

# ATELIERS MÉMOIRE

Exercices ludiques centrés sur la stimulation de l'attention et de la concentration.

Le temps d'une séance, travail de la mémoire, réflexes et activités en groupes en échangeant avec d'autres.  
Animatrices formées par des organismes professionnels

Lundi de 14h30 à 16h / Mardi de 9h30 à 11h /  
Mardi de 14h30 à 16h

Septembre 2022

Lundi 12, Mardi 13, Lundi 26, Mardi 27

Octobre 2022

Lundi 10, Mardi 11, Lundi 24, Mardi 25

Novembre 2021

Lundi 7, Mardi 8, Lundi 21, Mardi 22

Décembre 2022

Lundi 5, Mardi 6, Lundi 19, Mardi 20

Janvier 2023

Lundi 2, Mardi 3, Lundi 16, Mardi 17, Lundi 30, Mardi 31

Février 2023

Lundi 13, Mardi 14, Lundi 27, Mardi 28

Mars 2023

Lundi 13, Mardi 14, Lundi 27, Mardi 28

Avril 2023

Mardi 11, Lundi 24, Mardi 25

Mai 2023

Mardi 9, Lundi 22, Mardi 23

Juin 2023

Lundi 5, Mardi 6, Lundi 19, Mardi 20

Juillet 2023

Lundi 3, Mardi 4

Centre André Vandaele - rue Norbert Segard



# INFOS ET INSCRIPTIONS

Contact : Claire Hollebecq  
Centre André Vandaele - rue Norbert Segard  
Téléphone : 03 20 94 58 94  
www.ville-bondues.fr



## TARIFS 2022/2023

	Gym Douce	Marche accompagnée	Marche Dynamique	Tai Chi Chuan	Sophrologie	Equilibre	Do In	Ateliers d'Arts Créatifs		Ateliers Mémoire
								Peinture	Podaire	
Tarifs pour les Bonduois	80 €	GRATUIT	15 €	80 €	100 €	100 €	100 €	70 €	50 €	40 €
Tarifs personnes étrangères à Bondues	100 €		20 €	100 €	120 €	120 €	120 €	90 €	70 €	60 €
Tarifs Adhérents (membres du CCAS) rattachés de CCAS	40 €		9 €	40 €	50 €	50 €	50 €	50 €	25 €	20 €
Cotisation annuelle, de septembre à juin										
Informations complémentaires										

# Les Activités à destination des Seniors

proposées par la Ville de Bondues



Ateliers Mémoire, Gym douce, Sophrologie, Tai Chi Chuan, Marche accompagnée et dynamique, Ateliers Equilibre, Ateliers d'arts créatifs



Année 2022-2023

# FORME ET BIEN-ÊTRE

## Gym douce

Entretient la forme et préserve la santé.  
Chaque lundi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30, au Centre André Vandaele.

## Marche accompagnée

Balade d'environ une heure à un rythme adapté.  
Chaque lundi à 14h30, au départ de la résidence Drève du Château

## Marche dynamique

Bienfaits physiques et psychologiques de la marche dynamique sur les sentiers pédestres de la commune et des environs.  
Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois à 9h et les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois à 14h.  
Durée : 1h30-2h - Programme disponible sur le site de la ville ou au Centre André Vandaele.

## Tai Chi chuan

Activité adaptée à tous, sans limite d'âge et de condition physique, favorise le ré-équilibrage au niveau énergétique, émotionnel et mental.  
Chaque mardi (sauf pendant les vacances scolaires) de 9h15 à 10h15 : cours confirmé et de 10h30 à 11h30 : cours débutant, au Centre André Vandaele .

## Equilibre

Activité stimulant les facteurs de l'équilibre, optimisant la marche, prévenant les chutes et la reprise de confiance en soi.  
Chaque jeudi (sauf pendant les vacances scolaires) de 10h45 à 11h45, au Centre André Vandaele.  
Contact : Alexandra Brabant 06 99 55 65 01

## Sophrologie

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être à travers des exercices de respiration, de relaxation, de renforcement des pensées et attitudes positives.  
Chaque lundi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30, au Centre André Vandaele.

## Do In, automassage et étirements

Remise en forme pour les jeunes de 50 à 99 ans.  
Augmente l'énergie et stimule le système immunitaire. Gain en dynamisme et bien-être.  
Chaque vendredi de 10h à 11h au Centre André Vandaele (sauf vacances scolaires - planning dispo au Centre Vandaele).  
Contact : Laurence Verkinder 06 99 17 89 50

## Initiation Nouvelles technologies

L'Espace Jeunes explique aux seniors comment utiliser leurs téléphones portables, tablettes ou GPS.  
Le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois, à la résidence Drève du Château.  
Contact : Espace Jeunes 03 20 27 43 08



# ATELIERS ARTS CRÉATIFS

*Initiation et découverte d'activités manuelles, développant la dextérité manuelle des débutants ou des confirmés, pour apprendre pour les uns ou réapprendre des gestes oubliés pour les autres*

~~~~~

## Peinture

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30

*ATTENTION Les ateliers Peinture ont lieu à la ferme de l'Hôtel, avenue de Wambrechies*

~~~~~

## Poterie

Un vendredi sur deux de 14h à 16h

En 2022, les 15 et 29 septembre,  
13 octobre,  
10 et 24 novembre, 8 décembre.

En 2022, les 5 et 19 janvier, 2 février,  
2, 16 et 30 mars, 13 avril,  
11 et 25 mai, 8 et 22 juin.

*Centre André Vandaele - rue Norbert Segard*

