



Bien vivre à Valenciennes

Mon Agenda Seniors



> valenciennes.fr

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTIVITÉS
VALENCIENNES



Ville de
Valenciennes

SOMMAIRE



P. 02

MES ATELIERS

P. 07

MON CAFÉ RELAIS



P. 12

MES GRANDS RDV





MES ATELIERS

Tous nos ateliers sont ouverts aux seniors de 60 ans et + domiciliés à Valenciennes et/ou dans une autre commune.

Ils vous sont proposés tout au long de l'année (hors vacances scolaires) avec une participation financière*. Pour toute inscription, il vous sera demandé une pièce d'identité ainsi qu'un justificatif de domicile.

** Pour certains ateliers.*

ATELIERS

ATELIERS MULTI-SPORTS

Gymnastique d'entretien, musculation et renforcement.
Atelier animé par une éducatrice sportive diplômée.

Tarifs :

➤ **Valenciennois** : 10€ / carnet de 10 tickets ➤ **Non valenciennois** : 20€ / carnet de 10 tickets



LUNDI • 14H >> 15H

Chaque 1^{er} lundi du mois.

Low impact aerobic (gym dansée)

> Espace municipal Pierre Richard
1 place Alexandre Leleu

Tous les

JEUDIS • 9H30 >> 10H30 / 10H45 >> 11H45

Gym d'entretien

> Espace municipal Pierre Richard
1 place Alexandre Leleu

Tous les

MARDIS • 14H >> 15H

Gym d'entretien et renforcement musculaire

> Salle municipale St Waast
Domaine de la Plaine

Tous les

JEUDIS • 14H >> 15H / 15H15 >> 16H15

Gym d'entretien

> Espace municipal E.Lelièvre
> Maison de quartier centre ville
10 rue des Ursulines

Tous les

MERCREDIS • 14H >> 15H / 15H15 >> 16H15

Musculation sur appareils

> Complexe sportif du Fort Minique
2 rue du Fort Minique

Ce planning pourra être soumis à des modifications d'horaires, de salles et d'intervenant afin de veiller au meilleur fonctionnement possible de l'atelier. Inscription et achat des carnets au Pôle Senior (mairie de Valenciennes).

ATELIERS



ATELIER CHORALE "LES POTES ÂGÉS"

Vous êtes senior, vous avez déjà un peu d'expérience et un joli brin de voix, vous souhaitez donner un peu de votre temps, cet atelier est fait pour vous !



Tous les

LUNDIS • 14H30 >> 16H30

> Espace municipal Duvant
4, rue François Colliez



ATELIER THÉÂTRE "LES SENIORS JOUENT LA COMÉDIE !"

Vous êtes senior, Vous souhaitez vous essayer au théâtre cet atelier est fait pour vous !



Tous les

LUNDIS • 10H >> 12H

> Espace municipal E.Lelièvre
> Maison de quartier centre ville
10 rue des Ursulines

Tarifs :

> **Valenciennois** : 15€ / personne / trimestre

> **Non Valenciennois** : 30€ / personne / trimestre

ATELIERS



ATELIER MUSIQUE "GÉNÉRATION JUKE-BOX"

Vous êtes senior, vous jouez d'un instrument de musique, vous avez un peu de temps à consacrer, ambiance assurée !



Tous les

MARDIS • 14H >> 17H

> Espace municipal
Pierre Richard, *grande salle*
1 place Alexandre Leleu



ATELIER PEINTURE "PALETTES SENIORS"

Atelier libre et lieu de rencontre et d'échange sur l'art, le dessin, la peinture. Cet atelier s'adresse à tous les amoureux de l'art. Initiés ou débutants, profitez de ces moments pour échanger & vous perfectionner.



Tous les

JEUDIS • 14H30 >> 16H30

> Maison Des Associations
84 rue du Faubourg de Paris

Tarifs :

> **Valenciennois** : 7.5€ / personne / trimestre

> **Non Valenciennois** : 15€ / personne / trimestre



MON CAFÉ RELAIS

CAFÉ RELAIS

UN ESPACE DE RENCONTRE, DE CONVIVIALITÉ ET INTERGÉNÉRATIONNEL

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

Venez partagez un moment de convivialité autour d'une activité et d'une collation.

Cet espace situé en centre-ville vous accueille **3 DEMI-JOURNÉES PAR SEMAINE**.

Le programme des **"RV DU CAFÉ RELAIS"** est édité chaque mois et vous propose différentes animations hebdomadaires : culturelles, de bien-être, d'information et de prévention, de jeux de société ...

Le **CAFÉ RELAIS** se veut intergénérationnel ; il accueille les seniors de 60 ans et +, les personnes en situation de handicap autonomes et/ou accompagnées mais également toute personne quel que soit son âge ou son lieu de domiciliation.

Toutes nos animations sont gratuites. Programme mensuel disponible au Pôle Senior.

Nous vous y attendons nombreux !

Tous les

MARDIS & VENDREDIS • 12H >> 17H

JEUDIS • 13H30 >> 17H

> Université Polytechnique / Hauts-de-France / Campus les Tertiales
rue des Cent Têtes, Valenciennes

+ d'infos : 03.27.22.46.66 et/ou 06.13.81.83.27

polesenior@ville-valenciennes.fr



GRATUIT

"MA BULLE DE BIEN-ÊTRE"

CAFÉ RELAIS



QI GONG

Animation alliant sport et bien-être : se détendre, avoir la sensation d'avoir effectué un travail physique sans provoquer de courbatures.

Pour accéder à un sentiment de paix mentale et de satisfaction : la visualisation et la concentration durant les séances permettent de ressentir les flux d'énergie et d'harmoniser souffle et gestuelle.

Les séances se pratiquent en extérieur si possible et consiste en l'exécution de mouvements lents, synchronisés avec une respiration abdominale spécifique.



- > *Inscription obligatoire au 06.13.81.83.27*
- > *Tenue décontractée et ample.*
- > *Certificat médical demandé.*
- > *Adapté à tous.*
- > *Aucun niveau requis.*



RELAXATION

Animation alliant respiration, réflexologie plantaire et palmaire en automassage. Vous y trouverez des temps de conseils en esthétique et de revalorisation de soi-même (beauté des mains, soins du visage et de mise en beauté).

SOPHROLOGIE

Animation visant à réconcilier le corps et l'esprit, pour une approche psychocorporelle qui aide à mieux gérer les émotions, notamment le stress et l'anxiété.



- > *Inscription obligatoire au 06.13.81.83.27*
- > *Tenue décontractée et ample.*
- > *Amener son tapis de sol.*
- > *Adapté à tous.*
- > *Aucun niveau requis.*

GRATUIT

CAFÉ RELAIS

**"MON
INSTANT ZEN"**



EXPRESSION CORPORELLE BIEN-ÊTRE

Animation douce favorisant le bien-être et l'échange avec autrui, cette activité combine mouvements, musique et expression corporelle en vue d'améliorer le bien-être émotionnel et physique. Elle vous offre l'opportunité de se connecter avec votre corps d'une manière joyeuse et libératrice. Vous y renforcerez votre équilibre et votre souplesse tout en stimulant votre mémoire et votre créativité. Les séances sont adaptées aux capacités physiques de chacun permettant de s'adresser à tous. Le plaisir de danser associé à une musique entraînante crée un environnement positif et énergisant propice à l'épanouissement personnel. Debout, assis. À chacun son rythme.



- > *Inscription obligatoire au 06.13.81.83.27*
- > *Tenue décontractée et ample.*
- > *Adapté à tous.*
- > *Aucun niveau requis.*



PILATES

Le but étant de totalement coordonner le corps et l'esprit. Atelier visant à effectuer chaque mouvement avec la plus grande attention : le corps et l'esprit s'unissent pour tirer le meilleur de chaque exercice. Les concepts de centrage, concentration, contrôle, précision, respiration et débit sont des concepts clés pour intégrer le corps et l'esprit.



- > *Inscription obligatoire au 06.13.81.83.27*
- > *Tenue décontractée et ample.*
- > *Amener son tapis de sol.*
- > *Adapté à tous.*
- > *Aucun niveau requis.*

GRATUIT

**"MON
INSTANT ZEN"**

CAFÉ RELAIS



YOGA DU RIRE

Yoga du Rire parce qu'il s'appuie sur une combinaison mêlant des rires avec la respiration du yoga. Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé. Car rire est déjà un excellent exercice respiratoire.



- > Inscription obligatoire au 06.13.81.83.27
- > Tenue décontractée et ample.
- > Amener son tapis de sol.
- > Adapté à tous.
- > Aucun niveau requis.



YOG'ART

Animation permettant d'associer subtilement le sport et l'art, le yoga et les œuvres d'art. Le corps se connecte alors à l'esprit à travers une peinture, un dessin, une sculpture ; se déconnecter de son environnement dans un face à face pour contempler avec l'ensemble du corps.



- > Inscription obligatoire au 06.13.81.83.27
- > Tenue décontractée et ample.
- > Amener son tapis de sol.
- > Adapté à tous.
- > Aucun niveau requis.

GRATUIT

CAFÉ RELAIS

**"INTER
GÉNÉRATIONNEL"**



LE RENDEZ-VOUS DES JEUNES AGÉS

Un espace de rencontre, de convivialité et intergénérationnel.

L'atelier d'art, des conférences, des interventions éphémères comme :
la prévention des chutes, des ateliers "nutrition"...



> *Inscription obligatoire
au 06.13.81.83.27*

> *Aucun niveau requis.*





**MES
GRANDS RDV**

GRANDS RDV



LA SEMAINE BLEUE

(sans condition d'âge ni de domiciliation)

Semaine nationale dédiée aux personnes âgées et retraités,

Elle a lieu chaque année début OCTOBRE. La ville de Valenciennes porteur de ce projet depuis plus de 10 ans coordonne l'évènement via le Pôle Senior.

Des animations et actions sont proposées pour l'ensemble des valenciennois : l'occasion de valoriser la place de seniors dans notre société : animations proposées pour tous les âges !

+ d'infos auprès de votre **Pôle Senior**.



LES COLIS GOURMANDS DE FIN D'ANNÉE

Comme chaque année au mois de décembre, la Ville de Valenciennes offre aux habitants âgés de 70 ans et plus un colis gourmand composé de produits locaux.

Les bénéficiaires sont invités à venir retirer leur colis dans un lieu de distribution proche de leur domicile. Les informations pratiques (dates, lieux et horaires) sont transmises par courrier.

Un doute sur votre inscription ? Le Pôle Senior est à votre écoute : il vous suffit de vous munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile récent.



LES THÉS DANSANTS

Deux fois par an, les Valenciennois de 60 ans et plus (avec conjoints justifiant d'une adresse commune) sont invités à partager un moment convivial autour d'un repas dansant.

Rendez-vous en avril pour un repas simple, et en octobre pour un repas de type "gala".

Un service de cars est proposé pour faciliter les déplacements lors des inscriptions.

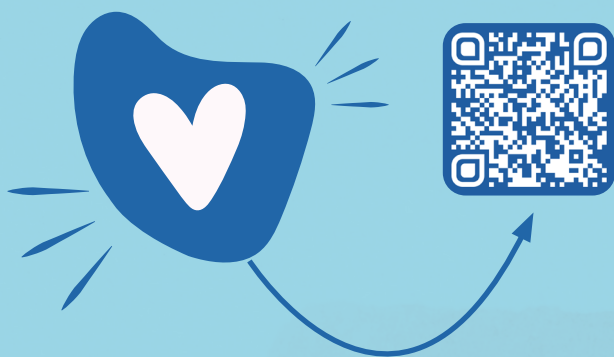
L'inscription se fait au **Pôle Senior**, avec le retrait de la carte **Mon Pass +**

(sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois).

>> DIMANCHE 19 AVRIL 2026

>> DIMANCHE 25 OCTOBRE 2026





scannez moi pour + d'infos

PÔLE SENIOR

Du lundi au vendredi de 8h15 à 12h / 13h15 à 17h

Mairie de Valenciennes • rez-de-chaussée

Place d'Armes 59300 VALENCIENNES

03.27.22.46.66 / polesenior@ville-valenciennes.fr

www.valenciennes.fr