

2022-2023

+ de 60 ans

Les Jeudi's "Papote"

Ateliers et
Animations



Alimentation et cuisine



Activité physique et autre



Bien-être

*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*



Pensez à vos
tupperwares

À l'Écopole
Alimentaire
de 9h à 12h

Papote autour de mon assiette

L'alimentation est une des clés d'une vie en bonne santé. Venez découvrir grâce à une professionnelle de la nutrition le lien entre le bien-être et l'équilibre alimentaire. Chassez les idées reçues et cuisinez autrement.

12 janvier 2023

Plaisir et Équilibre alimentaire

6 avril 2023

Plaisir et Équilibre alimentaire

26 janvier 2023

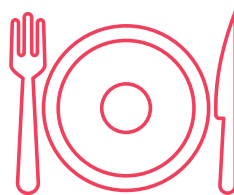
Épicez pour ne pas saler

1er juin 2023

Épicez pour ne pas saler

9 février 2023

Bar à huiles



15 juin 2023

Bar à huiles

9 mars 2023

Le sommeil dans mon assiette

13 juillet 2023

Le sommeil dans mon assiette

23 mars 2023

Des protéines, mais pas animales

27 juillet 2023

Des protéines, mais pas animales

2 cycles

Des vers pour

Inscriptions obligatoires

Nombre de places limité

Renseignements 03.21.00.83.83

as.descamps@ccra.fr

À l'Écopole
Alimentaire
de 9h à 12h

Papote et Cocotte

L'animatrice cuisine et jardin décline un programme d'ateliers autour du bien manger, ayant pour toile de fond la santé dans l'assiette. Sans oublier le plaisir de cuisiner et de manger. Découvrez l'importance de consommer des produits de saison et partagez vos astuces de préparation.

5 janvier 2023

Cuisinez le radis noir

19 janvier 2023

La betterave rouge

2 février 2023

Qui a cassé mes pois ?

23 février 2023

Du poisson ou des oeufs ?

2 mars 2023

C'est Carnaval !

20 avril 2023

Prenez un peu d'ail !

11 mai 2023

Rien ne se perd !

22 juin 2023

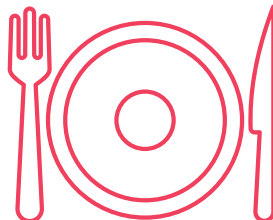
Fenouil et fanes de radis

29 juin 2023

Qui aura la fève ?

6 juillet 2023

Aromatisez pour ne pas saler



Pensez à
vos
Tupperwares

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

À l'Écopole
Alimentaire

de 14h à
16h30

Papote et Pot'agé

"Mangez, Bougez". Vous connaissez ? Bougez c'est aussi s'activer ou s'occuper. Alors pourquoi ne pas venir travailler le jardin, la terre. L'animatrice cuisine et jardin vous donne les clés des plantations, des cultures... Venez découvrir le jardin et la vie qui tourne autour. Des "saints de glace", aux bienfaits des petites bêtes au jardin, partagez, échangez et découvrez ces produits que vous allez adorer.

Faites le lien entre la terre et la cuisine !

16 février 2023

Créez son carré Pot'agé

16 mars 2023

Cultivez les aromates !

30 mars 2023

Ail, échalotes et oignons

20 avril 2023

Cultivez la fraise, ayez la
patate !

1er juin 2023

Courges, laitues, tomates
et betteraves

8 juin 2023

La vie des bêtes au jardin

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

Remise
en selle
Tout niveau

Papote en Vélo

Pas toujours facile de se sentir en sécurité en vélo. Se remettre en selle pour les déplacements les plus courts demande de l'assurance et de la confiance. L'animateur Vélo vous accompagnera dans cette démarche. Que vous soyez débutant, super débutant ou aguerri.

Super débutant - 9h30/12h

4 mai 2023, Parking de l'espace
Desmidt à Audruicq

11 mai 2023, Mairie de
Saint-Omer-Capelle

8 juin 2023, parking de l'espace
Crinon, Oye-Plage

20 juillet 2023, parking du city
stade de Zutkerque

3 août 2023, Parking de la Mairie à
Recques-sur-Hem

Débutant - 14h/16h30

4 mai 2023, Parking de l'espace
Desmidt à Audruicq

18 mai 2023, Mairie de
Saint-Omer-Capelle

15 juin 2023, parking de la salle
crinon, Oye-Plage

20 juillet 2023, parking du city
stade de Zutkerque

3 août 2023, Parking de la Mairie
à Recques-sur-Hem

Sur la chaussée - 14h/16h30

29 juin 2023, circuit Véloroute,
départ CC de la Région d'Audruicq

10 août 2023, départ de la Mairie
de Recques-sur-Hem

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

9h30 à 12h

Tout niveau

Papote en balade

Vous aimez marcher, mais pas nécessairement faire de grandes randonnées en club. Vous êtes friands des histoires de votre territoire. Vous aimez découvrir votre patrimoine.

L'animatrice patrimoine vous accompagne dans le cadre de balades patrimoniales.

16 février 2023

La dame blanche des clochers, Offekerque – 4 km

16 mars 2023

Découverte des Wateringues, îlot d'Hennuin – 6km

30 mars 2023

Balade autour d'Audruicq, Audruicq – 5 km

13 avril 2023

La dame au loup, Zutkerque – 7 km

18 mai 2023

Le sentier du platier d'Oye, Oye-Plage – 5 km

25 mai 2023

Sentier du marais, Nortkerque – 10 km

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

de 14h à 17h

20 minutes
par rendez-
vous

Papote en Roulotte

Venez rencontrer Madame ADMONT et sa roulotte snoezelen (multi sensorielle). Laissez derrière vous les interrogations et faites place à des expériences sensorielles variées, dans une atmosphère de confiance et de détente, favorisant la stimulation des sens.

Un temps de bien-être grâce à la stimulation des 5 sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher.

Des rendez-vous individuels et gratuits de 20 minutes.

24 novembre 2022

Communauté de Communes de la Région d'Audruicq

2 février 2023

Mairie de Ruminghem

2 mars 2023

Écopole Alimentaire, 800 route du pont d'oye, Vieille-Église

27 avril 2023

Mairie d'Oye-Plage



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

de 14h à 17h

20 minutes
par rendez-
vous

Et ce n'est pas fini !

Au-delà de ces jeudis, le Centre Intercommunal d'Action Sociale de la Région d'Audruicq, vous propose, en partenariat avec Défi Autonomie Séniors, des sessions d'activité physique adaptée, de prévention santé ou de prévention routière.

SÉRÉNITÉ AU VOLANT

Les mercredis 23 novembre, 7, 14, 21 décembre 2022 de 10h à 12h, à la Maison des Associations d'Audruicq

DESTINATION ÉQUILIBRE

Tous les lundis du 2 janvier au 20 mars 2023 de 11h à 12h
Salle d'exposition de l'espace DOLTO, Oye Plage

LE SOMMEIL

le 6 et le 13 avril 2023, de 14h à 16h
Salle des fêtes de Nouvelle-Eglise

LE PREMIER SECOURS

le 17 avril 2023, de 9h à 12h et de 13h à 17h,
Mairie de Nortkerque

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