



Nœux-les-Mines l'Attractive
Qualité de Ville, Qualité de Vie



62

Pas-de-Calais
Mon Département

Les rendez-vous seniors

Préserver sa santé et son autonomie après 60 ans



**Ateliers
gratuits**

**Bien vieillir, c'est prendre soin de soi,
rester actif et partager des moments conviviaux**



Institut
Supérieur
pour la Santé

Bien se former pour mieux accompagner



Cap'Avenir



Chères Nœuxoises, chers Nœuxois,

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, découvrir, échanger et prendre soin de soi, notre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous propose un programme d'ateliers gratuits spécialement pensé pour les habitants de plus de 60 ans.

Alimentation, numérique, activité physique adaptée, yoga du rire... Ces rendez-vous sont autant d'occasions de prendre du temps pour soi, d'acquérir de nouvelles connaissances, de conserver son autonomie, mais aussi de créer du lien entre habitants.

Je remercie le Conseil Départemental du Pas-de-Calais et sa vice-présidente également vice-présidente du CCAS, Karine Gauthier, notre adjointe au 3^e âge, Charline Baclet, notre vice-président du CCAS, Philippe Czepik et les services qui ont organisé ce programme riche et varié.

Je vous invite donc à profiter pleinement de ces rendez-vous totalement gratuits de grande qualité et à venir nombreux participer à cette action dynamique !

Très bons ateliers à toutes et à tous !

Votre Maire,

Serge MARCELLAK

Maire de Nœux-les-Mines
Président du Centre Communal
d'Action Sociale

POURQUOI PARTICIPER ?



Garder la forme



Bien manger



S'initier aux nouvelles technologies



Prévenir les chutes



Stimuler sa mémoire



Prendre soin de soi



Rencontrer d'autres personnes

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

Des ateliers pour répondre à vos besoins
et vous accompagner au quotidien

COMMENT ÇA MARCHE ?

- ✓ Des ateliers gratuits et ouverts à toutes et à tous à partir de 60 ans.
- ✓ Animés par des professionnels qualifiés.
- ✓ Tout se passe sur la commune
- ✓ Des groupes de 8 à 10 personnes
- ✓ Des parcours adaptés à tous quel que soit votre niveau de forme physique

COMMENT S'INSCRIRE ?

- ✓ Inscription au Centre Communal d'Action Sociale
10 rue d'Hingettes à Nœux-les-Mines
- ✓ Inscription obligatoire (nombre de places limitées)



Prenez soin de vous, c'est essentiel ! 



ALIMENTATION ET NUTRITION

Apprenez à mieux manger au quotidien, à composer des repas équilibrés et savoureux, à prévenir la dénutrition et à adopter de bonnes habitudes pour votre santé.

Session 1

Séance 1	19 février 2027	10h30-12h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	5 mars 2027		
Séance 3	9 avril 2027		
Séance 4	23 avril 2027		

Session 2

Séance 1	26 février 2027	10h30-12h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	12 mars 2027		
Séance 3	16 avril 2027		
Séance 4	14 mai 2027		





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Bougez à votre rythme et en toute sécurité ! Des exercices adaptés pour améliorer votre souplesse, votre équilibre, votre endurance et votre bien-être général.

Session 1

Séance 1	29 octobre 2026	14h-15h30	Salle de danse Centre Brassens Avenue Guillon
Séance 2	5 novembre 2026		
Séance 3	12 novembre 2026		
Séance 4	19 novembre 2026		
Séance 5	26 novembre 2026		
Séance 6	3 décembre 2026		
Séance 7	10 décembre 2026		
Séance 8	17 décembre 2026		

Session 2

Séance 1	7 janvier 2027	14h-15h30	Salle de danse Centre Brassens Avenue Guillon
Séance 2	14 janvier 2027		
Séance 3	21 janvier 2027		
Séance 4	28 janvier 2027		
Séance 5	4 février 2027		
Séance 6	11 février 2027		
Séance 7	18 février 2027		
Séance 8	25 février 2027		





YOGA DU RIRE

Riez, respirez, partagez !

Le yoga du rire apporte joie, détente et bonne humeur tout en renforçant votre santé et votre vitalité.

Session 1

Séance 1	12 novembre 2026	14h-15h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	19 novembre 2026		
Séance 3	26 novembre 2026		
Séance 4	3 décembre 2026		

Session 2

Séance 1	12 janvier 2027	14h-15h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	19 janvier 2027		
Séance 3	26 janvier 2027		
Séance 4	2 février 2027		





MASSAGE/AUTO-MASSAGE

Apprenez des gestes simples pour vous détendre, soulager les tensions et améliorer votre bien-être au quotidien.

Session 1

Séance 1	9 novembre 2026	9h30-11h	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	16 novembre 2026		
Séance 3	23 novembre 2026		
Séance 4	30 novembre 2026		

Session 2

Séance 1	28 janvier 2027	9h30-11h	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	4 février 2027		
Séance 3	11 février 2027		
Séance 4	18 février 2027		





CAP'NUMÉRIQUE

Vous souhaitez apprendre à utiliser une tablette, un smartphone, un ordinateur portable ? Venez découvrir ces outils qui deviennent indispensables dans notre vie quotidienne (déclaration d'impôts, prise de rendez-vous médicaux, achats en ligne...).

Ateliers

Séance 1	8 mars 2027	14h-16h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	15 mars 2027		
Séance 3	22 mars 2027		
Séance 4	5 avril 2027		
Séance 5	12 avril 2027		





CAP'MÉMOIRE

Vous souhaitez apprendre à stimuler votre mémoire ? Venez découvrir des stratégies afin de mémoriser plus facilement les choses de la vie quotidienne, tout en vous amusant.

Ateliers

Séance 1	8 mars 2027	9h-11h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	15 mars 2027		
Séance 3	22 mars 2027		
Séance 4	5 avril 2027		
Séance 5	12 avril 2027		





ENSEMBLE SUR LA ROUTE

La voiture, c'est un véritable synonyme de liberté, d'indépendance, d'autonomie au quotidien.

On adopte parfois de mauvaises habitudes, on oublie quelques réflexes, on voit débarquer des trottinettes sans trop savoir comment réagir...

Venez participer à des séances de révision du code de la route amusantes et conviviales mais aussi à des séances de conduite avec un moniteur diplômé bienveillant pour regagner confiance au volant.

Code de la route

Séance 1	15 janvier 2027	14h-16h30	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	29 janvier 2027		
Séance 3	12 février 2027		
Séance 4	12 mars 2027		
Séance 5	26 mars 2027		
Séance 6	9 avril 2027		



Leçon de conduite

Séance 1	13 mai 2027	9h30-12h	Pôle associatif 4, rue Camus (à côté de l'église Sainte-Barbe)
Séance 2	13 mai 2027	14h-16h30	
Séance 3	20 mai 2027	9h30-12h	
Séance 4	20 mai 2027	14h-16h30	



À vos agendas

3 événements 100% gratuits

Spectacle

Cie La Belle Histoire

Lundi 9 nov. 2026 - 14h30

Gratuit

**Centre culturel
Georges Brassens
Avenue Guillon**



Quiz interactif

1 Pulse 9 seniors

Jeudi 18 fév. 2027 - 14h

Gratuit

**Centre culturel
Georges Brassens
Avenue Guillon**



Bertrand va vous dire quoi

Un spectacle patoisant de Bertrand Cocq

Jeudi 15 avril 2027 - 14h30

Gratuit

**Centre culturel
Georges Brassens
Avenue Guillon**



**Réservation pour ces événements au Centre Communal d'Action Sociale
Nombre de places limitées. Renseignement au 03 21 66 78 22**