

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^{re} 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