

2019

Le réseau associatif Solidaris vous propose

UN ÉTÉ
PAS COMME
LES AUTRES !



Solidaris
réseau



UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES !

ÉPATEZ—VOUS ET VIVEZ UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES, ÉDITION 2019 !

Pendant les vacances d'été, les FPS, Espace Seniors et ASPH du Centre, Charleroi et Soignies travaillent ensemble afin de proposer un programme d'activités originales et surprenantes. Le bien-être, la détente, la créativité, l'échange sont les mots-clés de ces deux mois de vacances.

Durant cet été, nous espérons titiller votre curiosité grâce à de nouvelles activités telles que l'art thérapie, la danse orientale, la conservation des aliments, la marche d'orientation, l'improvisation théâtrale, la cuisine japonaise, l'initiation mah-jong, la découverte des mangas, la fabrication de glace artisanale, la découverte de vos chakras...

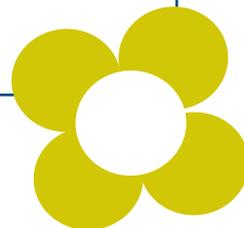
Cette année, le programme se veut un maximum inclusif. Comment ? En permettant ,autant que possible l'inclusion de personnes extraordinaires dans nos activités.

Nos objectifs sont de proposer un programme haut en couleurs à des prix attractifs.





Vous êtes en situation de handicap ou de maladie chronique ?
Vous avez une demande d'aide technique et/ou humaine ?
Dans une dynamique d'inclusion dans nos activités d'été, nous essayons, et ce dans la mesure du possible, d'assurer une réponse à vos besoins spécifiques.



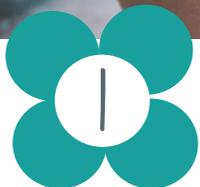
ACTIVITÉS DE JUILLET

Le 2	Atelier Cuisine sans gluten	activité 1
Le 2	Randonnée découverte	activité 2
Le 3, 10, 17 et 24	Swiss-bal en plein air	activité 3
Les 3 et 4 - 10 et 11	Utilisation et enjeux du réseau social Facebook	activité 4
Le 4	La ferme du Bailli... une ferme et une fromagerie à visiter	activité 5
Le 4	Atelier : découvrir les plantes sauvages et comestibles pendant une balade	activité 6
Le 8	Récit de vie ou comment renouer avec son histoire	activité 7
Du 8 au 12	Atelier de photos : « Portraits et reg'art de femmes »	activité 8
Le 9	Visite des ruines de l'Abbaye d'Aulne 2.0	activité 9
Le 9 et 10	S'émerveiller et réenchanter sa vie	activité 10
Le 10	Atelier couture : je couds ma tenue de l'été	activité 11
Le 11	Visite guidée du Palais des Beaux-Arts de Charleroi	activité 12
Le 15	Art-thérapie : je crée mes propres mandalas	activité 13
Le 16	Atelier d'aromathérapie	activité 14
Le 16	Concilier vie professionnelle et vie familiale	activité 15
Le 17	Atelier couture : couture zéro déchet	activité 16
Le 17	Atelier cuisine : apéro dinatoire et tapas	activité 17
Le 17	Atelier de danse orientale	activité 18
Le 18	Initiation à la réflexologie plantaire	activité 19
Le 18 et 19	Atelier powertex : une femme au chapeau	activité 20
Du 22 au 24	Atelier « confiance en soi et prise de parole en public »	activité 21
Le 23	Fabriquer et déguster sa glace et balade pique-nique	activité 22
Le 22 et le 23	Les chakras et les corps énergétiques	activité 23
Les 23 et 30	Quizz musical	activité 24
Le 24	Atelier couture : la tirette sous toutes ses formes	activité 25
Le 25	Voyage d'un jour à Ostende	activité 26
Le 25 et 26	Création de bijoux en papier recyclé	activité 27

ACTIVITÉS D'AOÛT

Le 1 ^{er}	Marche d'orientation	activité 28
Le 6	Randonnée découverte	activité 29
Le 6	Conservation des aliments	activité 30
Le 7 et le 29	Jeux de société	activité 31
Le 8	Balade magique	activité 32
Le 13	Rallye pédestre	activité 33
Le 13	Initiation « mah-jong »	activité 34
Du 19 au 21	Atelier « Pas Plus Vert Que Vert »	activité 35
Le 21	Voyage un jour à Blankenberge	activité 36
Le 26	Découverte olfactive et création de son propre parfum	activité 37
Le 27	Atelier cuisine : tartelettes et compagnie	activité 38
Le 27	À la découverte des mangas	activité 39
Du 29/07 au 2/08	Cré'Action - Semaine bien-être	activités 40 à 56





Le mardi 2 juillet de 9h à 12h

ATELIER CUISINE SANS GLUTEN

Par Brigitte Durant, naturopathe et guide nature

Les allergies, alimentaires ou autres, touchent un pourcentage non négligeable (30 % !) de notre population. En marge de celles-ci, des intolérances se manifestent de plus en plus et provoquent différents symptômes gastro-intestinaux et autres.

Etant donné notre exposition grandissante aux protéines de blé, utiliser des alternatives à celles-ci dans le quotidien peut tout à fait se concevoir dans une hygiène de vie générale, en dehors de tout inconfort.

Et ces alternatives sont loin de manquer de saveur !

Au cours de cet atelier, vous préparerez différents mets salés et sucrés en utilisant d'autres farines ou liants que les traditionnelles farines de blé, d'épeautre ou de seigle. Vous aurez aussi l'occasion de déguster différentes préparations que l'on trouve dans le commerce et de les comparer.

Prévoyez un petit carnet de notes pour y copier les recettes du jour !

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

Prix : 20€ (y compris les ingrédients pour réaliser votre dégustation)



Les mercredis 3, 10, 17 et 24 juillet de 17h30 à 18h30

SWISS-BALL EN PLEIN AIR

Par Anaïs Bringard, animatrice socio-culturelle FPS

Une gymnastique ludique avec de gros ballons sur lesquels et avec lesquels nous travaillons l'équilibre et les muscles profonds garants d'une silhouette tonique et d'un corps en pleine forme.

L'activité se déroulera à l'extérieur si le temps le permet. S'il pleut, le cours aura lieu à l'ACJ.

Où : ACJ La Broc - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (Entrée par le parking de Solidaris)

Prix : 20€ le module de 4 séances



Le mardi 2 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 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 sur « la place du Jeu de Balle », rue Saint-Jean à Cour-sur-Heure

Prix : 5€



Le mercredi 3 et jeudi 4 juillet de 9h à 12h à Charleroi

Le mercredi 10 et jeudi 11 juillet de 9h à 12h à La Hestre

UTILISATION ET ENJEUX DU RÉSEAU SOCIAL FACEBOOK

Par Emilie Ciccotelli, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Le réseau social Facebook n'est plus à présenter tant il est connu dans le monde...

Certains s'y inscrivent à tâtons, d'autres se lancent tête baissée, et puis il y a ceux qui préfèrent éviter par crainte de mal faire ou par peur d'intrusion dans leur vie privée.

Nous proposons pour toutes ces personnes, une initiation pour en connaître les bénéfices et les possibilités mais aussi les précautions à prendre pour utiliser le réseau social en toute sécurité.

Où : Point de contact associatif de Charleroi Nord – rue Omer Lefèvre, 42 à Charleroi
Solidaris – rue Ferrer, 114 à La Hestre

Prix : 12€ le module de 2 séances



Le jeudi 4 juillet de 14h à 16h

LA FERME DU BAILLI... UNE FERME ET UNE FROMAGERIE À VISITER

Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors

Envie de produits artisanaux et locaux ?

Depuis plus de 20 ans, la ferme du Bailli a deux passions, d'abord la fabrication de fromage fermier au lait cru et ensuite, l'élevage de vaches laitières de race Holstein. Aujourd'hui, cette exploitation est hautement spécialisée en production laitière. Ses propriétaires fabriquent et affinent eux-mêmes, dans leur implantation, des fromages avec le lait frais provenant directement de leur cheptel. Alors venez avec nous à la rencontre de ces passionnés et d'un savoir-faire transmis de génération en génération.

Où : La ferme du Bailli - chemin des Théodosiens, 126 à Soignies

Prix : 5€



Le jeudi 4 juillet de 14h à 16h

ATELIER : DÉCOUVRIR LES PLANTES SAUVAGES ET COMESTIBLES PENDANT UNE BALADE

Par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

À la découverte des plantes sauvages comestibles et/ou médicinales. L'accent sera mis sur les principaux caractères d'identification, les propriétés et les conseils d'utilisation. Un quizz sera proposé à la fin de la balade ainsi qu'une dégustation (apéritif et accompagnements). Les participants recevront les fiches descriptives des plantes rencontrées. Une balade de +/- 3 heures.

Où : RDV à Ham-sur-Heure (le lieu exact vous sera transmis lors de l'inscription)

Prix : 15€ avec dégustation (prévoir une tenue et des chaussures adaptées pour marcher)



Du lundi 8 au vendredi 12 juillet de 9h à 13h

ATELIER DE PHOTOS : « PORTRAITS ET REG'ART DE FEMMES »

Par Philippe Vanoudenhove, animateur Hainaut Culture Tourisme

Cette semaine vous permettra au travers la photo de démontrer à quel point la femme peut réussir à être elle-même dans la façon dont elle souhaite s'exposer, sans s'autocensurer ou se cacher. Le but est de renvoyer une image positive et surtout pleine d'espoir sur l'avenir de notre société qui vise toujours à mettre en évidence ces FEMMES de valeurs ! Atelier tous les matins sauf le mercredi 10 juillet, rendez-vous au musée de la photographie vers 13h et le vendredi atelier de 9h à 16h pour choisir les photos que composera votre portfolio et votre sélection pour les futures impressions.

Matériel à prévoir par les participants : appareil photo de type reflex ou hybride.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 40€ (comprend la semaine d'atelier, le papier d'impression et l'entrée au musée de la photo le mercredi 10 juillet)



Le lundi 8 juillet de 13h30 à 16h30

RÉCIT DE VIE OU COMMENT RENOUER AVEC SON HISTOIRE

Par Catherine Lievens, Coach de Vie

Un atelier d'écriture qui vous permettra de partager vos souvenirs ou la mémoire de vos instants précieux, d'écrire et laisser un témoignage de vos péripéties, de vos aventures, de vos réflexions. Il vous permettra peut-être de renouer avec vos racines ou de prendre conscience de votre héritage, de redonner un sens à votre vie et en faire peut être le bilan. Laissez-vous transporter et hâtez-vous de vous y inscrire pour le plaisir de l'écriture.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 15€



Le mardi 9 juillet de 14h à 16h

VISITE DES RUINES L'ABBAYE D'AULNE 2.0

Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors

Dans l'enceinte de l'Abbaye, les vestiges se présentent tel un havre de paix où il fait bon se promener. Venez découvrir, en équipe, ce site extraordinaire grâce aux tablettes interactives.

Du jardin paysager et de son espace de promenade, défis et énigmes vous attendent ! Vous allez découvrir cette Abbaye et la vie des moines cisterciens, sous l'angle 2.0 !

Amusez-vous en apprenant et n'hésitez pas à embarquer avec vos enfants et petits-enfants... !

Où : Domaine et Ruines de l'ancienne Abbaye d'Aulne - rue Vandervelde, 275 à Gozée

Prix : 13,50€



Le mardi 9 et mercredi 10 juillet de 13h30 à 16h30

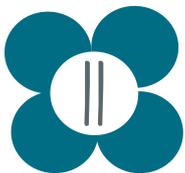
S'ÉMERVEILLER ET RÉENCHANTER SA VIE

Par Catherine Lievens, Coach de Vie

« S'émerveiller c'est aussi ré-enchanter sa vie », en participant à ces 2 ateliers nous vous invitons à redonner une nouvelle saveur à votre vie, des souvenirs, des connaissances, des découvertes. Ces deux après-midis vous permettront d'utiliser vos sens : sentir, humer, goûter pleinement, percevoir les saveurs, observer, voir, regarder, entendre, écouter les bruits, les sons tout en faisant « le silence » dans sa tête ou encore toucher, palper, découvrir ou re-découvrir la matière.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 30€ pour le module de 2 jours



Le mercredi 10 juillet de 9h à 12h et/ou de 13h30 à 16h30

ATELIER COUTURE : JE COUDS MA TENUE DE L'ÉTÉ

Par Sophie Delaitte, couturière chez Made By Söso

En une matinée ou une après-midi, venez réaliser votre jupe taille élastique ou votre débardeur pour les beaux jours.

Cet atelier couture est accessible à toutes et tous, que l'utilisation de la machine à coudre soit un grand mystère ou que vous possédiez déjà quelques notions de couture.

Vous aurez besoin de 1m de tissu en coton pour la matinée « Je couds ma jupe » et d'1 mètre 50 de tissu en coton pour l'après-midi « Je couds mon débardeur ».

Vous pouvez participer à un seul des 2 ateliers ou à la journée entière.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 20€ la demi-journée



Le jeudi 11 juillet de 14h à 16h

VISITE GUIDÉE DU PALAIS DES BEAUX-ARTS DE CHARLEROI

Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel Espace Seniors

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 la ville.

Où : rendez-vous devant la billetterie du Palais des Beaux-Arts de Charleroi - place du Manège, 1 à Charleroi

Prix : 3€



Le lundi 15 juillet de 9h à 12h

ART—THÉRAPIE : JE CRÉE MES PROPRES MANDALAS

Par Marjorie Porignaux, Coach de Vie & Home Organizer

Venez passer une demi-journée pour créer votre propre mandala. Ce temps de création vous permettra de vous libérer de vos pensées, de lâcher prise, de vider votre esprit. Cet atelier vous aidera à trouver ou retrouver votre concentration mais aussi le calme et le recentrage nécessaires pour évoluer positivement dans votre propre vie.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 25€ (matériel compris)



Le mardi 16 juillet de 9h à 12h

ATELIER D'AROMATHÉRAPIE

Par Brigitte Durant, naturopathe et guide nature

Qu'est-ce qu'une huile essentielle et comment l'utiliser ?

Nous verrons les bases élémentaires mais indispensables pour un usage sûr de l'aromathérapie et les différentes manières de la mettre en pratique.

Vous aurez l'occasion de découvrir différentes huiles essentielles représentant les grandes familles de molécules aromatiques et recevrez un dossier. Chacun d'entre vous préparera également une huile de massage pour les pieds ou les mains.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 20€ (matériel compris)



Le mardi 16 juillet de 9h à 12h

CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE FAMILIALE

Par Marjorie Porignaux, Coach de Vie & Home Organizer

Grâce à cet atelier de conciliation, vous pourrez trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale. C'est un grand défi pour toutes et tous mais ô combien essentiel pour plus de sérénité et d'harmonie.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 25€



Le mercredi 17 juillet de 9h à 12h et/ou de 13h30 à 16h30

ATELIER COUTURE : COUTURE ZÉRO DÉCHET

Par Sophie Delaitte, couturière chez Made By Söso

Venez réaliser vos sacs à vrac, sacs réutilisables ou votre charlotte à plat (couverture en tissus pour plat) lors d'une matinée ou après-midi.

Cet atelier couture est accessible à toutes et tous, que l'utilisation de la machine à coudre soit un grand mystère ou que vous possédiez déjà quelques notions de couture.

Vous aurez besoin de 1m de tissu en coton quel que soit le projet que vous souhaitez réaliser (attention, si vous participez à la journée entière, 2 mètres seront nécessaires).

Vous pouvez participer à un seul des 2 ateliers ou à la journée entière.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 20€ la demi-journée



Le mercredi 17 juillet de 9h à 14h

ATELIER CUISINE : APÉRO DINATOIRE ET TAPAS

Par Jennifer Roisin et Emilie Ciccotelli, animatrices socio-culturelles Espace Seniors

L'été, la période des barbecues... où l'on aime grignoter, deux ou trois petites choses pour patienter. Alors pourquoi pas quelques apéritifs dinatoires et tapas pour satisfaire nos papilles ? Nous vous proposons une matinée de préparation pour, ensemble, déguster les mets que nous aurons concoctés la matinée.

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

Prix : 15€ (comprend les aliments)



Le mercredi 17 juillet 2019 de 9h à 12h

ATELIER DE DANSE ORIENTALE

Par Françoise Trefois, professeure de danse orientale

Envie de bouger tout en douceur ? De découvrir une danse en harmonie avec le corps féminin ? Et de profiter d'une ambiance agréable et solidaire ? Venez découvrir la danse orientale.

Où : ACJ « La Broc » - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 20€



Le jeudi 18 juillet de 9h à 12h

INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Par Brigitte Durant, naturopathe et guide nature

La réflexologie plantaire ou palmaire exerce des effets sur l'ensemble des organes du corps. Elle peut donc être une aide dans le traitement des dysfonctionnements ou le soulagement de certaines pathologies.

Au cours de cet atelier, vous apprendrez les bases de la réflexologie plantaire, à savoir les différentes zones du pied, leurs correspondances organiques et les mouvements et pressions à appliquer.

La mise en pratique se déroulera sous forme d'échange, donc par deux.

Matériel à apporter : un ou deux essuies de toilette, un coussin, un tapis de sol ou une couverture.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 20€



Le jeudi 18 et le vendredi 19 juillet de 9h à 16h30

ATELIER POWERTEX :

UNE FEMME AU CHAPEAU

Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle FPS

Le powertex est une technique qui offre une foule de possibilités en matière de créativité, ceci pour réaliser un objet de décoration d'intérieur original.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 45€ (comprends le module de 2 journées avec le matériel de base compris)



Du lundi 22 au mercredi 24 juillet de 9h à 12h

ATELIER « 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 : Solidaris - rue Ferrer, 114 à La Hestre (salle CA au 5^{ème} étage)

Prix : 15€



Le mardi 23 juillet de 9h30 à 16h

FABRIQUER ET DÉGUSTER SA GLACE ET
BALADE PIQUE-NIQUE

Par Cindy Baudson de la ferme du Terniau

Cet été, nous vous emmenons dans une ferme qui fabrique de la glace, pour ravir les papilles des petits et des grands !

À partir du lait frais et bio de la ferme du Terniau, notre hôte vous accueillera et vous guidera dans ce processus ! Plusieurs goûts seront disponibles !

Vous débuterez la journée par la fabrication de cette glace. Ensuite, le temps qu'elle prenne, nous vous emmènerons pour une balade et un pique-nique autour des paysages de Vergnies, durant 2 heures environ. À notre retour, vous dégusterez enfin votre glace faite maison !

La balade est prévue pour toute la famille.

Prévoyez de bonnes chaussures pour marcher, votre pique-nique, de l'eau et de la protection solaire !

Où : la ferme du Terniau - rue du Terniau, 9 à Vegnies

Prix : 10€



Le lundi 22 et mardi 23 juillet de 9h30 à 13h
**LES CHAKRAS ET LES CORPS
ÉNERGÉTIQUES**

Par Rolanda Antonacci, animatrice socio-culturelle FPS

Au-delà du corps physique, nous possédons une enveloppe énergétique multicolore appelée « aura », ou « champ énergétique ». Elle est constituée de plusieurs couches successives, les 7 corps subtils, où circule l'énergie vitale.

Venez comprendre et ressentir les centres d'énergie du corps (Chakras) et les 7 corps subtils qui entourent votre corps physique. Ces corps s'emboîtent comme des poupées russes. Apprendre à tester votre aura avec vos mains, en ressentant comme une résistance, une pression, ou encore des picotements, ou d'autres sensations.

Mesure de votre taux vibratoire et de vitalité. Nous sommes tous capables de sentir les corps subtils et les chakras. C'est une question d'entraînement, et surtout, d'acceptation que c'est possible.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 30€



Le mardi 23 juillet de 13h à 16h à La Louvière
Le mardi 30 juillet de 13h à 16h à Charleroi
QUIZZ MUSICAL

Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Essayez de retrouver les titres et les interprètes des chansons proposées par l'animatrice. Vous aurez le plaisir de retrouver des chansons des années 20 à nos jours et de tester vos connaissances en variété française et internationale. À vos souvenirs, que le meilleur gagne !

Où : au pavillon Warocqué (dans le parc en face des Arts et Métiers)
à La Louvière
Point de contact associatif de Charleroi Nord, rue O. Lefèvre, 42
à Charleroi

Prix : 5€



Le mercredi 24 juillet de 9h à 12h et/ou de
13h30 à 16h30 à Charleroi
**ATELIER COUTURE : LA TIRETTE
SOUS TOUTES SES FORMES**

Par Sophie Delaitte, couturière chez Made by Sö

Venez apprendre à poser une tirette ou une tirette invisible en réalisant une trousse à maquillage ou une housse de coussin lors d'une matinée ou d'une après-midi de 3 heures.

Cet atelier couture est accessible à tous et toutes, que l'utilisation de la machine à coudre soit un grand mystère ou que vous possédiez déjà quelques notions de couture.

Vous aurez besoin de 1m de tissu en coton ainsi qu'une tirette invisible de 40 cm pour la réalisation du coussin et de 2 fois 50 cm de tissu en coton et d'une tirette de 20 cm pour réaliser une trousse à maquillage.

Vous pouvez participer à un seul des 2 ateliers ou à la journée entière, c'est vous qui choisissez votre programme.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi (2^{ème} étage)

Prix : 20€ la demi-journée



Le jeudi 25 juillet
VOYAGE D'UN JOUR À OSTENDE

Accompagné par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors

Venez découvrir le marché d'Ostende, ainsi que la ville et la digue. Vous aurez l'occasion de vous balader, de faire du shopping ou de découvrir le patrimoine de cette ville du littoral.

Où : départ de Charleroi et de Mariemont (lieux exacts communiqués lors de l'inscription)

Prix : 22€



Le jeudi 25 et vendredi 26 juillet 2019 de 9h à 16h30

CRÉATION DE BIJOUX EN PAPIER RECYCLÉ

Par Bénédicte Rectem, animatrice socio-culturelle FPS

Le papier recyclé offre une foule de possibilités en matière de créativité, ceci pour réaliser des colliers, boucle d'oreille, bracelet et porte clés d'une originalité surprenante.

Où : école des FPS - avenue des Alliés, 2 à Charleroi

Prix : 30€ (comprend le module de 2 journées avec le matériel de base compris)



Le jeudi 1^{er} août de 14h à 16h

MARCHE D'ORIENTATION

*Par Arnaud Goblet, animateur socio-culturel
Espace Seniors*

Venez découvrir la région autrement à travers les ruelles, bois et points d'intérêts touristiques. Entre course et recherches, que ce soit seul, en famille ou avec des amis, un seul but : comprendre les indices et y accéder ! Cette marche d'orientation vous permettra de découvrir la région tout en passant un agréable moment.

Où : Ragnies (le lieu de rendez-vous vous sera transmis à l'inscription)

Prix : 14€



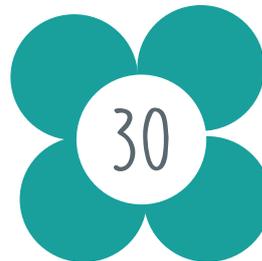
Le mardi 6 août de 9h à 16h

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. Rendez-vous à Chimay, charmante cité où s'y promener, c'est véritablement renouer avec le charme de cette vieille ville.

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



Le mardi 6 août de 13h à 16h

CONSERVATION DES ALIMENTS

*Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle
Espace Seniors*

Cette activité vous permettra de découvrir comment garder une bonne hygiène dans la cuisine et comment gérer et conserver les aliments de leur achat à leur consommation. Nous vous sensibiliserons également au gaspillage alimentaire et trouverons des astuces pour l'éviter.

Où : Point de contact associatif de Charleroi Nord – rue O. Lefèvre, 42 à Charleroi

Prix : 5€



Le mercredi 7 août de 13h à 16h à La Louvière

Le jeudi 29 août de 13h à 16h à Roux

JEUX DE SOCIÉTÉ

Par Jennifer Roisin, animatrice socio-culturelle Espace Seniors et Lydie Cavier, coordinatrice de la Maison de Jeunes de Roux

Venez passer un moment de détente et de convivialité à la (re)découverte de jeux diversifiés. Cet après-midi est dédiée aux personnes de tout âge, donc n'hésitez pas à venir accompagnés de vos enfants et/ou petits-enfants. C'est ici, l'occasion de se découvrir, de partager des moments intergénérationnels et se construire des souvenirs entre parents, grands-parents et enfants !

Où : au pavillon Warocqué (dans le parc en face des Arts et Métiers) à La Louvière
MJ Roux - rue Alexandre Lepage, 18 à Roux

Prix : 3€



Le jeudi 8 août de 14h à 16h

BALADE MAGIQUE

Par Chris E-magin, artiste magicien et les animateurs socio-culturels d'Espace Seniors

La forêt est un endroit magique où vivent en harmonie toutes sortes de créatures, fées et sorcières, licornes et dragons... Cette forêt a une âme, elle bouge, elle vit et elle conte ses histoires de mondes merveilleux aux petits et aux grands...

Gare à celui pétri de mauvaises intentions qui ose s'aventurer dans ce lieu, car assurément, il verra son chemin s'allonger.

Où : rendez-vous sur le parking « Torine » entrée du Bois de la Houssière Drève des Chasseurs à Braine-le-Comte

Prix : 10€ adulte / 5€ enfant de – de 12 ans



Le mardi 13 août de 10h à 15h

RALLYE PÉDESTRE

Par l'équipe d'animation socio-culturelle Espace Seniors

À l'aide de votre Road book, suivez le parcours proposé, tentez de répondre aux questions et participez aux épreuves rencontrées sur votre trajet.

Que ce soit seul, en famille ou avec des amis, ce rallye vous permettra de découvrir la région tout en passant un agréable moment.

Où : Solre-Saint-Géry (le lieu exact vous sera transmis lors de l'inscription)

Prix : 5€



Le mardi 13 août de 9h à 12h

INITIATION « MAH-JONG »

Par Romane Gios, animatrice socio-culturelle FPS

Le mah-jong est un jeu de société asiatique qui se joue à 4. Les joueurs doivent réaliser des combinaisons de tuiles (les pièces du jeu) et celui qui crée la meilleure combinaison remporte la partie. Le mah-jong a quelques ressemblances avec le poker de par son système de combinaisons, mais il offre bien plus de possibilité et à une plus grande part de probabilité.

Où : Solidaris - rue Ferrer, 114 à La Hestre (salle CA au 5^{ème} étage)

Prix : 5€



Du lundi 19 au mercredi 21 août de 9h à 12h

ATELIER « PAS PLUS VERT QUE VERT »

Par Laureline Ziwnny, animatrice socio-culturelle FPS

Un module pour comprendre et réfléchir aux enjeux de notre consommation, à notre société. Sans culpabilité, chercher à combiner au mieux, au quotidien, nos valeurs avec nos moyens dans notre système... Et peut-être l'inciter à changer ?

On vous proposera de faire ensemble des produits ménagers et/ou cosmétiques pour commencer concrètement à plonger dans une démarche de réduction de ses déchets et de choix santé pour nous et notre planète.

Où : Solidaris - rue Ferrer, 114 à La Hestre (salle CA au 5^{ème} étage)

Prix : 15€ (engagement pour le module complet)



Le mercredi 21 août de 9h30 à 23h

VOYAGE D'UN JOUR À BLANKENBERGE

Accompagné par Véronique Lejeune et Emilie Ciccotelli, animatrices socio-culturelles ASPH et Espace Seniors

Nous vous proposons une journée libre à Blankenberge pour profiter d'un après-midi, de la plage, de la digue, de glaces... et d'une soirée sur le marché nocturne... Ce voyage est proposé en car avec élévateur, afin de favoriser la participation de toutes et tous.

Où : départ de l'AVJ 24/24 - rue J.A. Chaudron à Pont-De-Loup (l'heure de retour est approximative, en fonction du trafic)

Prix : 22€



Le lundi 26 août de 14h à 17h30

DÉCOUVERTE OLFACTIVE ET CRÉATION DE SON PROPRE PARFUM

*Par Ivan et Joy de ÔÔ Parfums et les animatrices socio-culturelles
d'Espace Seniors*

Une activité ludique et enrichissante, à partager pour pénétrer dans l'univers merveilleux des parfums.

Au programme : conseils et astuces pour bien choisir votre parfum, déterminer votre famille olfactive, créer et emporter avec vous, 50ml de votre eau de parfum personnelle et unique au monde !!!

Où : Salle de la Solidarité - rue Louis Delattre, 22
à Fontaine-l'Évêque

Prix : 60€



Le mardi 27 août de 9h à 14h

ATELIER CUISINE : TARTELETTES ET COMPAGNIE

*Par Jennifer Roisin et Emilie Ciccotelli, animatrices
socio-culturelles Espace Seniors*

Tartelettes, cupcakes, muffins... un mix de saveurs sucrées et salées pour un maximum de plaisir.

Nous vous proposons une matinée de préparation pour, ensemble, déguster les mets que nous aurons concoctés la matinée.

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

Prix : 15€ (comprend les aliments)



Le mardi 27 août de 9h à 12h

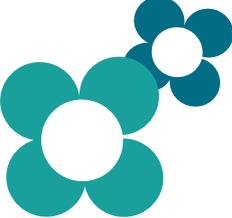
À LA DÉCOUVERTE DES MANGAS

Par Romane Gios, animatrice socio-culturelle FPS

Venez découvrir l'équivalent de la bande-dessinée version japonaise. Si l'on s'écarte des clichés, on découvre rapidement que les mangas sont très diversifiés. Histoire d'amour ou thème de société, aventure ou humour, pour enfants ou adultes... Il en existe pour tous les goûts et tous les âges. En format papier, en dessin animé ou en long métrage, venez découvrir un petit aperçu de ce large univers.

Où : Solidaris - rue Ferrer, 114 à La Hestre (salle RH au 5^{ème} étage)

Prix : 5€



CRÉ'ACTION – SEMAINE BIEN-ÊTRE

Du lundi 29 juillet au vendredi 2 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 : école communale - rue Vanhulst à La Hestre



Le lundi 29 juillet de 9h à 12h

EXPRESSION CORPORELLE VOIX ET CORPS

Par *Géraldine Renna, animatrice socio-culturelle FPS*

Dans un cadre sécurisant et bienveillant et dans le souci de faire sens en groupe, les participant.e.s seront amené.e.s à renouer avec leurs pulsions créatrices par la voix et le corps. Faire et se (re)faire confiance, investir le je(u), produire du son, ressentir la richesse du groupe, explorer les ressources insoupçonnées du corps, sur le ton du rire et du plaisir. Cet atelier permettra à toutes et tous de s'exprimer librement et autrement. Nous prendrons le temps d'explorer ensemble et d'échanger sur les exercices vécus. Aucun pré-requis n'est demandé. Apporter une tenue confortable.

Prix : 5€



Le lundi 29 juillet de 13h à 16h

PLEINE CONSCIENCE

Par *Chantal Jonet, Coach, consultante en développement personnel et professionnel*

Installez-vous dans le moment présent, dans le « ici et maintenant », avec comme guides votre respiration, votre corps et vos sens. La pleine conscience signifie porter son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur (Jon Kabat-Znn).

Prix : 5€



Le lundi 29 juillet de 9h à 12h

COMMUNIQUER AVEC SES ÉMOTIONS

Par *Deborah Barbarossa, animatrice socio-culturelle FPS*

Les émotions, elles me chamboulent, elles peuvent bouillonner ou me tétaniser. Je veux les apprivoiser ! Photo langage, langage du corps, thermomètre... feront partie de la boîte à outils proposée par Deborah.

Prix : 5€





Le mardi 30 juillet de 9h à 12h

BALADE « PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES »

Par *Micheline Clerquin, guide nature*

Accompagnez-nous pour une balade découverte des richesses de la nature et ses plantes sauvages comestibles : les reconnaître, savoir comment les utiliser, leurs vertus. La balade sera suivie par un petit atelier pour cuisiner et goûter notre récolte.

Prix : 5€



Le mardi 30 juillet de 13h à 16h

CONSERVATION DES ALIMENTS

Par *Romane Gios, animatrice socio-culturelle FPS*

Comment récupérer les aliments en fin de vie ? Confiture, lacto-fermentation, salage... Venez découvrir quelques techniques de conservation des aliments. Un bon moyen d'éviter le gaspillage.

Prix : 5 €



Le mardi 30 juillet de 9h à 16h

ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Par *Martin Delplace, animateur*

Par des petits exercices mêlant expression orale et corporelle (jeux de mime, techniques narratives...), le tout dans une ambiance bienveillante, vous serez amené à explorer le pouvoir de votre imagination. À la fin de l'atelier vous serez déjà capable de jouer de courtes improvisations de quelques minutes et d'ainsi faire voyager votre public dans un univers où tout est possible !

Prix : 10€



Le mercredi 31 juillet de 9h à 12hh

MASSAGE DES MAINS

Par *Françoise Bousson, massothérapeute*

Le soin remodelant des mains est conseillé pour l'usure des tendons et des muscles des mains. Il apporte détente et relaxation. Différents points seront travaillés, comme, par exemple, celui de la fatigue, de la constipation, des angoisses, etc.

Prix : 5€





Le mercredi 31 juillet de 9h à 12h

DANSE DU MONDE

Par Catherine Henry, animatrice Hainaut Culture Tourisme

Dansons autour de la terre pour le plaisir de nous retrouver et de nous offrir un voyage imaginaire. Dansons ensemble sur les rythmes de tous les pays.

Prix : 5€



Le mercredi 31 juillet de 13h à 16h

JEU DE SOCIÉTÉ

Par Romane Gios et Laureline Ziwny, animatrices socio-culturelles FPS

Il n'y a pas d'âge pour jouer. Partageons ensemble un moment convivial autour de grands jeux connus et moins connus... Venez vous amuser.

Prix : 5€



Le mercredi 31 juillet de 13h à 16h

MANDALA

Par Françoise Bousson, massothérapeute

Le Mandala a été utilisé dans de nombreuses cultures. Le coloriage du Mandala permet de se recentrer, de s'apaiser, de se libérer de ses angoisses. Il permet de se ressourcer et de se reconnecter avec sa structure profonde.

Prix : 5€



Le mercredi 31 juillet de 13h à 16h

DÉTENTE MUSCULAIRE ET RELAXATION

Par Paul Ziwny, professeur de yoga

Professeur de yoga à la retraite, Paul vous propose d'expérimenter à travers des pratiques inspirées du yoga une introspection pour rencontrer ses tensions et crispations pour, en conscience, les dénouer et repartir plus léger et détendu, dans une meilleure connaissance de soi. Aucun pré-requis nécessaire, aucune difficulté physique à craindre.

Prix : 5€





Le jeudi 1^{er} août de 9h à 12h

BOUGE ET DANSE

Par *Géraldine Dujardin, animatrice socio-culturelle FPS*

Échauffement des articulations, stretching, exercices de respiration, expression corporelle, chorégraphies... Laissons-nous emporter par le rythme et la musique, bougeons et dansons, dans la joie et la bonne humeur.

Prix : 5€



Le jeudi 1^{er} août de 13h à 16h

ATELIER ORIGAMI

Par *Laureline Ziwny, animatrice socio-culturelle FPS*

Qui n'a jamais plié une serviette ou une feuille pour en faire un chapeau ou une cocotte ? Quelle satisfaction de créer des objets à partir d'un matériau aussi commun et banal qu'un bout de papier ! Devenu un art à part entière au Japon, les origamis se déclinent à l'infini. Nous vous proposons de vous accompagner dans la découverte de pliages de papiers sans découpe et sans collage pour des petits objets décoratifs et/ou utiles que vous pourrez créer et reproduire à volonté. De plus, une fois que vous aurez compris les principes de base des pliages, vous pourrez vous aventurer pour tester d'autres modèles chez vous.

Prix : 5€



Le jeudi 1^{er} août de 13h à 16h

PLEINE CONSCIENCE

Par *Chantal Jonet, Coach – Consultante en développement personnel et professionnel*

Installez-vous dans le moment présent, dans le « ici et maintenant », avec comme guides votre respiration, votre corps et vos sens.

La pleine conscience signifie porter son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur (Jon Kabat-Zinn).

Prix : 5€



Le vendredi 2 août de 9h à 12h

CUISINE JAPONAISE

Par *Romane Gios, animatrice socio-culturelle FPS*

Venez découvrir et apprendre à cuisiner quelques produits emblématiques de la cuisine japonaise. Gyoza, curry japonais et mochi n'auront plus de secrets pour vous.

Prix : 7€





Le vendredi 2 août de 9h à 12h

JOURNAL CRÉATIF

Par Cécile de la Peine, sophrologue

Venez créer votre propre journal, à partir de vos pensées, rêves et réflexions. L'occasion d'explorer votre identité à travers des techniques mixtes : écriture, dessin, collage. Approche dynamique entre les arts plastiques et l'écriture, le journal créatif permet de se raconter et de réfléchir à son histoire personnel.

Prix : 5€



Le vendredi 2 août de 12h à 14h

AUBERGE ESPAGNOLE

Avec l'équipe des FPS du Centre et de Soignies

Nous partagerons des plats 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.





INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Régionale de Charleroi :

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

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

<https://www.facebook.com/fpsdecharleroi>

Régionale du Centre et de Soignies :

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

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

<https://www.facebook.com/fps.regionalecentresoignies>

www.femmesprevoyantes.be



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





Solidaris
réseau

