

Le secteur associatif vous présente :

Un été pas comme les autres

Juillet - Août 2021



Inscriptions obligatoires

à partir du lundi 31 mai 2021

Uniquement par téléphone au :



071/507.812 - 814 - 819 - 821

du lundi au vendredi
de 9h à 12h



Seuls les appels reçus à partir de cette
date seront pris en compte



www.femmesprevoyantes.be

www.espace-seniors.be

www.asph.be



FPS régionale de Charleroi
Espace Seniors Centre, Charleroi et Soignies
ASPH Centre, Charleroi et Soignies

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, nous essayons, dans la mesure du possible, d'assurer une réponse à vos besoins spécifiques.

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir toutes les informations nécessaires concernant l'accessibilité de nos activités !

Recommandations spéciales Covid

1. Le port du masque dans les déplacements sur le site est obligatoire. Du gel hydroalcoolique sera mis à votre disposition.



2. Pour des raisons évidentes de sécurité et de circulation sur le site, nous vous demandons d'arriver pile à l'heure afin de limiter au maximum les déplacements et les présences dans les zones communes.



3. Chaque participant.e ou intervenant.e apporte ses boissons, son repas et sa vaisselle.



Afin de rendre ces moments les plus sereins et agréables possibles malgré ces circonstances inédites, nous vous invitons à veiller à ces mesures et à être responsable, respectueux.se et bienveillant.e les un.e.s avec les autres.

Activités au centre de délassément de Marcinelle

Les 12 et 13 juillet	Création de bijoux en papier et tissus	1
Du 12 au 23 juillet	Retrouver vitalité et bien-être	2
Les 13, 20, 27 juillet	La nature au service de l'écriture	3
Le 13 juillet	Zumba gold	4
Du 13 au 16 juillet	Fresque murale	5
Le 13 juillet	Joélette	6
Le 14 juillet	Un autre regard sur le monde végétal	7
Le 14 juillet	Personnes toxiques, NON merci !!!	8
Le 14 juillet	Une meilleure estime de soi	9
Du 14 au 16 juillet	Conte et estime de soi, dans les bois	10
Le 15 juillet	Marche d'orientation	11
Le 15 juillet	Je range, donc je suis !	12
Le 16 juillet	Danse orientale	13
Le 16 juillet	Les fleurs dans tous leurs états	14
Le 19 juillet	Pas de vie sans stress ! Mais on peut l'appriivoiser...	15
Les 19 et 26 juillet	Elles chantent	16
Le 19 juillet	Quizz télé	17
Les 20, 27 juillet et 3 août	Elles dansent !	18
Le 20 juillet	« Balades et Vous » l'été !	19
Le 22 juillet	Sensibilisation à la découverte des pierres et cristaux !	20
Le 22 juillet	Balade vélo	21
Les 22, 29 juillet et 2 août	Atelier d'écriture féministe « Elles écrivent »	22
Le 23 juillet	Groupe de parole « Se poser, déposer et se libérer »	23
Le 23 juillet	Les oiseaux de nos régions	24
Le 23 juillet	Bains de forêt	25
Le 23 juillet	Les fleurs dans tous leurs états	26
Le 26 juillet	Négocier avec les différentes parties de soi !	27
Du 26 juillet au 5 août	Retrouver vitalité et bien-être	28
Le 26 juillet	Initiation à la sylvothérapie	29

<i>Le 26 juillet</i>	<i>Compostage au jardin</i>	<i>30</i>
<i>Le 27 juillet</i>	<i>« Ce à quoi je résiste persiste, ce à quoi je fais face s'efface »</i>	<i>31</i>
<i>Du 27 au 29 juillet</i>	<i>Création d'un miroir en raphia</i>	<i>32</i>
<i>Le 28 juillet</i>	<i>Renouer avec son enfant intérieur</i>	<i>33</i>
<i>Le 28 juillet</i>	<i>Collage de serviettes</i>	<i>34</i>
<i>Le 28 juillet</i>	<i>Les plantes aromatiques et leurs bienfaits</i>	<i>35</i>
<i>Le 29 juillet</i>	<i>Un jardin productif et accueillant pour la nature</i>	<i>36</i>
<i>Le 30 juillet</i>	<i>Transformons nos galets en cactus !</i>	<i>37</i>
<i>Le 30 juillet</i>	<i>Au Musée M111- La Louvière</i>	<i>38</i>
<i>Le 30 juillet</i>	<i>Les fleurs dans tous leurs états</i>	<i>39</i>
<i>Le 2 août</i>	<i>Constellation familiale systémique / Trouver sa place /</i>	<i>40</i>
	<i>Importance de votre prénom</i>	
<i>Le 2 août</i>	<i>Affirmation de ses rêves et de ses désirs</i>	<i>41</i>
<i>Le 2 août</i>	<i>Mangeons moins de viande !</i>	<i>42</i>
<i>Du 2 au 5 août</i>	<i>Echecs</i>	<i>43</i>
<i>Le 3 août</i>	<i>Randonnée découverte</i>	<i>44</i>
<i>Le 4 août</i>	<i>Comment fabriquer des abris à insectes et à hérissons ?</i>	<i>45</i>
<i>Le 4 août</i>	<i>L'arbre de vie permet un travail sur soi</i>	<i>46</i>
<i>Le 4 août</i>	<i>A la découverte de nos émotions</i>	<i>47</i>
<i>Le 5 août</i>	<i>Initiation au géocaching</i>	<i>48</i>

Activités hors centre de délasserement de Marcinelle

<i>Le 1er juillet</i>	<i>Randonnée découverte</i>	<i>Virelles</i>	<i>49</i>
<i>Le 5 juillet</i>	<i>Balade Vélo</i>	<i>Seneffe</i>	<i>50</i>
<i>Le 6 juillet</i>	<i>Quizz télé</i>	<i>La Hestre</i>	<i>51</i>
<i>Le 8 juillet</i>	<i>Rallye pédestre</i>	<i>Gerpennes</i>	<i>52</i>
<i>Le 12 juillet</i>	<i>Transformons nos galets en cactus !</i>	<i>La Hestre</i>	<i>53</i>
<i>Le 19 juillet</i>	<i>Collage de serviettes</i>	<i>La Hestre</i>	<i>54</i>
<i>Le 27 juillet</i>	<i>« Balades et Vous l'été » avec ou sans galet(s) en balade !</i>	<i>Morlanwelz</i>	<i>55</i>
<i>Le 26 août</i>	<i>Chasse au trésor à l'Abbaye d'Aulne</i>	<i>Abbaye d'Aulne</i>	<i>56</i>

Un été pas comme les autres

*au centre de délassément de
Marcinelle*



Du 12 juillet au 5 août

*Adresse du Centre de délassément :
Avenue des Mugnets, 16 à 6001 Marcinelle*

Les lundi 12 et mardi 13 juillet 2021 de 9h à 16h



Création de bijoux en papier et tissus

par Bénédicte Rectem animatrice socioculturelle FPS

Les bijoux ne s'arrêtent pas qu'aux perles. Le papier et le tissus nous offrent des possibilités de créations originales. Venez découvrir différentes techniques de réalisations.

Prix : 30€ pour le module matériel compris



Du 12 au 23 juillet de 9h30 à 11h



Retrouver vitalité et bien-être

par Anaïs Bringard, animatrice socioculturelle FPS

Pendant 9 jours, je vous propose un rendez-vous matinal, qui va vous stimuler, vous mettre de bonne humeur pour la journée et vous donner envie de bouger à long terme. Vous prendrez conscience des bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique.

C'est aussi l'occasion de créer des liens et trouver des partenaires pour continuer à bouger après l'été. Venez seul-e-s, en famille ou entre ami.e.s, les plus fort-e-s aideront les moins fort.e.s.

J'aurai le plaisir de vous faire découvrir la marche nordique, du renforcement musculaire en forêt, la gymnastique sur swiss-ball, je vous donnerai des clés pour vous relaxer, respirer, vous ancrer et vous étirer.

Toutes nos séances débuteront par un échauffement et se termineront par un retour au calme et des étirements.

Prix : 45€ le module



Les mardis 13, 20 et 27 juillet de 9h à 16h

3

La nature au service de l'écriture

Par Jennifer Roisin, animatrice socioculturelle Espace Seniors

Envie de se retrouver dans un cadre verdoyant et de découvrir la nature autrement ? Durant ces ateliers, nous allons éveiller nos sens à la nature et écrire ce que nous ressentons au fil de nos découvertes. Un moment de créativité, d'échanges et de partage.

Prix : 10€ la journée ou 25€ le module de 3 journées



Mardi 13 juillet de 10h15 à 11h ou de 11h15 à 12h

4

Zumba gold

Par Elodie Henry, animatrice ASPH Sport

A découvrir : la Zumba Gold, moins cardio que la Zumba Fitness, est idéale pour les personnes débutantes, qui cherchent à se dépenser, s'amuser, sans y laisser un poumon ou un genou.

Prix : 3 €



Du mardi 13 au vendredi 16 juillet de 9h à 16h

5

Fresque murale

Avec Albine Quisenaire DGAC et Sarah De Baets animatrice socioculturelle FPS

Vous avez toujours eu envie de réaliser une fresque murale collective, ces ateliers au grand air sont pour vous ! Nous vous proposons 2 journées pour concevoir la composition, partager vos idées en vous inspirant, entre autres, d'artistes engagées. Des moments de réflexions, de partage, de compositions, de croquis, de dessins et de projets. Ensuite, lors des 2 journées suivantes, vous passerez de votre projet en œuvre murale et ces moments vous permettront de créer la réalisation d'une fresque murale collective.

Ces ateliers se dérouleront en extérieur dans le respect des règles sanitaires.

Prix : 60 € pour le module matériel compris



Le mardi 13 juillet à 13h30 à 15h30



Joélette

Par Sébastien Masson, animateur ASPH Sport

Une balade pour tous mais aussi adaptée aux personnes à mobilité réduite et ses accompagnants sur un parcours plus escarpé qui devient, avec la joélette, plus accessible.



Prix : 3 €

Le mercredi 14 juillet de 9h à 12h



Un autre regard sur le monde végétal

Par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

Tous les êtres vivants dépendent plus ou moins directement des plantes pour vivre et elles font partie, de bien des façons de notre quotidien. Plantes à savourer, plantes qui nous enivrent, qui nous abritent ou qui nous soignent, plantes pour séduire ou pour empoisonner, quels sont vos secrets ? Balade facile suivie d'un apéritif et de ses amuse-bouche à la sauvageonne...

Prix : 20 € avec dégustation

Le mercredi 14 juillet 2021 de 9h à 16h



Personnes toxiques, NON merci !!!

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

Nous avons tous croisé un jour une personne toxique, dans le milieu familial, professionnel, amical. Comment savoir si vous vivez une relation toxique ? Quels conseils pour sortir d'une relation toxique ? Comment s'en libérer définitivement, sortir de l'emprise et se reconstruire ? Pourquoi j'attire ce genre de personnalité ? Apprendre à créer des liens sains et harmonieux + exercices pratiques.



Prix : 35 €

Le mercredi 14 juillet de 13h à 16h

9

Une meilleure estime de soi

Par Anne-Sophie Michotte, ASM Talent Coach

Une meilleure estime de soi commence par une meilleure connaissance de soi (exploration de divers outils à la découverte de soi)

Qu'est-ce que l'estime de soi ? Apprendre à mieux se connaître à travers quelques exercices. Partage en petits groupes.

Un atelier qui s'adresse aux femmes de tous âges en quête de féminité et d'élégance.

Prix : 35 €



Du mercredi 14 au vendredi 16 juillet de 13h à 16h

10

Conte et estime de soi, dans les bois

Par Cécile Crispin ASBL « Les mots dansés »

Un atelier de Conte et estime de soi dans les bois pendant 3 demi-journées, ces rendez-vous vous permettront de découvrir la balade contée ; partager des réflexions permettant une meilleure connaissance de soi à partir des contes ; découvrir des jeux d'introspection et des moments d'écriture et mise en forme de « ressentis » dans un cahier personnalisé. Les 3 demi-journées se dérouleront comme suit : 2h à l'extérieur, 1h à l'intérieur (ou à l'extérieur par beau temps si nous pouvons écrire et bricoler.

Prix : 50 € pour le module



Le jeudi 15 juillet de 9h à 16h

11

Marche d'orientation

Par un moniteur de la Fédération Régionale des Sports d'Orientation

Envie de mieux vous orienter à l'aide d'une carte lors de vos balades ? Cette activité vous proposera une promenade d'initiation suivie d'un exercice "étoile-trèfle" le matin avec un parcours d'application l'après-midi (4 à 5 kms en lecture de cartes).

Prix : 11 €



Le jeudi 15 juillet de 9h à 16h

12

Je range, donc je suis !

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

« La vie commence après avoir fait le tri » (M.Kondo) - Marie Kondo nous explique que vivre dans un espace ordonné influe de manière positive sur tous les autres aspects de notre vie. Une pièce en désordre traduit un esprit dans le même état. Le «fouillis» dans notre maison reflète ce qui se passe dans notre mental. Une réorganisation de notre intérieur peut engendrer des changements spectaculaires sur notre mode de vie et sur notre vision de l'existence.



Prix : 35 €

Le vendredi 16 juillet 2021 de 9h30 à 11h30

13

Danse orientale

Par Françoise Trefois, professeur de danse

Cet atelier vous fera découvrir les différentes danses folkloriques de la danse orientale. Vous découvrirez votre potentiel de grâce et d'élégance. Cet atelier vous fera découvrir les différentes danses folkloriques de la danse orientale. Vous découvrirez votre potentiel de grâce et d'élégance.



Prix : 12 €

le vendredi 16 juillet de 13h à 16h

14

Les fleurs dans tous leurs états

Par Bénédicte Rectem animatrice socioculturelle FPS

Les fleurs dans leurs rondeurs :

Composer un magnifique montage de fleurs avec des rondins en bois.

Prix : 25 € (matériel compris)



Le lundi 19 juillet de 9h à 12h

15

Pas de vie sans stress ! Mais on peut l'appriivoiser...

par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

On s'en plaint beaucoup, mais on le connaît mal !
Qu'est-ce que le stress ? (Ses mécanismes et ses effets sur l'organisme). Respirer pour mieux gérer ses émotions.
L'automassage du visage et des mains pour se détendre.
Le lâcher-prise en 5 étapes. Quelle hygiène de vie pour mieux affronter le quotidien ? La phytothérapie à la rescousse.

Prix : 20€



Les lundis 19 et 26 juillet 2021 de 9h à 16h

16

Elles chantent

Par Emily Jacquy et Sarah De Baets animatrice socioculturelle FPS

Deux journées complètes rien que pour chanter, écrire, revisiter et découvrir, s'approprier des chansons féministes ; des chansons actuelles ou un peu oubliées.

A travers le monde, il y a eu des grèves et des manifs de femmes. A travers le monde, elles ont chanté pour se faire entendre, pour prendre leurs places. Le temps d'une journée viens écrire et chanter avec nous !

Que cela ne tienne, si vous avez envie de chanter et de vous amuser surtout parce que c'est l'été n'hésitez pas à nous rejoindre et vous inscrire.

Prix : 30 € le module



Le lundi 19 juillet de 13h à 16h

17

QuizZ Télé

Par Jennifer Roisin, animatrice socioculturelle Espace Seniors

Envie de tester vos connaissances télé : animateurs d'émissions, jingles, séries, ... ? Venez nous rejoindre pour une après-midi dans la bonne humeur afin de partager un chouette moment tous.tes ensemble !

Prix : 5 €



Les mardis 20, 27 juillet et 3 août de 13h à 16h

18

Elles dansent !

par Sarah De Baets animatrice socioculturelle FPS

Un atelier de 3x2h qui vous propose de vous mettre en mouvement, de manifester votre joie d'être vivant.e, d'aller à la rencontre de vous-même et de l'autre, partager un moment de convivialité, habiter votre corps jusqu'au bout des doigts, vous exprimer autrement qu'avec des mots, jouer avec le rythme, entrer en relation avec la musique...

Prix: 30€ le module



Le mardi 20 juillet de 14h à 15h30-16h

19

« Balades et Vous » l'été !

Par Véronique Lejeune, animatrice socioculturelle ASPH

Une balade de +/- 4 kms pour découvrir le bois du Prince à Marcinelle

Mais aussi ... laissons une trace, laissons sur notre trajet, un galet qui continuera sa balade après notre passage avec d'autres promeneurs.

Prix: 3€



Le jeudi 22 juillet de 9h à 16h

20

Sensibilisation à la découverte des pierres et cristaux !

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

Lorsque l'on veut découvrir les cristaux et leurs vertus, on ne sait jamais trop par où commencer, certaines pierres sont jolies mais sont-elles adaptées pour moi ? Quelles sont leurs utilisations ? Puis-je en utiliser plusieurs en même temps ? Nous analyserons quelques pierres: l'améthyste, le cristal de roche, la labradorite, la tourmaline, la citrine, la pyrite... et bien d'autres pour en profiter au quotidien.

Prix: 35 €



21

Le jeudi 22 juillet de 9h30 à 13h

Balade vélo

Par Emilie Ciccotelli et Jennifer Roisin ; animatrices socioculturelles
Espace Seniors

C'est au départ du centre de délasserment que nous vous proposons un parcours vélo sur une distance d'environ 20-25 km.

Vous avez un vélo et la possibilité de vous déplacer avec celui-ci, alors venez nous rejoindre pour une balade, où le rythme de chacun sera respecté.

Une intendance, boisson et collation sera prévue à mi-parcours.

Prix: 3€

22

Les jeudis 22 et 29 juillet et le 2 août de 13h à 16h

Atelier d'écriture féministe « Elles écrivent »

Par Sarah De Baets animatrice socioculturelle FPS

Un atelier d'écriture féministe et des exercices liés à soi, mais aussi aidée d'extraits sonores ou de vidéos, de portraits d'artistes femmes sur base desquels vous vous plongerez dans des exercices d'écriture. Pas d'expérience particulière pour y participer. Vous avez juste besoin de votre cahier d'écriture, des bics, stylo ou crayons.

Attention : ces 3 ateliers sont en lien les uns avec les autres, il n'est pas possible de n'en suivre qu'un seul.

Prix: 30 € le module

23

Le vendredi 23 juillet de 9h à 12h

Groupe de parole « Se poser, déposer et se libérer »

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

En cette période de crise, et si enfin on osait changer de comportements, de vie et finalement affronter les changements nécessaires à effectuer. Nous vous proposons d'en débattre, et ensemble faire le chemin, le chemin vers vos envies, vos désirs, vers d'autres possibles !

Prix: 18 €

Le vendredi 23 juillet de 9h à 12h

24

Les oiseaux de nos régions

Par un.e animateur.trice Natagora



Les oiseaux... ces petits chanteurs de nos jardins, mais finalement qui sont-ils ?

Cette animation vous donnera toutes les clés pour les identifier mais aussi pour les accueillir au mieux dans vos jardins.

Prix: 15 €

Le vendredi 23 juillet de 13h à 16h

25

Bains de forêt

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

Les bains de forêt vous invitent à retrouver un contact avec la nature et ce, pour mieux vous déconnecter et déstresser du monde extérieur. Il faudra laisser son smartphone, son gsm, ne pas emporter d'appareil photo. Une fois en forêt, il faut pour vous rapprocher de la nature, éveiller quatre de vos sens. "Le toucher, l'ouïe, l'odorat et la vue" et des exercices pratiques seront proposés.

Prix: 18 €



Le vendredis 23 juillet de 13h à 16h

26

Les fleurs dans tous leurs états

par Bénédicte Rectem animatrice socioculturelle FPS

Les fleurs dans leur hauteur :

Réaliser une composition florale sur un carré en béton en hauteur.

Prix: 25 € (matériel compris)



Le lundi 26 juillet 2021 de 9h à 16h

27

Négocier avec les différentes parties de soi !

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

Souvent dans notre vie, nous sommes tirillés par diverses parties en nous. Une partie qui veut foncer, une autre qui freine. Une opposition s'installe en nous. Reconnaître l'importance de chacune des parties. Mettre en place une coopération, plutôt qu'une division. Réconcilier les parties pour qu'elles soient toutes à votre service.

Prix : 35 €



Du lundi 26 juillet au vendredi 5 août de 9h30 à 11h30

28

Retrouver vitalité et bien-être

Par Anaïs Bringard, animatrice socioculturelle FPS

Retrouvez le descriptif de cette activité en activité 2 de ce folder.

Prix : 45 € le module



Le lundi 26 juillet de 13h à 16h

29

Initiation à la sylvothérapie

Par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

Les Japonais pratiquent depuis longtemps cette forme de méditation et de ressourcement en forêt, et ses bienfaits ont été démontrés.

Comment se reconnecter à soi-même et à la nature grâce aux arbres ? À travers différents exercices à la portée de chacun,

Les plantes aromatiques, leurs vertus et leurs utilisations et conseils de culture et de conservation. Avec atelier pratique.

Prix : 20 €



30

Le lundi 26 juillet 2021 de 14h à 16h

Compostage au jardin

Par Pascal Akkermans, Animateur de Tibi



Cette animation fait découvrir, à partir de l'écosystème, tous les acteurs responsables de la transformation des déchets de cuisine et de jardin en compost.

Prix : 2 €

31

Le mardi 27 juillet 2021 de 9h à 16h

« Ce à quoi je résiste persiste, ce à quoi je fais face s'efface »

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

Beaucoup de personnes ont tendance à rester aveugles aux épreuves de la vie. Elles se convainquent que le problème est plus petit qu'il ne l'est ou qu'il n'existe pas. Accepter que le problème soit réel et que vous allez devoir agir est parfois difficile. Si vous avez peur des conséquences, souvenez-vous simplement que vous avez jusqu'à présent surmonté toutes les épreuves de votre vie. Ce que l'on réprime, s'imprime. Ce à quoi l'on résiste, persiste. Ce qui nous affecte, nous infecte. Ce que l'on fuit, nous poursuit.

Prix : 35 €

Du mardi 27 au jeudi 29 juillet de 13h à 16h

32

Création d'un miroir en raphia

par Bénédicte Rectem animatrice socioculturelle FPS

Parce qu'il est possible de réaliser une décoration murale avec simplement des morceaux de raphia. Venez créer un joli miroir pour égayer votre intérieur.

Prix : 30€ pour le module matériel compris



Le mercredi 28 juillet de 9h à 16h

33

Renouer avec son enfant intérieur

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

Il existe en chacun de nous un enfant intérieur, qui vit souvent enfoui, blessé. L'enfant intérieur est en nous dans toutes les situations que nous vivons. L'enfant en soi réclame la satisfaction de nos besoins fondamentaux. Sachez que personne ne peut vous remplacer auprès de votre enfant intérieur et que c'est seulement après avoir effectué la symbiose avec lui que vous vous libérerez de l'angoisse, de la peur, de la colère. Ce petit enfant appelle au secours et souffre quand on ne l'entend pas. Il ne demande pas mieux qu'à s'exprimer. Mais si nous faisons comme s'il n'existait pas, nous devenons des adultes qui ressemblent à de grands enfants éternellement insatisfaits. En tendant la main, à notre enfant intérieur, nous l'aidons à terminer sa croissance et nous devenons un adulte qui s'abreuve à la source même de son équilibre.



Prix : 35 €

Le mercredi 28 juillet de 13h à 16h

34

Collage de serviettes

Par Emilie Ciccotelli, animatrice socioculturelle Espace Seniors

Le principe du collage de serviettes consiste à coller du papier fantaisie/à motifs,... sur un support.

Vous aimez le loisir créatif ? Vous avez envie de décorer une jolie boîte à mouchoirs selon vos goûts, assortie à votre déco intérieure ? Alors cet atelier risque de vous plaire...



Prix : 10 € (matériel compris)

Le mercredi 28 juillet de 13h à 16h

35

Les plantes aromatiques et leurs bienfaits

par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

Utilisées depuis la nuit des temps, les plantes aromatiques se font de plus en plus rares dans nos jardins et sur nos balcons. Elles permettent pourtant de varier les plaisirs gustatifs et ont toutes des utilisations médicinales. Nous apprendrons à les reconnaître, à les cultiver, à les utiliser et à les conserver.



Prix : 20 € avec une dégustation

36

Le jeudi 29 juillet de 9h à 12h

Un jardin productif et accueillant pour la nature

par *Brigitte Durant, guide nature et naturopathe*

Comment appliquer les règles de la permaculture au jardin ?

Quels végétaux choisir pour favoriser la biodiversité ?

Quels aménagements simples et quel entretien prévoir ?

Comment réaliser un compost ?

Comment lutter contre les ravageurs sans pesticides ?

Comment aider les oiseaux ?

Prix : 20 € avec une dégustation



37

Le vendredi 30 juillet de 9h à 12h

Transformons nos galets en cactus !

Par *Véronique Lejeune, animatrice socioculturelle ASPH*

Des galets, un pot et un peu de peinture pour commencer ; ensuite dédions ce moment à la création et composons de faux cactus pour la décoration de notre maison.



Prix : 15 € (matériel compris)

38

Le vendredi 30 juillet de 14h à 16h30

Au Musée MILL- La Louvière

Par *Sarah De Baets, animatrice socioculturelle FPS*

Jour après jour - Une collection artistique raconte la crise.

Derrière cette exposition d'une soixantaine d'œuvres, nul propos historique sur le développement d'une collection ou de questionnement philosophique sur les errements d'une société. L'objectif est bien plus modeste, faire découvrir le patrimoine communal, jour après jour, en suivant le fil d'une crise inédite qui marquera à jamais nos esprits.

Prix : 7 €



Le vendredi 30 juillet de 13h à 16h

39

Les fleurs dans tous leurs états

Par Bénédicte Rectem, animatrice socioculturelle FPS

Les fleurs enlacées dans la corde :
confectionner un jeu de cordes pour réaliser une composition
florale.

Prix : 25 € (matériel compris)



Le lundi 2 août de 9h à 16h

40

Constellation familiale systémique - Trouver sa place - Importance de votre prénom

par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel



Venez découvrir quelle est votre place dans votre système
familial et quelles sont les interactions avec votre prénom,
cela n'est pas un hasard. Cela sera travaillé avec des
personnages en bois et non en jeu de rôle. Venez retrouver
votre juste place et connaître qui vous êtes !

Prix : 35 €

Le lundi 2 août de 13h à 16h

41

Affirmation de ses rêves et de ses désirs

Par Anne-Sophie Michotte ASM Talent Coach

Fabrication de son tableau de visualisation afin
d'atteindre son objectif, son idéal de vie... Un vrai chef-
d'œuvre pour vous rapprocher de votre rêve.
Clôture par une heure de relaxation en musicothérapie
(intervention de Gaëlle Michotte, musicothérapeute)



Prix : 35 €

Le lundi 2 août de 9h à 12h

42

Mangeons moins de viande !

par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

Cette recommandation de nutritionnistes et de diététiciens paraît parfois difficile à suivre. Les plats de substitution proposés en grandes surfaces sont généralement de piètre qualité et peu appétissants... Et pourtant, avec un peu d'organisation, il est facile de préparer soi-même des repas équilibrés, savoureux et économiques à base de légumes secs et de céréales.



Prix: 25 €

Du lundi 2 au jeudi 5 août de 9h à 12h

43

Echecs

Par Frédéric Bielik, animateur Hainaut Culture Tourisme

Suite au succès de la série « Le jeu de la Dame », nous vous invitons à découvrir et à vivre des aventures fantastiques sur l'échiquier.

Initiation ou perfectionnement et accessible à tout âge et en famille, nous vous accueillons tout en plaisir.

Petite surprise... vous recevrez un jeu de cartes sur le thème du jeu d'échecs.



Prix: 20 € pour le module

Le mardi 3 août de 9h à 16h

44

Randonnée découverte

Par Arnaud Goblet, animateur socioculturel Espace Seniors

Tantôt des ruines, tantôt une zone de délasserment, mais aussi des étendues d'eau, des océans de pâturages et de forêts, et surtout des Terrils !!! 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.

Prix: 3 €



Le mercredi 4 août de 9h à 12h

45

Comment fabriquer des abris à insectes et à hérissons ?

par Brigitte Durant, guide nature et naturopathe

Les insectes et autres bestioles, souvent mal connus et mal aimés se raréfient de manière inquiétante. Ils sont pourtant indispensables à la pollinisation de beaucoup de plantes cultivées et ils sont des maillons essentiels dans les écosystèmes. Et le hérisson trop souvent victime du trafic routier est un précieux auxiliaire au jardin.

Bien gérer son jardin, leur offrir un gîte et des ressources et apprivoiser nos peurs souvent irraisonnées, c'est vraiment faire un bon geste pour la biodiversité.

Prix : 25 € (matériel compris)



Le mercredi 4 août de 9h à 16h

46

L'arbre de vie permet un travail sur soi

Par Rolanda Antonacci, thérapeute en développement personnel

En matinée :

Les racines et la terre représentent ce qui m'a fait grandir, mes motivations, mes valeurs ;

le tronc ce que j'ai acquis, mes compétences, mes ressources ;

les grosses branches représentent mes objectifs, aspirations, espoirs et projets à long terme ;

les petites branches représentent mes petits objectifs et défis du quotidien ;

les feuilles représentent les personnes importantes de ma vie, les ressources autour de moi ;

les fruits et fleurs représentent mes réussites, résultats, rencontres et événements clés qui ont influencé positivement ma vie.

En après-midi :

Réalisation d'un arbre de vie en grillage et papiers divers .

Prix : 35 €



Le mercredi 4 août de 13h à 16h

47

A la découverte de nos émotions pour mieux gérer notre alimentation

Par Anne-Sophie Michotte ASM Talent Coach

Introduction à la pleine conscience alimentaire : pourquoi je mange ?

Reconnaître les différentes faims qui nous font craquer... mieux les comprendre pour mieux les gérer.

Prix : 35 €



48

Le jeudi 5 août de 9h à 16h

Initiation au géocaching

Par Aurélie Wullaert et Arnaud Goblet, animateurs socioculturels
Espace Seniors



Le géocaching est une chasse au trésor 2.0, équipé d'un GPS ou d'un smartphone en guise de carte, les "trésors" sont des boîtes de différentes tailles, cachées par d'autres géocacheurs à des coordonnées spécifiques que vous devez rejoindre avant de chercher et trouver plus ou moins facilement la « Cache ». L'objectif est une balade et la découverte, parfois le sport ou le challenge, et c'est toujours un bon prétexte pour sortir s'aérer au quotidien, en solo, en famille, entre amis.

Il existe une énorme variété de caches, de niveaux de difficultés, d'énigmes, de terrains à traverser... pour cela il vous faudra un Smartphone ou iPhone chargé à 100%, une connexion 4G avec, si possible, l'application géocaching déjà installée et votre compte déjà créé sur le site Geocaching.com (c'est gratuit).

Prix : 5 €



Un été pas comme les autres

*Mais aussi en dehors du Centre de
détassement de Marcinelle...*



Du 1er juillet au 26 août

*Les adresses des différents lieux d'activités
vous seront communiquées à l'inscription*

Le jeudi 1er juillet de 9h à 16h

49

Randonnée découverte

Par Arnaud Goblet, animateur socioculturel Espace Seniors

Tantôt un ancien château, tantôt une zone Natura, 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 et de plus durant cette randonnée, nous emprunterons une partie du tronçon du Sentier GR des Abbayes Trappistes!

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

Lieu: Virelles

Prix: 3€



Le lundi 5 juillet de 9h30 à 13h

50

Balade Vélo

Par Emilie Ciccotelli et Arnaud Goblet ; animateurs socioculturels Espace Seniors

C'est au départ de Seneffe que nous vous proposons un parcours vélo sur une distance d'environ 25 km le long du canal.

Vous avez un vélo et la possibilité de vous déplacer avec celui-ci, alors venez nous rejoindre pour une balade, où le rythme de chacun sera respecté.

Une intendance, boissons et collation sera prévue à mi-parcours.

Lieu: Seneffe

Prix: 3€



Le mardi 6 juillet de 13h à 16h

51

Quiz Télé

Par Jennifer Roisin et Aurélie Wullaert, animatrices socioculturelles
Espace Seniors

Envie de tester vos connaissances télé : animateurs d'émissions, jingles, séries, ... ? Venez nous rejoindre pour une après-midi dans la bonne humeur afin de partager un chouette moment tous.tes ensemble !

Lieu : La Hestre

Prix : 5€



Le jeudi 8 juillet de 10h à 15h

52

Rallye pédestre

Par l'équipe d'animation socioculturelle Espace Seniors

Cette année, pour notre désormais traditionnel rallye pédestre, nous vous proposons de partir à la découverte de la Belgique au fil de questions et d'épreuves ayant pour thème notre cher pays. Que ce soit seul.e, en famille ou avec des amis, ce rallye vous permettra de découvrir la région tout en passant un agréable moment.

Lieu : Gerpennes

Prix : 7€



Le lundi 12 juillet 2021 de 9h à 12h

53

Transformons nos galets en cactus !

Par Véronique Lejeune, animatrice socioculturelle ASPH

Des galets, un pot et un peu de peinture pour commencer ; ensuite dédiions ce moment à la création et composons de faux cactus pour la décoration de notre maison.

Lieu : La Hestre

Prix : 15 € (matériel compris)



Le lundi 19 juillet 2021 de 13h à 16h

54

Collage de serviettes

Par Emilie Ciccotelli, animatrice socioculturelle Espace Seniors



Le principe du collage de serviettes consiste à coller du papier fantaisie/à motifs,... sur un support.

Vous aimez le loisir créatif ? Vous avez envie de décorer une jolie boîte à mouchoirs selon vos goûts, assortie à votre déco intérieure ? Alors cet atelier risque de vous plaire...

Lieu : La Hestre

Prix : 10 € (matériel compris)

Le mardi 27 juillet 2021 de 13h30 à 15h30-16h

55

« Balades et Vous l'été »

Avec ou sans galet(s) en balade

Par Véronique Lejeune, animatrice socioculturelle ASPH

Une balade de +/- 4 kms pour découvrir le bois de Mariemont

Mais aussi ... laissons une trace, laissons sur notre trajet, un galet qui continuera sa balade après notre passage avec d'autres promeneurs.

Lieu : Morlanwelz - Mariemont

Prix : 3 €



Le jeudi 26 août de 13h à 16h30

56

Chasse au trésor à l'Abbaye d'Aulne

Par l'équipe d'animation socioculturelle Espace Seniors

Vu le succès remporté l'année passée par notre chasse au trésor, nous avons décidé de vous en proposer une autre cette année... C'est à l'Abbaye d'Aulne que nous nous retrouverons pour découvrir et surtout partager l'aventure de l'équipe d'Espace Seniors. Pour le plaisir des petits et des grands, nous partirons à la recherche d'un trésor inestimable. Au fil de la balade, vous découvrirez le site de l'Abbaye D'Aulne et répondrez aux différentes énigmes posées par Aurélie, Arnaud, Emilie, Jennifer et Ornella...

Serez-vous prêt.e.s à relever les défis proposés et partir à la recherche du trésor avec nous ?

Lieu : Abbaye d'Aulne

Prix : 5 €

