



## THÉÂTRE IMPRO

De 14h à 16h, les vendredis 17/01, 14/03, 04/04 au Centre Social et Culturel de Lassigny



Venez tout au long de l'année, vous amuser, créer, improviser, rire... Hervé sera votre coach professionnel dans cette aventure! Possibilité de venir à un ou plusieurs ateliers.



Gratuit - Places limitées - Inscription Obligatoire



## REUNION BIEN VIVRE CHEZ SOI

Jeudi 13, 20, 27 mars : 14h-16h à la Salle des fêtes de Beaulieu-les-Fontaines.

En partenariat avec SOLIHA et l'intervention d'un ergothérapeute. Comment aménager son logement pour éviter les chutes, se faciliter la vie avec les bons gestes, présentation des aides techniques existantes, adapter son logement, conseils et financements, les aides de la vie quotidienne... seront les thématiques abordées.



Gratuit - Ouvert à tous - Collation offerte - Réservation obligatoire.



## REUNION D'INFORMATION

### KUDUROFIT/HIIT/PILATE...

LE 16 JANVIER 18H/19



Nouvelle activité au Centre Social et Culturel: Venez choisir la votre. Lopez, coach sportif, propose différentes cours. Il faut en choisir un en fonction de la demande, démonstration. Gratuit. Réservation obligatoire.



## LE VOYAGE DANS LES POUILLES :



Le Centre Social et Culturel de Lassigny organise un voyage dans les Pouilles fin septembre 2025 pour 4 nuits et 5 jours.



Date limite d'inscription : 10 janvier 2025

FACILITE DE PAIEMENT

## L'AGENDA :

Infos au Centre Social et Culturel de Lassigny



### \* REPAS DES POUILLES :

Vendredi 28/02 : 12h-18h au Centre Social de Lassigny

Un repas + animation musicale. Au menu les recettes du sud de l'Italie !



26€/prs (hors communes) – 23€/prs  
Ouvert à tous Réservation obligatoire.

### \* LOTO DES POUILLES :

Samedi 8 mars à 18h30 au Centre Social de Lassigny

Des lots intéressants, buvette et restauration sur place...



Ouvert à tous - Réservation obligatoire !

L'objectif est de créer une cagnotte afin de financer le trajet en BUS lors du voyage dans les Pouilles.

# Programme Adultes & Séniors



JANVIER À  
AVRIL 2025



Filomena Chiarolanza

Tél : 03.44.43.51.63

Mail : [accueil@csclassigny.fr](mailto:accueil@csclassigny.fr)  
[senior@csclassigny.fr](mailto:senior@csclassigny.fr)



Facebook : Filo centresocialeculturel



Adresse postale :  
10 rue Saint Crépin, 60310  
Lassigny



PROGRAMME  
SUSCEPTIBLE  
D'ÊTRE MODIFIÉ !

LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE  
POUR LES SÉNIORS



## TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

### LES CAFÉS SENIORS : 14h30-16h30

À Lassigny : Tous les lundis au Centre Social et Culturel.

À Plessier-de-Roye : Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Sempigny : Le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois à la Salle des Fêtes.

À Beaulieu-les-Fontaines : Le 2<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois.

Avec Filo on discute, on s'amuse, on danse, on chante et on boit du café !



Gratuit

### AIDANTS/AIDÉS : 14h-16h



Au Centre Social de Lassigny : une fois / mois  
(28/01-26/02-26/03)

Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, l'handicap ou l'âge et avez besoin de répit, de vous relaxer...? Venez partager un moment de plaisir et de détente autour d'un goûter dans nos locaux. Conseils et accompagnement assurés par Isabelle, sophrologue.

Gratuit – Inscription Obligatoire



Les 25 et 27/02, 04 et 06/03, 25 et 27/03  
de 17h30 à 19h30 au  
Centre Social et Culturel de Lassigny



Filo vous propose un cycle de 6 rencontres autour de différentes thématiques : Comment préparer sa retraite dans les meilleures conditions. Du lien social, du bien-être, prendre soin de soi et des autres, accompagnement numérique pour votre dossier... Intervention de professionnels (ex : Réflexologie plantaire, sophrologie...). Atelier cuisine / apéro dinatoire, musique et bonne ambiance pour clôturer.

Gratuit – Infos au Centre Social



### ALORS ON DANSE ?



Au Centre Social de Lassigny (hors vacances scolaires).

\* DANSE DE SALON : Tous les mardis  
19h15-20h15

\* DANSE EN LIGNE : Tous les jeudis  
10h30-11h30 (10h pour les débutants)



Un essai gratuit – infos/tarifs au Centre Social  
OUVERT A TOUS (adultes et seniors)



### ATELIER ANGLAIS

Tous les lundis : 18h-19h au Centre Social de Lassigny

Venez appréhender la langue de Shakespeare sous forme de conversation (débutants et plus affirmés) avec Ilse.



En seulement 1h par semaine on vous assure des progrès sensationnels alors n'hésitez plus. We are waiting for you !

Un essai gratuit – infos/tarifs au Centre Social  
Places limitées



### « DE FIL EN AIGUILLES » Couture-Broderie-Tricot

Tous les mardis : 14h-16h30 au Centre Social de Lassigny

Venez échanger vos connaissances et en apprendre davantage dans un esprit de convivialité et de partage.



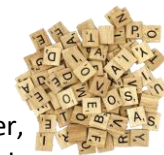
Un essai gratuit – Appelez nous pour plus de renseignements.



### SCRABBLE

Tous les jeudis : 14h-17h au Centre Social de Lassigny

Rencontre conviviale autour des lettres. Venez passer un temps d'échange et de partage.



C'est l'occasion pour s'amuser, se confronter, apprendre, stimuler sa mémoire, observer et réfléchir.

Un essai gratuit - Appelez-nous pour plus de renseignements.  
Ouvert à tous - Places limitées



### ATELIER PATCHWORK

Tous les mardis : 7 et 21/01, 4 et 25/02, 11 et 25/03, 22/04 de 13h30 à 16h30 au Centre Social et Culturel de Lassigny

Le Centre Social de Lassigny met en place une nouvelle activité. Venez échanger vos connaissances et en apprendre davantage dans un esprit convivial et de partage la technique du Patchwork. Charlotte sera ravie de vous accompagner.



N'hésitez pas à nous appeler pour plus de renseignements - Gratuit - Matériel non fourni.  
Inscription obligatoire.



Carte Usager

INFOS AU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL



## ATELIER ESTIME DE SOI

Mardi 14, 21, 28/01, 04/02 : 10h-12h au **Centre Social de Lassigny**  
 Le Centre Social et Culturel organise un atelier de prévention et d'information sur l'estime de soi : Ne pas craindre le regard des autres ; se fixer des objectifs ; développer un nouveau savoir-être ; comment acquérir davantage d'assurance... Intervention de Léanne, coach professionnelle.



Gratuit – Collation offerte - Inscription obligatoire !



## GALETTE DES ROIS



Samedi 25 janvier : 14h-18h **Centre Social de Lassigny**



**Réservé aux personnes des communes de l'ex-Canton de Lassigny**

Le Centre Social de Lassigny vous accueille pour partager un moment convivial autour de la galette des Rois (goûter + spectacle).  
 Ouverture des portes à 13h30.

Offerte par vos Mairies

Réservez obligatoire au **03.44.43.51.60**



## SOIRÉE BRETONNE



Le 31 janvier : 18h30-23h au **Centre Social de Lassigny**

Venez danser et vous amusez avec DJ Omega autour de quelques crêpes sucrées et salées et d'un peu de cidre !!  
 Buvette sur place



**10€ – Places limitées - Inscription Obligatoire**



## UN CAFÉ AVEC FILO & NICOLAS



Deux temps proposés :

\***Bilan** : Vendredi 07/02 : 10h-12h au **Centre Social de Lassigny**  
 Afin d'écrire les actions seniors 2026-2028, nous vous invitons à donner votre avis sur les activités proposées pour les 60 ans et +.



\***Prospectives** : Mardi 29/04 : 10h-12h

Venez proposer de nouvelles activités !

## **ON A BESOIN DE VOUS !**

GRATUIT – Réservez obligatoire



## SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ



Le 14 mars : 18h30-23h au **Centre Social de Lassigny**

Venez avec vos jeux de société participer à une soirée d'échange et d'amusement, le tout accompagné d'une buvette.



Entrée gratuite – Places limitées - Inscription Obligatoire



## REPAS DU PRINTEMPS

Vendredi 21 mars : 12h-18h **Centre Social de Lassigny**

Le Centre Social de Lassigny organise un repas + animation musicale, (apéritif, entrée/plat/dessert, jus de fruits, café).



\*26€ / personne hors commune  
 \*23€ pour les communes de l'ex-canton de Lassigny

Places limitées. Réservez obligatoire au 03 44 43 51 60



Ensemble, Vivons vos projets

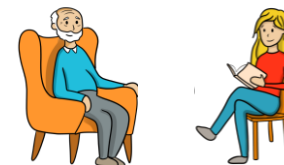


ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES AGÉS

Rejoignez l'équipe citoyenne du Centre Social et Culturel

Monalisa: **MO**obilisation **N**ationale pour la Lutte contre l'**IS**olement de nos Aînés

Créons un lien social pour et avec nos seniors.



**Bénéficiaire** : Vous avez envie de discuter, de recevoir des visites conviviales à domicile, des bénévoles auront le plaisir de vous rencontrer une fois par semaine (discussion, petite promenade, jeux, échanges...).

**Bénévole** : Envie de donner de votre temps et de se sentir utile près de chez soi ? Rejoignez l'équipe de bénévoles du Centre Social dans la lutte contre l'isolement de nos aînés.

Gratuit – Infos au  
**Centre Social et Culturel de Lassigny au 03.44.43.51.60**

