

# LES ATELIERS “PAPOTE”



**De janvier à juillet 2025**

**Ateliers de  
prévention  
pour les  
+ de 60 ans**

Sur réservation :  
Mail : [as.descamps@ccra.fr](mailto:as.descamps@ccra.fr)  
Tel : 03.21.00.83.83



**Ces ateliers sont ouverts aux séniors 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.**

# MA SANTÉ, LA TÊTE DANS L'ASSIETTE

Cycle de 5 ateliers autour de la nutrition et de l'alimentation, organisés autour des différents repas de la journée.

- 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

Ces ateliers sont proposés par Madame Sonia GABORIAUX, diététicienne.

**Jeudi 23 janvier 2025 - 9h00**

Thème : Le cycle de la journée, dans mon assiette

**Jeudi 30 janvier 2025 - 9h00**

Thème : Le petit déjeuner est servi

**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 :

**COMPLET**

"Les Caps de Luxe"

**Jeudi 10 mai 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 Ruminghem

**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 ENTIÈRE 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](mailto: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](mailto: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**