

Cycle de séances

Mardi 7, 14, 21 et 28 janvier 2025, de 14h15 à 15h15

Mardi 4 et 25 février 2025, de 14h15 à 15h15

Mardi 4, 11, 18 et 25 mars 2025, de 14h15 à 15h15

Mardi 1er et 22 avril 2025, de 14h15 à 15h15

Mardi 6, 12, 20 et 27 mai, de 14h15 à 15h15



Salle des rencontres de Zutkerque

**inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La Maison Sport Santé et l'UFOLEP vous proposent une séance d'activité physique multisport.

Retrouvez le goût de pratiquer une séance d'activité physique hebdomadaire. Ces séances sont recommandées pour votre bien-être, ainsi que pour la santé de votre cœur, de votre cerveau et de votre corps.

Découvrez chaque semaine une nouvelle activité.

Cycle de séances

Jeudi 16, 23 et 30 janvier 2025, de 14h15 à 15h15

Jeudi 6 et 27 février 2025, de 14h15 à 15h15

Jeudi 6, 13, 20 et 27 mars 2025, de 14h15 à 15h15

Jeudi 3 et 24 avril 2025, de 14h15 à 15h15

Jeudi 15 et 22 mai 2025, de 14h15 à 15h15



Salle des fêtes de Vieille-Eglise

inscription préalable obligatoire

nombre de places limitées

03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr

PAPOTE AU JARDIN

“Il faut cultiver son jardin.”

Ne sont-ce pas de beaux mots. Mais par où commencer ? Quelles techniques de plantation, quelles saisonnalités ? Il n'est pas toujours facile de savoir quelle plante cultiver avec quelle autre.

Avec Laetitia, animatrice jardin, venez travailler la terre, découvrir des techniques de plantation ou tout simplement participer au développement du potager, et des espaces de verdure de l'Ecopole de la Région d'Audruicq.

Plusieurs séances vous sont proposées.

**Vendredi 14 mars à 9h,
Nettoyage des sols et remise au propre des
carrés potagers**

**Vendredi 28 mars à 9h,
Les semis de printemps**

**Vendredi 25 avril à 9h,
Plantation des semis**

**Vendredi 16 mai à 9h,
Semis de prairie fleurie**

**Vendredi 23 mai à 9h,
Les cucurbitacées**

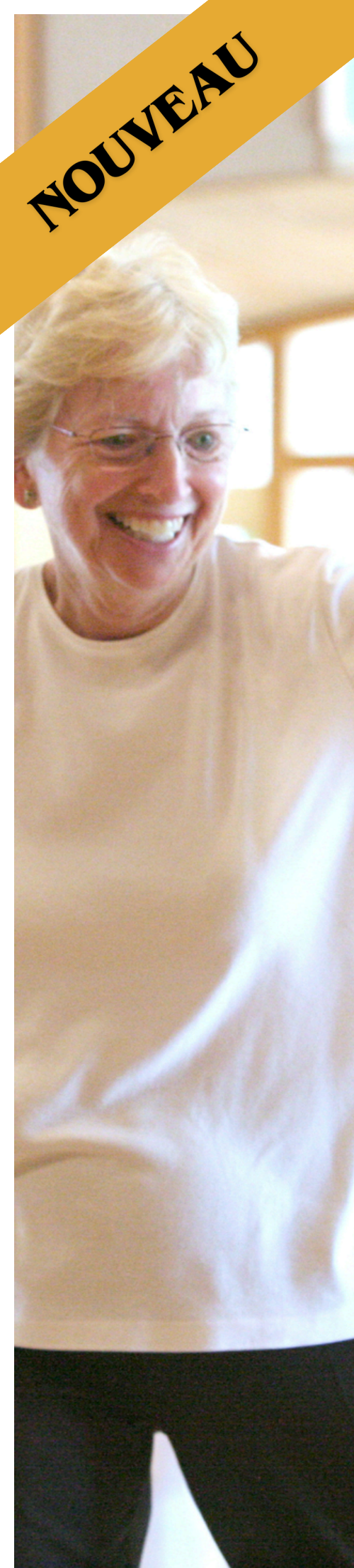
**Vendredi 13 juin à 9h,
Légumes et choux divers**



**Ecopole de la Région d'Audruicq
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise**

**inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**





NOUVEAU

TANGO THÉRAPIE

ÉQUILIBRE ET MOTRICITÉ

El Tango Passion vous propose des cours permettant de retrouver un certain équilibre dans les déplacements.

Il ne s'agit pas ici d'apprendre à danser le tango, mais plutôt d'utiliser ses pas, pour acquérir une meilleure technique de déplacement, et réduire les risques de chutes. Venez travailler votre motricité et votre mobilité au son du Tango Argentin

Venez apprendre à mieux vous déplacer, et développez votre équilibre au son du tango argentin.

Cycle de séances

Du mardi 7 janvier au 25 mars 2025

Tous les mardis de 9h30 à 10h30



**Salle du haut
Ecopole de la Région d'Audruicq
800, route du pont d'Oye
Vieille Eglise**

Cycle de séances

Du mardi 6 mai au 22 juillet 2025

Tous les mardis de 9h30 à 10h30



**Salle Cornet
Rue de Picardie - Oye Plage**

**inscription préalable obligatoire
nombre de places limitées
03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr**