

Oct. 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"

RELAXATION

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

**JEUDI 1^{ER} OCTOBRE • 14H >> 15H
& 15H >> 16H**

Proposé par Hélène • *Inscription obligatoire*

SEMAINE BLEUE

JEUDI 8 OCTOBRE • 14H30 >> 16H

Animation bien être intergénérationnelle

Proposé par Michaël • *Inscription obligatoire*

"MON INSTANT ZEN"

PILATES

MARDI 13 OCTOBRE • 14H30 >> 15H30

Proposé par Cassandra • *Inscription obligatoire*

"MON INSTANT ZEN"

YOGA DU RIRE

JEUDI 15 OCTOBRE • 14H30 >> 15H30

Proposé par Anne • *Inscription obligatoire*

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

VENDREDI 16 OCTOBRE • 14H >> 16H

Proposé par Jérôme-André Chapuis-Roux
Inscription obligatoire

"MA BULLE DE BIEN ÊTRE"

QI GONG

Temps de détente, relaxation, moment de pleine conscience.

MARDI 20 OCTOBRE • 14H >> 15H

Proposé par Michaël • *Inscription obligatoire*

"INSTANT DÉCOUVERTE"

Generation & Culture

Présentation de l'association et de l'habitat intergénérationnel

JEUDI 22 OCTOBRE • 14H >> 15H

Proposé par Margaux Kreps
Inscription obligatoire

"HISTOIRE DE ..."

Valenciennes, l'Art dans la rue

MARDI 27 OCTOBRE • 14H30 >> 16H

Proposé par Georges Biron • *Inscription obligatoire*

"L'ATELIER D'ART"

LE MUSÉE HORS LES MURS

Découvrez une multitude de techniques artistiques pour tous niveaux.

VENDREDI 30 OCTOBRE • 14H >> 16H

Proposé par Jérôme-André Chapuis-Roux
Inscription obligatoire

"ON JOUE !"

Ne l'oubliez pas, en dehors des activités proposées, vous pouvez aussi venir partager un moment convivial autour de jeux de société, aux heures d'ouverture du Café Relais.

**UNIVERSITÉ POLYTECHNIQUE
HAUTS-DE-FRANCE / CAMPUS LES TERTIALES**
rue des Cent Têtes, Valenciennes

06.13.81.83.27 et/ou 06.30.52.90.39
> polesenior@ville-valenciennes.fr