



A tous âges :
Créatif et citoyen

Animations seniors

SEMAINE BLEUE
DU 9 AU 20 OCTOBRE 2015

LUNDI 12 OCTOBRE DE 15H00 A 16H00

KI-DO Coaching/ Self défense

LIEU : SALLE DE SPORT A COTE DE LA FERME DU PETIT PAS.

Une réunion d'information et une séance d'initiation de KI-DO Coaching et self défense vous sont proposées par Raymond HOLLE coach diplômé d'état d'arts martiaux.

Le KI-DO Coaching est un ensemble de mouvements et de gestes destinés à la forme et au bien-être. La pratique d'exercice sur le souffle y est associée. Développement de la souplesse, de la force et de l'équilibre du corps.

Participe ainsi à l'amélioration de sa santé et de sa longévité.

Vous aurez également la possibilité d'apprendre des techniques des Arts Martiaux en pratiquant le Karaté Vétéran.

Cette pratique sera une réponse ajustée aux besoins et aux moyens de la personne de 50 ans et plus, qui souhaite s'entretenir et progresser.

Informations : tenue décontractée conseillée.

Inscription auprès du CCAS de Lompret

MERCREDI 14 OCTOBRE de 09H30 à 11H00

ATELIER\$ DE PRATIQUE DU THEATRE

LIEU : LA LOMPRETHEQUE

Venez-vous initier à la pratique théâtrale avec Ronny Mayeur animateur théâtre, par des jeux de voix, de mime, d'imagination... Un moment créatif à partager dans la joie et la bonne humeur.

Information : tenue décontractée conseillée.

Inscriptions auprès du CCAS de Lompret.

MERCREDI 14 OCTOBRE A 11H45

REPA\$

LIEU : A L'EHPAD SOLEIL D'AUTOMNE, 7 ALLEE DU BEGUINAGE ET 3 PLACE DU NOUVEAU CANTELEU A LAMBERSART

Un déjeuner vous est proposé par l'EHPAD soleil d'automne de Lambersart autour des « saveur d'antan ».

Informations : Ouvert à tous. Participation : 11,50 € / personne

Nombre de places limité à 8 participants maximum. (4 personnes EHPAD de Canteleu et 4 personnes EHPAD du béguinage).

Inscription auprès du CCAS de Lompret

MERCREDI 14 OCTOBRE A 15H

SEANCE DE CINEMA « LA FAMILLE BELIER »

LIEU : SALLE ANDRE MALRAUX A LAMBERSART

Film de Eric LARTIGAU, avec Louane EMERA meilleur espoir féminin aux César 2015

Synopsis : Dans la famille Bélier, tout le monde est sourd sauf Paula, 16 ans. Elle est une interprète indispensable à ses parents au quotidien, notamment pour l'exploitation de la ferme familiale. Un jour, poussée par son professeur de musique qui lui a découvert un don pour le chant, elle décide de préparer le concours de Radio France. Un choix de vie qui signifierait pour elle l'éloignement de sa famille et un passage inévitable à l'âge adulte.

Informations : Ticket à prendre sur place, entrée payante : 5 €.

Attention : il y a un escalier pour accéder à la salle de cinéma. Les personnes à mobilités réduites doivent regarder le film dans la salle du bas.

Inscription auprès du CCAS de Lompret.



A tous âges :
Créatif et citoyen

Animations seniors

SEMAINE BLEUE **DU 9 AU 20 OCTOBRE 2015**

JEUDI 15 OCTOBRE DE 14H A 16H

GOUTER

LIEU : SALLE SRCJ BEGUINAGE RUE LAMARTINE 59 840 LOMPRET
Un goûter vous est offert en toute convivialité par le CCAS de Lompret.

DIMANCHE 18 OCTOBRE A 15H00

CONCERT D'AUTOMNE

LIEU : SALLE ANDRE MALRAUX A LAMBERSART
Chants interprétés par la Chorale A TOUT CHŒUR
Suivis par l'ACCORDEON CLUB DES FLANDRES

LUNDI 19 OCTOBRE DE 14H 15 A 18H00

JEUX INTERVILLES

LIEU : LOMPRETHQUE RUE DE L'EGLISE A LOMPRET
13ème édition organisée par la commune de Lompret, avec la participation des villes du SIVOM. Les équipes sont constituées au minimum de 2 à 3 seniors.

Cocktail à la fin des épreuves

Nombreux lots à gagner et tombola

Divertissement et bonne humeur garantis

Informations : un bus est prévu à 14h00 au béguinage SRCJ ou rendez-vous directement sur place.

Inscription auprès du CCAS de Lompret

MARDI 20 OCTOBRE DE 14H A 16H30

MARCHE NORDIQUE BLEUE AU COLYSEE

LIEU : LA PLEINE DU COLYSEE A LAMBERSART
Le CCAS de Lambersart et les Ambassadeurs de la forme vous proposent de terminer la Semaine Bleue ensemble en maintenant votre forme.

Activité d'extérieur qui favorise le bien-être et valorise les ressources de chacun, adaptée à tous les lieux, dans la nature comme à la ville, accessible à tous, du débutant au confirmé, ponctuée de nombreuses pauses.

Informations : 3 niveaux proposés : détente, perfectionnement ou initié
Avec la participation des villes de Saint André, de Lambersart et des élèves de Maria Goretti.

Prêt de bâtons sur place contre dépôt de votre pièce d'identité qui vous sera restituée à la fin du parcours.

Inscription auprès du CCAS de Lompret.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

46, rue de l'église

59840 Lompret

Par téléphone au 03 20 07 74 08

Merci à nos partenaires :

Le Centre Communal d'Action Sociale de Lambersart, les associations, les bénévoles, les services municipaux, le SIVOM.