

# 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.

Septembre à décembre 2025



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 9 octobre : 9H00 - 11h30**

**Thème : Faites de vos faiblesses, vos forces de demain**



**Jeudi 13 novembre : 9H00 - 11h30**

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



**Jeudi 20 novembre : 9H00 - 11h30**

**Thème : Les fibres, des alliés à intégrer**



**Jeudi 4 décembre : 9H00 - 11h30**

**Thème : Privilégiez les protéines (qualité et quantité)**



**Jeudi 11 décembre : 9H00 - 11h30**

**Thème : Podium de vos progrès**



Ecopôle

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

**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 9 octobre, 14h00 à 16h30**

**Thème : GRATINEZ-MOI !**



**Jeudi 16 octobre, 9h30 à 12h00**

**Thème : LA STAR, C'EST LA COURGE !**



**Jeudi 27 novembre, 14h00 à 16h30**

**Thème : DÉCLINONS LE CHOU-FLEUR !**



**Vendredi 12 décembre, 14h00 à 16h30**

**Thème : LA COURGE CRUE OU CUITE !**



Ecopôle

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

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



# Sommeil : comprendre pour mieux gérer

Difficultés chronique liées au sommeil, problématiques liées à l'endormissement ou au réveil brutal au cours de la nuit, un expert de la thématique se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Venez prendre conscience de votre propre sommeil, afin de comprendre comment gérer vos difficultés. Vous pourrez également acquérir de nouvelles techniques de relaxation.



**Vendredi 7 novembre de 10h à 12h**

## **Séance 1 : le sommeil, les mécanismes et les effets de l'âge**

Pourquoi s'endort-on facilement devant la télé ? 7 heures de sommeil par nuit : info ou intox ? Pourquoi suis-je réveillée à 2 ou 3h du matin ?



**Vendredi 14 novembre de 10h à 12h**

## **Séance 2 : Les syndromes, 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 à Audruicq

**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 thème aussi divers que variés.



- **Jeudi 2 octobre de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 17 octobre de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 24 octobre de 9h30 à 10h30**
  
- **Vendredi 21 novembre de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 28 novembre de 9h30 à 10h30**
- **Vendredi 5 décembre de 9h30 à 10h30**



Ecopole - Salle du haut  
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**



# Bouger pour ne pas chuter

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, et la prévention des risques de chutes.

Découvrez chaque semaine une nouvelle activité.



**A partir du 30 septembre  
le mardi (hors vacances scolaires)  
de 14h00 à 15h00**

**Salle des rencontres de Zutkerque**

**OU**



**A partir du 2 octobre  
le jeudi (hors vacances scolaires)  
de 14h30 à 15h30**

**Salle des Fêtes de Vieille-Église**



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

# La cybersécurité et Moi

Et si vous veniez rencontrer Christophe, pour faire le point sur le numérique et plus particulièrement sur la CYBER SECURITE, 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



**Lundi 3 novembre 2025, de 10h30 à 11h30**  
**Maison Intercommunale - Salle du haut**  
66, place du général de Gaulle - Audruicq

OU



**Lundi 17 novembre 2025, de 10h30 à 11h30**  
**Maison Intercommunale - Salle du haut**  
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**



# Equilibre 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.



**du 30 septembre au 16 décembre  
tous les mardis matins,  
de 10h à 11h00**

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 - impasse des sports  
62215 - Oye-Plage

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



# Balades découvertes

Au fil des saisons, venez redécouvrir les richesses de notre territoire, grâce aux balades commentées de Laurence.

Ces temps en plein air seront l'occasion de découvrir chacune des communes tout en augmentant progressivement les distances parcourues.

Vous aurez également l'occasion de partager vos anecdotes si le cœur vous en dit.



**Vendredi 10 octobre**  
**Le cimetière Chinois**

**Rendez-vous : place de la mairie de Ruminghem**  
**Distance : 3,5 km**



**Vendredi 12 décembre**  
**Découverte des Wateringues**

**Rendez-vous : Pont mobile d'Hennuin,**  
**Sainte-Marie-Kerque**  
**Distance : 5 km**



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

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

