

Programme de la semaine bleue

Du 6 au 10 octobre 2026

Une semaine pour découvrir les ateliers !



ANTENNE DES CHEMINOTS

	MARDI 6 OCTOBRE	MERCREDI 7 OCTOBRE	JEUDI 8 OCTOBRE	VENREDI 9 OCTOBRE
MATIN	9H30 -11h30 Atelier numérique	9h00 -10h00 Café santé Présentation du centre de prévention santé de Liévin 10h00 -12h00 Présentation de l'atelier "Les saveurs de nos régions"		10h30 -11h30 Atelier "Sophrologie"
APRÈS-MIDI	14h30 -16h30 Atelier "Troubles du sommeil"		15h15 -16h15 Renforcement musculaire	14h15 -15h15 Siel bleu 15h30 -17h00 Speak english

ANTENNE CASANOVA

	MARDI 6 OCTOBRE	MERCREDI 7 OCTOBRE	JEUDI 8 OCTOBRE	VENREDI 9 OCTOBRE	SAMEDI 10 OCTOBRE
MATIN	9H30 -12H Préparation de l'atelier "Manger Bouger"	10h30 -11h30 Café santé Présentation du centre de prévention santé de Liévin		9h30 -11h30 Atelier "Troubles du sommeil"	8h30 -12h30 Marche
APRÈS-MIDI	14h30 -15h30 Gym douce 15h45 -16h45 Sophrologie 18h00 -19h00 Soins sonores		14h00 -17h00 Atelier tricot	14h00 -17h00 Atelier couture 14h15 -15h15 Sport adapté	

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS À NOS ATELIERS

UN CENTRE SOCIAL À 2 ANTENNES !

ANTENNE DES CHEMINOTS



Avenue Théotime Salingue
père et fils • 62210 Avion
☎ 03.21.28.36.66
✉ centresocial@ville-avion.fr

ANTENNE CASANOVA



3 place Salvador Allende
62210 Avion
☎ 03.21.14.10.70
✉ centresocial@ville-avion.fr

Heures d'ouverture pour les 2 antennes

Mardi et Jeudi :
8h30-12h et 13h30-18h
Mercredi et Vendredi :
8h30-12h et 13h30-17h30
Samedi : 8h30-12h30

N'hésitez pas à nous contacter !

INSCRIPTIONS

**Inscription obligatoire pour les ateliers sur simple demande.
Places limitées (10 places par atelier.)**

Consulter notre planning sur le site de la ville, avec l'ensemble des dates des ateliers.



ville-avion.fr



PROJET SÉNIORS

POUR LES + DE 60 ANS

*Bouger.
Découvrir.
Partager.*



*Semaine bleue
du 6 au 10
octobre 2026*

Activités
Rencontres
Bien-être
Convivialité



62 Pas-de-Calais
Mon Département





BOUGER ET PRENDRE SOIN DE SOI

Des activités pour garder la forme et se sentir bien



Activités physiques

(Cheminots)

Pratique sportive, autonomie, bien-être



Gym douce (Casanova)

Entretenir sa mobilité en douceur



Renforcement musculaire (Cheminots)

Se renforcer à son rythme et en toute sécurité



Sport adapté (Casanova)

Des activités accessibles à tous



Soins sonores (Casanova)

Méthode douce et naturelle pour la relaxation et l'équilibre



Sophrologie

(Cheminots et Casanova)

Apprendre à se détendre et à gérer son stress



Marche en famille (Casanova)

Une marche conviviale pour tous les âges



Alimentation et troubles du sommeil

(Cheminots et Casanova)

Mieux manger et mieux dormir



APPRENDRE ET DÉCOUVRIR

Stimuler sa curiosité et développer de nouvelles compétences



Atelier numérique

(Cheminots et Casanova)

Se familiariser avec les outils numériques



Speak english

(Cheminots)

Partager un moment convivial autour de l'anglais



Atelier mémoire

(Cheminots)

Entretenir sa mémoire au quotidien



Atelier tricot couture

(Casanova)

Créer, réparer, partager un savoir faire



Pratiques artistiques

(Cheminots et Casanova)

Des ateliers pratiques et des visites au musée



Jouons ensemble

(Cheminots)

Moments de partage entre jeunes et moins jeunes autour des jeux de société.



Mobilité routière et piétonne

(Cheminots et Casanova)

Ateliers ludiques pour favoriser et sensibiliser en toute sécurité



CUISINER ET PARTAGER

Des ateliers gourmands et conviviaux autour des saveurs



Les saveurs de nos régions

(Cheminots)

Découvrir et partager les spécialités culinaires



Manger bouger

(Casanova)

Équilibrer son alimentation tout en restant actif



SE RENCONTRER ET ÉCHANGER

Des moments de convivialité tout au long de l'année : semaine seniors, sorties, ateliers et bien plus encore !



le planning avec toutes les dates des ateliers sur ville-avion.fr

Veillir actif, une richesse pour notre ville !

INSCRIVEZ-VOUS POUR PARTICIPER AUX ATELIERS

ANTENNE DES CHEMINOTS

☎ 03.21.28.36.66

ANTENNE CASANOVA

☎ 03.21.14.10.70

