

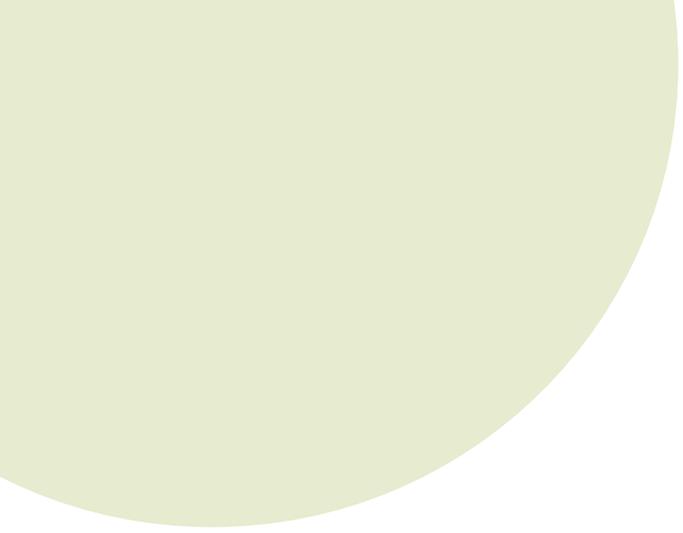
Ateliers "Papote"

**Un programme d'ateliers dédiés aux
personnes de plus de 60 ans, vivant sur le territoire
de la Communauté de Communes
de la Région d'Audruicq**

Sources: canva ; www.topsante.com - réalisé et imprimé par la CCRA

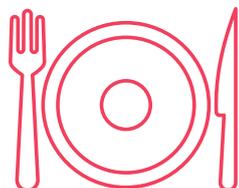
*Proposé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale de la
Région d'Audruicq et la Conférence des Financeurs du Pas-de-
Calais pour la prévention de la perte d'autonomie*





**Cuisine et
Diététique**

*Ateliers
"Papote"*



Ma santé, la tête dans l'assiette

- 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

Un cycle de 5 ateliers proposés par une diététicienne

- 25 janvier : un apéro entre amis
- 8 février : les muscles au cœur de mon autonomie
- 22 février : un dîner adapté à mes besoins
- 21 mars : mon plat préféré par tous mes sens
- 4 avril : escape game – Préconisation pour les séniors



Ecopole Alimentaire
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise



de 9h à 12h

Inscriptions obligatoires pour le cycle
Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

**Ateliers
cuisine**

*Ateliers
"Papote"*

Ma santé, la tête dans l'assiette

Des ateliers cuisine thématique

Mathilde, "éducatrice 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.

Il s'agira de vous donner des conseils et astuces pour équilibrer, épicer, agrémenter ou encore diversifier votre alimentation, en l'adaptant à vos besoins.

- 11 janvier : C'est l'histoire d'une soupe et de ses tartines
- 1er février : Des spaghettis, mais de courge
- 28 mars : Direction la Thaïlande
- 11 avril : Du croustillant et du crémeux
- 16 mai : Les secrets de la bonne humeur dans votre assiette



Ecopole Alimentaire
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise



Pensez à vos boîtes de conservation, afin de ramener vos préparations



Ateliers de 9h à 12h

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

**Santé du
cerveau**

*Ateliers
"Papote"*



Pour un cerveau en pleine santé, à tout âge !

Un parcours global de prévention donnant les clés pour protéger son cerveau et ses fonctions cognitives. Il s'agit d'une démarche incluant les fonctions cognitives, mais également les habitudes de vie des séniors.

Un cycle de 6 ateliers proposés par des professionnels de la santé

- **19 janvier : la mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?**
- **26 janvier : la mémoire au fil des années**
- **2 février : la santé du cerveau, les effets de l'activité physique à tout âge**
- **9 février : le sommeil gardien de la santé de notre cerveau**
- **16 février: les aliments pour la santé de notre cerveau**
- **23 février : le lien social, la passion de notre cerveau**



**Espace Dolto
rue des Ecole
62215 Oye-Plage**



de 14h à 16h

Inscriptions obligatoires pour le cycle
Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

Mémoire

Ateliers "Papote"



Travailler sa Mémoire

Le CIAS de la Région d'Audruicq vous propose 12 séances d'un programme original.

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.

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

- lundi 27 mai
- jeudi 30 mai
- mercredi 5 juin
- mardi 11 juin (14h)
- jeudi 13 juin
- jeudi 20 juin
- jeudi 27 juin
- mercredi 3 juillet
- jeudi 11 juillet
- jeudi 18 juillet
- jeudi 25 juillet
- mercredi 31 juillet



de 9h30 à 10h30



Pensez à prendre un papier et un stylo



Ecopole Alimentaire
800 route du pont d'Oye
62162 Vieille-Eglise

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

**Premiers
Secours**



*Ateliers
"Papote"*

Secourisme

Des professionnels de santé habilités à former aux premiers secours, vous attendent, pour tester vos connaissances à ce sujet.

Vous avez 60 ans et plus, et vous souhaitez mettre à jour vos connaissances en termes de secourisme ? Vous avez plus de 60 ans et vous voulez découvrir les premiers gestes qui sauvent ? Cet atelier est fait pour vous.

Vous découvrirez les gestes de protection, d'alerte ou les positions spécifiques d'attente.

Vous pourrez vous entraîner au massage cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur ou encore apprendre comment stopper une hémorragie.



**Salle de réunion - Maison France Services
66 place du Général de Gaulle Audruicq**



de 9h30 à 12h00



le jeudi 28 mars

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

Activité Physique Adaptée

Ateliers "Papote"

- Prévenir les risques de chutes pour rester autonome le plus longtemps possible
- Réapprendre la pratique d'une activité physique adaptée ou d'une pratique sportive douce
- Maintenir ses capacités physiques pour profiter du territoire

APA, prévention des risques de chute

14h à 15h, Salle des rencontres, Zutkerque

les mardis

- 14, 21 et 28 novembre
- 5, 12 et 19 décembre
- 16, 23, 30 janvier
- 06, 13, 20 février
- 12, 19, 26 mars
- 02, 09, 16 avril,
- 07, 14, 21 et 28 mai

Activité Physique Adaptée

14h30 à 15h30 et 15h30 à 16h30 Salle des fêtes, Vieille Église

les jeudis :

- 9, 16, 23 et 30 novembre
- 7, 14 et 21 décembre
- 18, 25 janvier
- 01, 08, 15, 22 février
- 14, 21, 28 mars
- 04, 11, 18 avril
- 16, 23 et 30 mai
- 6 et 13 juin

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité

Renseignements 03.21.00.83.83 /

as.descamps@ccra.fr

TANGO THÉRAPIE

Ateliers "Papote"

- Prévenir les risques de chutes pour rester autonome le plus longtemps possible
- Allier le plaisir d'une danse de salon avec l'apprentissage ou la redécouverte de l'équilibre
- Être suivi par un professionnel qui sera en capacité d'identifier avec vous les progrès réalisés.

"El Tango Passion" vous propose : 2 cycles de 12 semaines afin de vous accompagner dans la recherche de votre équilibre et la découverte du Tango pas à pas

Cycle 1

de 9h30 à 10h30
les mardis
9, 16, 23 et 30 janvier
6, 13, 20 et 27 février
5, 12, 19, et 26 mars

Cycle 2

de 9h30 à 10h30
les mardis
7, 14, 21, 28 mai
4, 11, 18, 25 juin
2, 9, 16 et 23 juillet



Chaussettes et tenue confortable sont à privilégier.

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

Jardin

*Ateliers
"Papote"*

- Bouger et se mobiliser, ce n'est pas uniquement faire du sport ou de la danse. Le jardinage est une activité riche, alliant la nature et les bienfaits des plantes.
- Venez préparer le terrain, désherber, planter, récolter et découvrir des techniques ou des petites astuces qui vous permettront de reproduire à la maison.

Laëtitia vous attend pour vous délivrer des conseils et astuces en matière de jardinage, de plantation et de saisonnalité.

Le Vendredi 29 mars à 9h30 : Préparation et découverte des espaces

Le Vendredi 12 avril à 9h30 : Création d'une spirale aromatique

Le Vendredi 17 mai à 9h30 : Plantation de "légumes du soleil"

Le Vendredi 31 mai à 9h30 : Spécial Pollinisateurs (gîte et plantes mellifères)

Le Vendredi 21 juin à 9h30 : Planter pour préparer l'hiver

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 /
as.descamps@ccra.fr

Balades patrimoine

Ateliers "Papote"

- Un programme de balades associant des commentaires sur l'histoire, le patrimoine, les paysages pour permettre, par la marche, d'allier les bienfaits pour la santé et une re-découverte de leur territoire.
- La montée en kilomètres est progressive pour permettre à chacun de progresser en endurance.

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

Jeudi 18 janvier : La Dame blanche des clochers départ au pont d'Offekerque

Jeudi 15 février : balade autour d'Hennuin, départ au pont mobile d'Hennuin

Jeudi 7 mars : "Cimetière chinois", départ place de la mairie de Rumingham

Jeudi 18 avril : Le sentier d'Audruicq, départ devant le monument aux morts

Jeudi 23 mai : Visite du Platier d'Oye, départ à la maison du platier d'Oye

Jeudi 6 juin : La Dame aux Loups, départ place de la Mairie à Zutkerque

Jeudi 4 juillet : Le Fantôme de l'Aa, départ place de la mairie de Rumingham

Jeudi 1er août : Le sentier du Marais, place de la mairie de Nortkerque



Départ à 9h30

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité
Renseignements 03.21.00.83.83 / l.marichez@ccra.fr

**Vélo
sandwich**

*Ateliers
"Papote"*



Venez faire une balade pique-nique

- Venez pour une balade à vélo avec Cindy, autour d'un parcours adapté aux cyclistes en herbe. Vous pourrez prendre votre vélo ou venir tester les vélos électriques (stock limité)
- Préparez un repas équilibré et adapté à vos besoins, avec Mathilde. Le Sandwich comme vous ne l'avez jamais vu avec notamment des produits locaux et de saison.
- Après avoir partagé ensemble ce temps du midi, vous reprendrez la route vers de nouvelles balades.

2 Rendez-vous :

le mercredi 3 juillet 2024

le jeudi 19 septembre 2024



port du casque obligatoire



**départ de l'atelier technique
de la CCRA pour les VAE**



de 10h à 16h

Inscriptions obligatoires pour le cycle
Nombre de places limité

Renseignements 03.21.00.83.83 / as.descamps@ccra.fr