

2017

Le réseau associatif Solidaris vous propose

UN ÉTÉ
PAS COMME
LES AUTRES !



Solidaris
réseau



ESPACE
SENIORS



A.S.P.H.

UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES !

ÉPATEZ—VOUS ET VIVEZ UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES, ÉDITION 2017 !

Le réseau associatif Solidaris, composé des ASBL FPS du Centre et de Soignies, du Mouvement des FPS de Charleroi, des ASBL Espace Seniors et ASPH du Centre, Charleroi et Soignies, vous a préparé un programme d'activités originales et surprenantes.

Nous vous promettons un mélange subtil entre création, bien-être, détente et nouvelles expériences en toute décontraction sous le signe de la convivialité et de l'échange.

PS : afin de faciliter la lecture, nous avons employé le masculin comme genre neutre qui désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Ce programme est destiné aux adultes à partir de 18 ans.

Activités de juillet

Le 3 ou 7	Faire son pain et sa pizza	1	activité
Le 4	Confection de cupcakes	2	activité
Le 4	Randonnée Découverte	3	activité
Le 5	Découvrir les plantes sauvages comestibles	4	activité
Le 5	Fabrication de produits naturels	5	activité
Le 6	Voyage d'un jour à Ostende	6	activité
Le 6	Ascension du terril du Martinet à Roux - Intensité moyenne	7	activité
Le 6	Cuisine Végan	8	activité
Le 6	Visite guidée du Palais des Beaux-Arts de Charleroi	9	activité
Le 10	Initiation aux jeux vidéos (gaming) et cinéma	10	activité
Du 10 au 14	Meuble en carton	11	activité
Le 10	Initiation à la géobiologie et détection des pollutions électromagnétiques	12	activité
Le 11	Améliorer son bien-être au quotidien avec des gestes simples	13	activité
Le 11 ou 14	Constellations familiales	14	activité
Le 12 ou 18	L'écriture créative	15	activité
Du 12 au 14	Re'Belles 2	16	activité
Le 12 et 13	Formation Facebook	17	activité
Le 12	Atelier cuisine : apéro dinatoire et tapas et dégustation	18	activité
Le 12	Création de bijoux en origami	19	activité
Le 14	Le pouvoir des huiles essentielles sur nos émotions	20	activité
Le 14	Gérer son équilibre acido-basique	21	activité
Le 14	Swiss ball en plein air	22	activité
Les 5, 12, 19 et 26	Le miroir en dentelle de carton	23	activité
Le 17 ou 19	Sac Chic	24	activité
Du 17 au 19	Rallye pédestre « Nature et Santé »	25	activité
Du 17 au 20	Visite de la Distillerie de Biercée	26	activité
Le 19	Visite guidée des œuvres de Marthe Wéry	27	activité
Le 20	Relooking : Analyse couleurs et morphologie	28	activité
Le 24	Enfiler l'aiguille et enrayer le fil...	29	activité
Du 24 au 28	Initiation au Flamenco	30	activité
Le 25	Formation à la messagerie électronique	31	activité
Le 25 et 27	Self défense féminin	32	activité
Du 25 au 27	Relooking Maquillage	33	activité
Le 26	Grand Terril de Boubier à Châtelet	34	activité
Le 27	La naturopathie « Comment devenir acteur de sa santé »	35	activité
Le 28	Zenergie	36	activité
Le 28	Initiation au Tango	37	activité
Du 31/7 au 4/8	Cré'Action - Semaine bien-être	38	activité
		48	activité

Activités d'août

Le 8 ou 22	Quizz musical	39	activité
Le 9	A 4 mains : atelier cuisine	40	activité
Le 10	Visite du Musée lanchelevici - MILL	41	activité
Du 7 au 10	Stage Photo	42	activité
Le 16	Initiation au Golf	43	activité
Le 17	Randonnée Découverte	44	activité
Les 17 et 18	Confiance en soi et prise de parole en public	45	activité
Le 21	Journée libre à Middelkerke	46	activité
Le 23 et le 24	Formation Facebook	47	activité
Le 29	Les dangers du Net	47	activité



Le lundi 3 juillet ou le vendredi 7 juillet de 9h à 16h

FAIRE SON PAIN ET SA PIZZA

Par Frédéric Bielik, animateur Hainaut Culture Tourisme

Le pain est la base de notre nourriture, mais comment est-il fait ? Quels sont les aliments qui entrent en compte ? Est-il bon pour la santé ? Si seulement je pouvais le « boulanger » moi-même, je choiserais mes ingrédients, je façonnerais des pâtons originaux pour la table, je pourrais faire ma pâte à pizza, je préparerais un bon repas pour épater la famille.

Dans une ambiance conviviale, nous vous invitons à découvrir les différentes étapes de la confection du pain ainsi que de la pizza.

À l'issue de cette journée, vous repartirez avec vos préparations.

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont (1^{er} étage)

Prix : 12 € (compris les ingrédients pour la réalisation de son pain et sa pizza du repas de midi)



Le mardi 4 juillet de 9h à 16h

RANDONNÉE DÉCOUVERTE

Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors

Tantôt un ancien château, tantôt une zone de délasserment, mais aussi des étendues d'eau à perte de vue, des océans de pâturages et de forêts, chacun y trouvera son compte. Une randonnée surprenante par le simple fait qu'elle vous offre tant de choses à voir.

Profitez de cette promenade pour vous ressourcer et passer un agréable moment en groupe.

Où : rendez-vous devant le « Centre d'accueil de la Plate Taille » - route de la Plate Taille, 99 à Boussu-Lez-Walcourt.

Prix : 5 €



Le mardi 4 juillet de 9h à 16h

CONFECTION DE CUPCAKES

Par Sarah Cravotta - animatrice socio-culturelle FPS

En vogue depuis un moment, les cupcakes nous viennent des États-Unis. Avec leur présentation gourmande et originale, ils peuvent se décliner sous plusieurs formes, avec des goûts différents et alléchants.

Ça semble souvent compliqué à réaliser, alors qu'avec un peu de maîtrise et d'expérience, rien de plus simple. Nous vous proposons de venir vous essayer à cet art ! Vous repartirez avec les recettes et vos cupcakes : trois goûts différents afin de régaler toutes les papilles !

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont (1^{er} étage)

Prix : 12 €



Le mercredi 5 juillet de 9h30 à 13h

DÉCOUVRIR LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

Plantes sauvages aux mille vertus et aux saveurs souvent insoupçonnées : au fil d'une balade nature, redécouvrons l'art ancestral de cueillir ces herbes de « bonne femme » ou plutôt de « bonne fame », du latin fama, la réputation.

Le programme de la matinée est une balade de +/- 6 km suivie d'une dégustation de certaines plantes proposées par la guide (apéritif + accompagnements).

Où : Place communale de Lobbes au pied de la Collégiale

Prix : 12 € avec dégustation (attention : prévoir une tenue et des chaussures adaptées)



Le mercredi 5 juillet de 9h30 à 12h30

FABRICATION DE PRODUITS NATURELS

Par Sarah De Baets, animatrice socio-culturelle FPS

Fabrication de 5 produits ménagers au naturel. Ça sent bon, c'est tout propre et naturel ! Un atelier pour vous initier un peu à l'écologie, pour vous sensibiliser à la consommation et pour passer à l'action !

Au programme des recettes écologiques et naturelles : fabrication d'un liquide vaisselle, un réflex ménager, une crème à récurer, de la lessive, du nettoyant wc...et surtout un avant-midi basé sur un maximum d'informations à partager, à s'échanger !

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont (1^{er} étage)

Prix : 12 €



Le jeudi 6 juillet

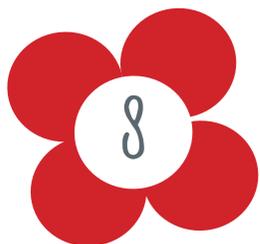
VOYAGE D'UN JOUR À OSTENDE

Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Une journée de détente à la mer pour profiter du paysage du littoral, se promener sur la digue ou sur le marché hebdomadaire.

Où : départ de Charleroi et Mariemont

Prix : 20 €



Le jeudi 6 juillet de 9h à 13h30

CUISINE VÉGAN

Par l'asbl Végétik

Végan, kézako ? On entend beaucoup parler de cette manière de se concocter des petits plats. L'association Végétik promeut l'alimentation végétale. Tout ce qui sera proposé sera donc 100% végétal. Cet atelier est dédié aux personnes s'intéressant au végétalisme, à celles intolérantes aux produits laitiers ou encore aux œufs. Venez réaliser qu'une cuisine végétale peut être saine, savoureuse et nous surprendre.

Au programme, vous préparerez votre repas de l'entrée au dessert. Dégustation à partir de 12h.

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont (1^{er} étage)

Prix : 12 €



Le jeudi 6 juillet de 9h30 à 12h

ASCENSION DU TERRIL DU MARTINET À ROUX – INTENSITÉ MOYENNE

Par Anaïs Bringard, animatrice socio-culturelle et un guide de l'office du tourisme de Charleroi

Découverte des bâtiments réhabilités du charbonnage avant d'amorcer une plongée dans l'ère carbonifère qui nous dévoilera l'intimité des terrils. Nous partirons ensuite à la rencontre de la biodiversité typique de ces milieux, des plus humides aux plus thermophiles.

Où : infos complémentaires lors de l'inscription

Prix : 6 €



Le jeudi 6 juillet de 14h à 16h

VISITE GUIDÉE DU PALAIS DES BEAUX-ARTS DE CHARLEROI

Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors et un guide

À tous ceux qui trouvent que la salle du PBA est grande : vous n'avez encore rien vu ! Derrière le cadre de scène se cachent des espaces dont vous ne soupçonniez même pas l'existence. De la fosse d'orchestre aux cintres, des loges à la salle de Congrès, vous découvrirez un bâtiment recelant mille secrets. Une visite pour pénétrer dans les coulisses d'un théâtre, comprendre son fonctionnement et apprendre un petit bout de l'histoire de notre ville.

Où : Palais des Beaux-Arts de Charleroi, place du Manège, 1 à Charleroi

Prix : 7 €



Le lundi 10 juillet de 11h à 12h (séance Gaming)

Le lundi 10 juillet de 13h à 17h (cinéma- horaire à confirmer)

INITIATION AUX JEUX VIDÉOS (GAMING) ET CINÉMA

Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors, en collaboration avec le Quai 10

Une heure réservée aux grands-parents et aux petits-enfants pour qu'ils découvrent ensemble une activité qui passionne les uns et intrigue les autres. À travers une sélection de jeux pensés pour tous, venez partager ce moment privilégié.

Cette activité sera suivie d'une séance de cinéma.

Enfants à partir de 6 ans

Où : Quai 10 - Quai Arthur Rimbaud, 10 à Charleroi

Prix : 6 € pour les enfants / 8 € pour les adultes





Du lundi 10 au vendredi 14 juillet de 9h à 16h30

MEUBLE EN CARTON

Par *Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle FPS*

La récupération de carton offre une foule de possibilités en créativité ! Il est facile d'utilisation et permet la création de meubles pour venir personnaliser et embellir votre intérieur. Si cette technique vous intéresse, ne traitez pas à vous inscrire à l'atelier.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 45 € (module pour la semaine)



Le lundi 10 juillet de 9h à 16h

INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE ET DÉTECTION DES POLLUTIONS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Par *Jean-Luc Marchal, ingénieur et géobiologue*

On parle de plus en plus de l'influence des ondes sur notre bien-être. En permanence, nous vivons sous l'influence de champs électromagnétiques, qu'ils soient d'origine naturelle (cours d'eau souterrains, sources, failles telluriques...) ou artificielle (Wi-Fi, GSM, téléphone sans fil...).

L'objectif de ce stage est d'identifier, de connaître et de comprendre les différents types de perturbations par le biais d'exercices concrets et accessibles à tous. Plusieurs outils seront mis à votre disposition. Au terme de cette initiation, vous pourrez mettre en pratique tous les conseils reçus pour mieux vivre en adéquation avec le monde technologique moderne.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 40 €



Le mardi 11 juillet de 9h à 12h

AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN AVEC DES GESTES SIMPLES

Par *Jean-Luc Marchal, ingénieur et géobiologue*

Vous serez émerveillés de constater que par des gestes simples et faciles à intégrer dans votre vie, max 5 min/jour, vous pourrez renouveler l'énergie dont votre corps a besoin, rafraîchir votre vitalité et redonner du dynamisme à votre esprit. De cette manière, vous serez capable d'affronter de manière plus efficace, mais surtout plus autonome, le stress et l'anxiété.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 20 €



Le mardi 11 juillet de 9h à 16h30

Le vendredi 14 juillet de 9h à 16h30

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Par *Marilyn Droog, psychologue et consultante en constellation familiale*

La méthode des constellations familiales est une méthode de thérapie familiale transgénérationnelle développée dans les années 1990 par Bert Hellinger, un psychothérapeute allemand. Le terme « constellation » signifie « poser la famille dans l'espace ». Les constellations familiales sont au service du développement de soi, que ce soit la confiance en soi et la réussite, le fait de resserrer des liens familiaux ou de trouver sa place. Durant ces journées, vous participez aux différentes constellations et/ou vous constellez pour vous-même. Pour les personnes confrontées à toutes sortes de problèmes : difficultés relationnelles ou professionnelles, rêves récurrents, émotions handicapantes, symptômes physiques ou psychosomatiques (sans que les constellations ne remplacent la médecine, bien entendu), décisions importantes à prendre... Le seul fait de participer permet déjà de travailler sur sa propre histoire personnelle, familiale, professionnelle...

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 50 €/constellé par journée - 30 €/participant par journée



15

Le mercredi 12 juillet de 9h à 16h30

Le mardi 18 juillet de 9h à 16h30

L'ÉCRITURE CRÉATIVE

Par Rose-Marie Honorez, accompagnatrice d'ateliers d'écriture

L'écriture est un outil précieux dans l'expression de soi. Elle a l'avantage de ne nécessiter que peu de matériel ; un bout de papier, un stylo ou un crayon (noir ou de couleur suivant nos envies). Il suffit alors de garder le tout à portée de main pour noter une inspiration dès qu'elle jaillit. Participer à un atelier d'écriture, c'est d'abord cultiver et enrichir son imaginaire, ensuite, dans le partage des écrits, c'est livrer aux autres... le fruit de son travail. Au travers d'exercices ludiques, aller à la rencontre de ce qui sommeille en vous, sans souci d'orthographe ou de syntaxe, juste comme cela vient... pour découvrir le potentiel insoupçonné qui vous ouvrira les portes vers votre propre créativité et dans le monde magique de l'écriture créative.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 25 €

16

Du mercredi 12 au vendredi 14 juillet de 9h à 12h

RE'BELLES 2

Par Leslie Lion, animatrice socio-culturelle FPS

« À vos charmes citoyennes »

Être belle, bien dans son corps et consommatrice avertie c'est possible ! Nous souhaitons par ces séances déjouer les normes sociales véhiculées et qui empêchent notre bien-être et notre santé mentale d'évoluer.

Conseil en image : l'humeur et la couleur, choisir les tons et les couleurs adaptés à soi ; une analyse et des conseils.

Art et genre : un atelier artistique pour s'exprimer et modifier les préjugés. Du vent à cette femme-objet trop belle et 1000 fois retouchée, place à la création et à la vraie nature humaine dans nos œuvres !

Maquillage au naturel : fabriquer son propre maquillage, c'est possible ! Mascara, fard à paupières, fonds de teint n'auront plus de secret pour vous. Venez découvrir des recettes pratiques et peu coûteuses.

Où : Local communautaire, rue Scrawelle 7 à Seneffe

Prix : 20 € (engagement pour le module complet)

17

Le mercredi 12 et le jeudi 13 juillet de 13h à 16h

Le mercredi 23 et le jeudi 24 août de 9h à 12h

FORMATION FACEBOOK

Par Émilie Ciccotelli, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Vous avez sauté le pas, vous vous êtes inscrit sur Facebook, ou vous comptez vous y mettre ! Mais vous regardez encore la chose avec un œil prudent, vous demandant à quoi cela va bien vous être utile et en espérant que votre vie privée n'y soit pas offerte en pâture au monde entier. Venez découvrir les fonctionnalités du réseau social et de ses paramètres de confidentialité.

Où : Espace Bien-être (4^e étage) - rue d'Orléans, 34 à Charleroi

Prix : 12 € le module de 2 séances

18

Le mercredi 12 juillet de 9h à 14h30

ATELIER CUISINE :
APÉRO DINATOIRE ET TAPAS
+ DÉGUSTATION*Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors*

Un petit bout sur le pouce. Nous vous proposons une matinée de préparation pour, ensemble, déguster les mets que nous aurons concoctés la matinée.

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont (1^{er} étage)

Prix : 12 €

19

Le mercredi 12 juillet de 10h à 12h

CRÉATION DE BIJOUX EN
ORIGAMI*Par Lisa Lheureux, créatrice de bijoux.*

Découvrez la technique des pliages de papier. Bijoux réalisés avec du papier plié selon l'art traditionnel japonais de l'Origami. À l'issue de l'atelier, vous repartirez avec votre confection originale de deux paires de boucles d'oreilles.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 12 €



20

Le vendredi 14 juillet de 9 à 12h
**LE POUVOIR DES HUILES
ESSENTIELLES SUR NOS
ÉMOTIONS**

Par Estelle Durant, naturopathe

Les huiles essentielles ne sont pas uniquement destinées à soulager des maux physiques mais aussi elles sont de magnifiques outils pour soulager les blocages émotionnels et énergétiques.

Un exemple? L'hélichryse italienne guérit les hématomes mais aussi les bleus de l'âme .

Lors de cet atelier, vous découvrirez l'olfactothérapie et les huiles essentielles qui vous correspondent.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi
Prix : 20 €



21

Le vendredi 14 juillet de 13 à 16h
**GÉRER SON ÉQUILIBRE
ACIDO—BASIQUE**

Par Estelle Durant, naturopathe

Pour être en bonne santé, notre organisme a besoin d'autant de substances basiques qu'acides. La rupture de cet équilibre vers une acidification du terrain est source de nombreux maux : manque d'énergie, état dépressif, insomnie, nervosité, maux de tête, douleurs articulaires, eczéma, rhumes chroniques, faiblesse des défenses immunitaires, etc. Lors de cet atelier, nous apprendrons à équilibrer les aliments acidifiants et alcalinisants pour optimiser notre santé.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi
Prix : 20 €



22

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 juillet de 17h30 à 18h30

SWISS BALL EN PLEIN AIR

Par Anaïs Bringard, animatrice socio-culturelle FPS

La gym avec ballon est une gym douce pratiquée à l'aide d'un «Swiss ball». Elle contribue à améliorer la souplesse, la musculature, la concentration et l'équilibre.

À l'aide de gros ballons sur lesquels nous travaillons, en position assise ou couchée, nous améliorerons le renforcement ciblé des muscles, du dos et des abdos.

Vous travaillerez un gainage doux et profond. À l'issue de l'activité, la relaxation et la détente seront au rendez-vous.

Où : Bâtiment Solidaris à l'ACJ La Broc - avenue des Alliés, 2 à Charleroi
Prix : 20 €/module de 4 séances



24

Du lundi 17 au mercredi 19 juillet de 13h à 16h

LE MIROIR EN DENTELLE DE CARTON

Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle FPS

La récupération de carton offre une foule de possibilités en matière de création ! Il est facile d'utilisation et permet la création d'un objet tel qu'un miroir. Si la récupération et la technique vous intéressent, ne tardez pas à vous inscrire à l'atelier.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi
Prix : 30 € (module de 2 jours)



23

Le lundi 17 juillet de 9h à 11h ou de 13h à 15h

Le mercredi 19 juillet de 9h à 11h ou de 13h à 15h

CONFECTION D'UN ATTRAPE—RÊVES

Par Sabrina Gizzi, neuropsychologue

Vous rêvez d'offrir ou de vous faire plaisir lors d'un atelier créatif ? Donnez-vous la possibilité de réaliser des attrape-rêves originaux et colorés afin d'adoucir vos nuits d'été. Venez libérer votre créativité au sein d'un petit groupe. Je m'occupe du reste !

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi
Prix : 12 €



Du lundi 17 au jeudi 20 juillet de 9h à 12h30 le groupe des débutants

Du lundi 17 au jeudi 20 juillet de 13h30 à 16h30 pour les avancés

SAC CHIC

Par Valérie Ruelle, enseignante et animatrice artistique

Au travers de ce stage, vous apprendrez à réaliser des sacs chics avec des magazines sur base de carrés plastifiés. À l'issue de cette semaine, c'est avec des idées créatives plein la tête que vous repartirez avec vos créations réalisées durant l'atelier.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 45 € matériel compris (débutants ou avancés)



Le mercredi 19 juillet de 10h à 15h

RALLYE PÉDESTRE « NATURE ET SANTÉ »

Par l'équipe Espace Seniors

À l'aide d'une carte du parcours à effectuer et de votre carnet de route qui vous permettra de répondre aux questions que vous croiserez sur votre chemin, il vous sera proposé de partir à la découverte des panoramas, ruelles et sentiers du patrimoine niché au cœur de la ville de Thuin. À l'arrivée, un verre de l'amitié vous attendra avant la proclamation des résultats.

Où : Thuin (lieu de rendez-vous communiqué lors de l'inscription)

Prix : 5 € - prévoir son pique-nique



Le jeudi 20 juillet de 14h à 16h

VISITE DE LA DISTILLERIE DE BIERCÉE

Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors et un guide

Depuis 1946, la Distillerie de Biercée distille dans la plus pure tradition des eaux-de-vie et liqueurs de haute qualité, elle vous présente sa perpétuelle quête de l'excellence guidée par la passion, la nature et le savoir-faire. Venez avec nous afin de découvrir leurs trésors.

Où : Ferme de la Cour - rue de la Roquette, 36 à Ragnies (Thuin)

Prix : 7 € / personne



Le jeudi 20 juillet de 14h à 16h

VISITE GUIDÉE DES ŒUVRES DE MARTHE WÉRY

Par Véronique Lejeune, animatrice socio-culturelle de l'A.S.P.H. et un guide du musée

«Artiste belge majeure de la seconde moitié du 20^e siècle, reconnue sur la scène internationale, Marthe Wéry (1930-2005) a livré une œuvre riche et rigoureuse.

De ses premières peintures géométriques à ses grands ensembles monochromes, en passant par ses papiers lignés ou ses tableaux raclés, elle a exploré, avec subtilité et sans concession, toutes les possibilités d'une peinture non figurative et de ses différentes composantes».

Où : BPS 22 - boulevard Solvay, 22 à Charleroi

Prix : 7€ - inscription obligatoire



Le lundi 24 juillet de 9h à 16h30
**RELOOKING : ANALYSE
COULEURS ET MORPHOLOGIE**

Par Kristel Martin, conseillère en image et professeur à l'Université du relooker David Jeanmotte

Découverte des couleurs adéquates pour chacune. Introduction des grands principes et drapage pour déterminer la famille. Avec la participation du reste du groupe venez déceler l'appartenance à l'une des quatre saisons et préciser les meilleures couleurs sur la palette individuelle de couleur. Découvrez votre morphologie et le style qui vous va.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 45 €



Du lundi 24 juillet au vendredi 28 juillet de 9h à 12h
ENFILER L'AIGUILLE ET ENROULER LE FIL+

Par Thiry Maryse, professeuse de couture

La couture vous a toujours attirée mais vous ne vous y connaissez pas beaucoup ? Vous souhaitez acquérir les bases ? Nous vous proposons une semaine d'atelier durant laquelle vous apprendrez à coudre un bouton, à rapiécer un vêtement que vous affectionnez particulièrement ou encore customiser un vêtement que vous aimez. À la fin de l'atelier, vous serez capable de confectionner un coussin ou un tablier.

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont (1^{er} étage)

Prix : 35 € (le module pour la semaine)



Le mardi 25 juillet de 9h à 12h
INITIATION AU FLAMENCO

Par Kenny Camassi, professeur de Flamenco à l'école Sabor Flamenco

Initiez-vous au flamenco grâce à cette séance unique d'une durée de trois heures. Avec l'aide de votre professeur, Kenny Camassi Molina, parcourez l'histoire du flamenco et apprenez les bases de cet art singulier afin de vous familiariser avec la culture andalouse.

Au programme

- * Initiation historique
- * Postures «flamencas»
- * Technique de corps et tours
- * Rythmes flamencos avec les mains («palmas»)
- * Apprentissage d'une chorégraphie légère

Où : rue Sylvain Pirmez à Châtelineau (en face du numéro 7, facilement repérable grâce à la tente solaire rouge marquée «Sabor Flamenco»)

Prix : 20 €



Le mardi 25 et le jeudi 27 juillet de 9h à 12h
FORMATION À LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE

Par Lydie Cavier, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Le courrier électronique est un des services les plus régulièrement utilisés sur Internet. Il permet à un expéditeur d'envoyer un message à un ou plusieurs destinataires, mais pas que... Venez découvrir les différentes fonctions et subtilités de la messagerie électronique.

Où : Espace Bien-être (4^e étage) - rue d'Orléans, 34 à Charleroi

Prix : 12 € le module de 2 séances



Du mardi 25 juillet au jeudi 27 juillet de 14 à 16h

SELF DÉFENSE FÉMININ

Par Nicolas Marucci, professeur de self-défense

L'Amazon Training est une méthode de self défense pour les femmes permettant de reconnaître les situations à risque, de les analyser, et d'y adapter une stratégie et de pouvoir le cas échéant, de se défendre contre les agressions physiques et psychologiques.

Où : Bâtiment Solidaris à l'ACJ La Broc - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 30 € le module des 3 séances



Le mercredi 26 juillet de 13h00 à 16h30

RELOOKING MAQUILLAGE

*Par Kristel Martin, conseillère en image
et professeur à l'Université du relookeur
David Jeanmotte*

Démonstration de maquillage et atelier d'auto-maquillage.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 22 €



Le jeudi 27 juillet de 9h30 à 12h

GRAND TERRIL DE BOUBIER À CHÂTELET

*Par Anaïs Bringard, animatrice socio-culturelle et un guide de l'office
du tourisme de Charleroi*

Escalade du « Fuji-Yama » carolo, point culminant de la chaîne des terrils dans notre bassin. Vue superbe : du lion de Waterloo à la tour de la Plate-Taille, de Binche aux confins de Namur sous les vapeurs « atomiques » de Tihange et de Chooz ; le tout dans un écrin de nature boisée d'où surgit ce cône parfait et bien vivant. Possibilité de se rendre au monument «Den Kameraden» (explications dans la partie «L'histoire nous est contée...»).

Où : Informations complémentaires lors de l'inscription - départ à proximité du terril

Prix : 6 €



Le vendredi 28 juillet de 9h à 12h

LA NATUROPATHIE « COMMENT DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ »

Par Estelle Durant, naturopathe

La naturopathie est une médecine naturelle qui aborde la santé d'une façon globale en respectant l'intégralité de la personne. L'objectif de la naturopathie est de renforcer le corps (le terrain) à tous les niveaux afin de favoriser l'auto-guérison. La naturopathie s'applique à quiconque souhaite s'investir et se responsabiliser pour devenir un meilleur acteur de sa santé, en réformant progressivement son mode de vie au quotidien.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 20 €



Le vendredi 28 juillet de 10h à 16h

ZENERGIE

*Par Rolanda Antonacci et Anaïs Bringard,
animatrices socio-culturelles FPS*

Apprenez à respirer, à vous ancrer, à prendre conscience de votre corps grâce à différentes techniques tirées de la méthode Pilates, du Yoga, de la gymnastique Suédoise.

Apprendre à sentir son aura, les différents corps et les centres d'énergie du corps.

Où : École des FPS (2^e étage) - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 25 €



Le vendredi 28 juillet de 9h à 12h

INITIATION AU TANGO

*Par Tina Riccardi, professeure de danse, diplômée de l'école MUDRA
de Maurice Béjart.*

Cette année, nous avons envie de vous proposer un cours durant lequel vous apprendrez les bases du Tango, son histoire, ses secrets, sa musique. Dans une ambiance conviviale, détendue, et respectueuse, Tina Riccardi, professeure de danse qualifiée, vous invite à vous laisser aller à cette découverte !

Où : Bâtiment Solidaris à l'ACJ La Broc - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 20 €/personne ou 40 €/couple



Le mardi 8 août de 13h à 16h (La Louvière)
Le mardi 22 août de 13h à 16h (Marchienne-Au-Pont)
QUIZZ MUSICAL

Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Un après-midi de détente, de jeux et de rire à se remémorer les chansons d'hier et d'aujourd'hui. Un après-midi à s'amuser autour des musiques des années 20 à nos jours. À vos neurones pour essayer de vous rappeler qui a chanté quoi et d'autres petits jeux autour de la variété.

Où : Mardi 8 août : CSD - avenue Max Buset, 38 à La Louvière
Mardi 22 août : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont
Prix : 5 €



Le mercredi 9 août de 13h à 16h
À 4 MAINS : ATELIER CUISINE
Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Un moment de partage et d'entraide où nous allons pouvoir apprendre, découvrir et goûter. Un moment d'échange entre les enfants et leurs grands-parents pour cuisiner ensemble. Quelques recettes simples où vous pourrez vous compléter pour le plaisir de vos papilles.

Où : Bâtiment Solidaris - route de Beaumont, 189 à Marchienne-au-Pont
Prix : 12 €



Le jeudi 10 août de 14h à 16h
VISITE DU MUSÉE IANCHELEVICI – MILL
Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors et un guide

Ianchelevici, auteur entre autres des monuments, Le Plongeur, L'Appel, Le Résistant.. Centrée sur la figure humaine, les sculptures en bronze, modelages originaux en plâtre, tailles directes en pierre ainsi que de nombreux dessins, témoignent de l'unité de l'œuvre de l'artiste. Il poursuit sa carrière, imperméable à toute influence, soucieux de traduire sa vision d'une humanité universelle... Parallèlement le musée présentera une exposition consacrée à Baudouin Oosterlinck, où l'animateur nous guidera dans une exploration poétique qui induit une relation particulière entre le corps du spectateur et l'espace qui l'entoure.

Où : MiLL - Musée Ianchelevici - place communale, à La Louvière
Prix : 7 €



Du lundi 7 au jeudi 10 août de 9h à 12h
STAGE PHOTO
Par Philippe Vanoudenhove, animateur Hainaut Culture Tourisme

Vous êtes passionné par la photo ? Vous avez un appareil photo numérique et vous souhaitez utiliser toutes ses potentialités ? Vous voulez vous perfectionner en composition, en portrait, en photos de produits ? Venez nous rejoindre...

Où : Parc de Mariemont, chaussée de Mariemont 100 à Morlanwelz
Prix : 20 €



Le jeudi 17 août de 9h à 16h
RANDONNÉE DÉCOUVERTE
Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors

Située aux portes de la Fagne et de la Thiérache, Chimay est une Principauté vieille de plus de 500 ans. Là où bois et rivières relient hameaux et villages pittoresques, où la marche se nourrit de nature, d'architecture et de trésors gastronomiques.

Où : rendez-vous « Parking de la place Léopold » - place Léopold à Chimay
Prix : 5 €



Le mercredi 16 août de 13h à 16h
INITIATION AU GOLF
Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors et un formateur

Vous êtes intéressé par le Golf mais vous n'avez encore jamais sauté le pas ou vous souhaitez tout simplement découvrir un nouveau sport... Implanté sur une surface de 50 hectares, le Ragnies Golf Club offre un parcours de 5728 mètres remarquablement dessiné dont la principale qualité est la richesse technique du tracé. Nous vous invitons à venir tester cette discipline par une initiation au « Pentagolf » encadrée par des professionnels ainsi qu'une fin de parcours autour du verre de l'amitié.

Où : Ragnies Golf Club - rue de la Roquette, 31/33 à Ragnies (Thuin)
Prix : 25 €



Les jeudi 17 et vendredi 18 août de 9h à 12h
CONFIANCE EN SOI ET PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Par *Géraldine Dujardin*, animatrice socio-culturelle FPS

Prendre la parole en public... Ce n'est pas toujours évident et parfois même angoissant ! Commençons par de petits exercices de confiance en soi, d'articulation, d'intonation, de rythme... Pas à pas, mot après mot, prenons confiance en nous, entraînons-nous et osons prendre la parole !

Où : Bâtiment Solidaris - rue Ferrer, 112 à La Hestre

Prix : 10 € (engagement pour le module complet)



Le lundi 21 août de 8h30 à 21h30
JOURNÉE LIBRE À MIDDELKERKE

Avec *Emilie Ciccotelli* et *Véronique Lejeune*, animatrices socio-culturelles d'Espace Seniors et de l'A.S.P.H.

Nous vous proposons une journée libre à Middelkerke. Dans cette station balnéaire sans prétention, rien à signaler qui fasse la une de l'actualité. Middelkerke offre en revanche un cadre harmonieux pour une journée en famille, entre amis et est par excellence la destination "plage et détente". Le lundi est la journée consacrée au marché nocturne qui débute à 16h...

Où : AVJ 24/24 - rue JA Chaudron, 40 à Pont-de-Loup

Prix : 20 € (Car adapté pour les personnes à mobilité réduite)



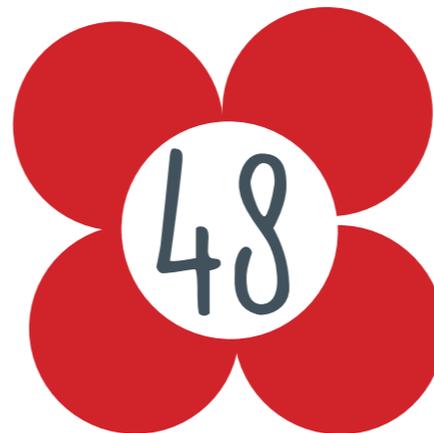
Le mardi 29 août de 9h à 12h
LES DANGERS DU NET

Par *Lydie Cavier*, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Cybercriminalité, spam, désinformation, phishing... Derrière ces mots barbares se cachent de réels dangers pour l'utilisateur. Venez découvrir comment déjouer ces pièges.

Où : Espace Bien-être (4^e étage) - rue d'Orléans, 34 à Charleroi

Prix : 6 €



CRÉ'ACTION
SEMAINE BIEN-ÊTRE

Du lundi 31 juillet au vendredi 4 août de 9h à 12h et/ou de 13h à 16h

Un rendez-vous bien-être annuel qui fait du bien ! Activités en tout genre et créativité artistique...

Où : Centre sportif « La Drève » - ruelle Vanhulst 13 à La Hestre

Renseignements et inscriptions :
 071/ 507 820 ou fps.cs@solidaris.be
www.femmesprevoyantes.be





Le Lundi 31 juillet de 9h à 12h

LECTURE VIVANTE — DESTINS DE FEMMES

Par Patricia Beudin, animatrice Hainaut Culture Tourisme

Indécises, déterminées, fortes, douces, aimantes, battantes... Destins de femmes aux mille et une facettes qui à la croisée de leurs vies se sont révélées. Quelques poésies, extraits de nouvelles ou romans qui content le destin de ces femmes dans la littérature, (très) raffinées ou (très) populaires... Des textes à dire, à lire ou à chanter.

Prix : 5 €



Le Lundi 31 juillet de 13h à 16h

DANSE DU MONDE

Par Catherine Henry, animatrice Hainaut Culture Tourisme

La danse est sans doute la meilleure méthode pour combattre le stress, garder la ligne, s'amuser et oublier les ennuis quotidiens que notre société moderne s'ingénie à multiplier.

Prix : 5 €



Le Lundi 31 juillet de 13h à 16h

BALADE NATURE

Par Patrick Biset, animateur Hainaut Culture Tourisme

Le temps d'une après-midi, venez redécouvrir les richesses du Parc de Mariemont. Rien de telle qu'une agréable balade pour observer le patrimoine culturel et paysager de Morlanwelz. Nous serons accompagnés d'un guide qui nous mènera vers les coins les plus inattendus de ce beau parc.

Prix : 5 €



Le mardi 1^{er} août de 9h à 12h

ATELIER « ÉCRITURE DE FEMMES »

Par Deborah Barbarossa, animatrice socio-culturelle FPS

Libérer son imaginaire en jouant avec les mots, les sons, les images, les clichés, les stéréotypes. Cet atelier doit nous permettre de parler de nous, de la féminité, du féminisme, des féminismes, à notre façon parce que nous le vivons au quotidien.

Prix : 5 €



Le mardi 1^{er} août de 9h à 12h

MASSAGE MÉTAMORPHIQUE

Par Françoise Bousson, massothérapeute

Cette technique est une profonde relaxation qui permet à la personne de se reconnecter avec son moi profond. Elle aide à lâcher ses schémas d'inconfort comme le stress, l'anxiété et l'angoisse. La personne se reconnaît en toute originalité et commence à vivre de façon harmonieuse.

Prix : 5 €



Le mardi 1^{er} août de 13h à 16h

RÉFLEXOLOGIE

Par Françoise Bousson, massothérapeute

La réflexologie plantaire est une médecine douce qui est de plus en plus utilisée. Elle permet d'apaiser les diverses tensions du corps par le massage des pieds et de la voûte plantaire. Venez faire le point sur les bienfaits de cette technique.

Prix : 5 €



Le mercredi 2 août de 9h à 12h

ART FLORAL

Par Claudine Durinckx et Carine Motquin, formatrices en art floral

Venez découvrir les techniques de base de l'art floral. Créez vos propres compositions dans des vases, des bols ou des paniers. Réalisez des décorations de table en deux ou trois tours de mains.

Prix : 10 €



Le mercredi 2 août de 13h à 16h

JEUX D'ÉCHECS

Par l'ASBL L'échiquier du Centre

Avant de commencer à jouer, mieux vaut connaître les bases. Vous avez déjà entendu parler du roi, de la reine, de la tour, du fou, du cavalier et du pion mais vous ne savez pas comment les déplacer ? Ami(e)s débutant(e)s, vous êtes au bon endroit !

Prix : 5 €



 Le mercredi 2 août de 9h à 16h

FENG SHUI MAISON

Par Leslie Lion, animatrice socio-culturelle FPS

Le bien-être c'est aussi créer des harmonies au sein de son habitation. Découvrez par cet atelier comment équilibrer les énergies de votre milieu de vie et découvrez les grandes notions de bases du Feng Shui.

Prix : 10 €

 Le jeudi 3 août de 9h à 12h

BOUGE ET DANSE

Par Géraldine Dujardin, animatrice socio-culturelle FPS

Bollywood est le nom donné à l'industrie du cinéma indien qui se caractérise par la présence de séquences chantées et dansées. La danse Bollywood est rapide et demande de la coordination dans les mouvements.

Prix : 5 €

 Le jeudi 3 août de 13h à 16h

AROMATHÉRAPIE

Par Estelle Durant, aromathologue

Les huiles essentielles sont des trésors au service de notre santé physique, mentale et émotionnelle. Elles doivent être utilisées avec précaution. Nous aborderons les applications de l'aromathérapie, les modes d'administration, les précautions d'emploi, les toxicités ainsi que les incontournables huiles essentielles de la pharmacie familiale.

Prix : 5 €

 Le jeudi 3 août de 9h à 16h

AQUARELLE « REGARD »

Par Joëlle Daniau, artiste peintre polyvalente et animatrice Hainaut Culture Tourisme

Cette journée est consacrée à la découverte de l'aquarelle, sa transparence et sa luminosité. L'animatrice vous initie aux techniques de l'aquarelle à travers la réalisation du regard d'un animal de votre choix, et vous guide pour apporter vie, profondeur et couleurs à votre œuvre. Des photos sont mises à votre disposition mais vous pouvez apporter une belle photo, bien nette, de votre animal préféré, quel qu'il soit.

Prix : 20 €

 Le vendredi 4 août de 9h à 12h

CRÉATION DE BIJOUX

Par Nathalie Oliverio, animatrice Latitude Jeunes

Renouvelez votre boîte à bijoux grâce à vos propres créations. À vos vieux bracelets, vos vieux colliers... On ne jette rien !

Prix : 5 €

 Le vendredi 4 août de 9h à 12h

NUTRITHÉRAPIE

Par Estelle Durant, naturopathe

En plus des glucides, protéines et lipides, notre organisme a besoin de vitamines, minéraux et oligo-éléments pour que nos cellules puissent fonctionner correctement. Notre alimentation ne nous offre pas toujours les nutriments dont nous avons besoin. Les compléments alimentaires nous permettent de combler certaines carences. L'objectif de cet atelier est de vous aider à bien les choisir et bien les utiliser (spiruline, pollen, probiotiques, vitamines, minéraux...).

Prix : 5 €

 Le vendredi 4 août de 12h à 13h

AUBERGE ESPAGNOLE

Nous pique-niquerons sous le principe de l'auberge espagnole. Cuisinez une de vos recettes secrètes et venez la partager en toute convivialité. Nous prenons en charge les boissons et le matériel.

Chacun apporte un plat cuisiné

Prix : gratuit

 Le vendredi 4 août de 12h à 13h

SURPRISE !

10 ans de bien-être ça se fête !

Pour vous remercier de votre fidélité à notre semaine Cré'Action, nous vous réservons une belle SURPRISE pleine de détente et de relaxation.

Prix : gratuit





UN ÉTÉ
PAS COMME
LES AUTRES !

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Régionale de Charleroi :

071/507 819 ou fps.charleroi@solidaris.be

Secrétariat FPS Charleroi - place Charles II, 24 - 6000 Charleroi

Régionale du Centre et de Soignies :

071/507 820 ou fps.cs@solidaris.be

Secrétariat FPS Centre et de Soignies - rue Ferrer, 114 - 7170 La Hestre

www.femmesprevoyantes.be/events/

Éd. resp : Brigitte Podevyn - rue Ferrer, 114 - 7170 La Hestre et Patrick Solau - place Charles II, 24 - 6000 Charleroi

