

Janv. 2026



Rencontre, Entraide, Lien, Accueil, Inclusion numérique et Soutien.

# Les RDV du Café Relais

MARDIS & VENDREDIS 12H >> 17H

JEUDIS 13H30 >> 17H



> valenciennes.fr



Ville de  
Valenciennes

## "MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

### QI QONG

**MARDI 6 JANV. • 14H >> 15H**

Proposé par Mickaël

*Inscription obligatoire*

## "L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

**JEUDI 8 JANV. • 14H >> 16H**

Proposé par Carine

*Inscription obligatoire*

## "ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

**VENDREDI 9 JANV. • 13H45 >> 16H45**

## "MON INSTANT ZEN"

### PILATES

**MARDI 13 JANV. • 14H30 >> 15H30**

Proposé par Pauline

*Inscription obligatoire*

## "MON INSTANT ZEN"

### EXPRESSION CORPORELLE

### BIEN-ÊTRE

**JEUDI 15 JANV. • 14H30 >> 15H30**

Proposé par Aurélie

*Inscription obligatoire*

## "ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

**VENDREDI 16 JANV. • 13H45 >> 16H45**

## "MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

### RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

**MARDI 20 JANV. • 14H >> 15H & 15H >> 16H**

Proposé par Hélène

*Inscription obligatoire*

## "MON INSTANT ZEN"

### YOGA DU RIRE

**MARDI 22 JANV. • 14H30 >> 15H30**

Proposé par Anne

*Inscription obligatoire*

## "ON JOUE !"

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société.

**VENDREDI 23 JANV. • 13H45 >> 16H45**

## ATELIER PRÉVENTION ET SANTÉ

ERGOTHÉRAPIE de groupe (3 séances)

1<sup>ère</sup> séance : "Je préserve mon dos"

**MARDI 27 JANV. • 14H >> 15H**

Proposé par Émeline

*Inscription obligatoire*

## "L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

**JEUDI 29 JANV. • 13H45 >> 16H45**

Proposé par Carine

*Inscription obligatoire*

## GRAND LOTO DE FÊTE

De nombreux lots à gagner !

**VENDREDI 30 JANV. • 13H45 >> 16H45**

*Inscription obligatoire*

**UNIVERSITÉ POLYTECHNIQUE  
HAUTS-DE-FRANCE / CAMPUS LES TERTIALES**

rue des Cent Têtes, Valenciennes

**FERMETURE UNIVERISTÉ : 1 & 2 JANVIER 2026**

**06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.93.39**

**> polesenior@ville-valenciennes.fr**