



# Où nous trouver ?

## **HENU :**

**05/09/23 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**31/10/23 : Nutrition/Cuisine**  
**07/11/23 : Médiation animale & Cinéclub**  
**05/12/23 : Socio-esthétique & Musique**  
**09/01/24 : Médiation animale & Prévention routière**  
**06/02/24 : Musique & Animations diverses**  
**05/03/24 : Musique & Médiation animale**  
**02/04/24 : Animations diverses**  
**07/05/24 : Médiation animale & Socio-esthétique**  
**04/06/24 : Socio-esthétique & Musique**

## **BIENVILLERS AU BOIS :**

**19/09/23 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**17/10/23 : Nutrition/Cuisine**  
**21/11/23 : Cinéclub & Animations div**  
**12/12/23 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**23/01/24 : Médiation animale & Prévention routière**  
**20/02/24 : Musique & Animations div**  
**19/03/24 : Musique & Médiation animale**  
**16/04/24 : Animations diverses**  
**21/05/24 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**18/06/24 : Socio-esthétique & Musique**

## **NOYELLE-VION :**

**12/09/23 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**10/10/23 : Nutrition/Cuisine**  
**14/11/23 : Médiation animale & Cinéclub**  
**16/01/24 : Socio-esthétique & Musique**  
**13/02/24 : Médiation animale & Prévention routière**  
**12/03/24 : Musique & Animations diverses**  
**09/04/24 : Musique & Médiation animale**  
**30/04/24 : Animations diverses**  
**14/05/24 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**11/06/24 : Socio-esthétique & Musique**

## **WARLUZEL :**

**26/09/23 : Musique & Cinéclub**  
**24/10/23 : Nutrition/Cuisine**  
**28/11/23 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**19/12/23 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**30/01/24 : Médiation animale & Prévention routière**  
**27/02/24 : Animations diverses**  
**26/03/24 : Musique & Médiation animale**  
**23/04/24 : Animation diverses**  
**28/05/24 : Socio-esthétique & Médiation animale**  
**25/06/24 : Socio-esthétique & Musique**

**Renseignements et Inscriptions au 03 21 07 09 01**

**10 Rue du Châtelet, 62 760 PAS EN ARTOIS**

**[prevention@unadestroisvallees.fr](mailto:prevention@unadestroisvallees.fr) / [accueil@unadestroisvallees.fr](mailto:accueil@unadestroisvallees.fr)**

# ATELIER

## INTERGENERATIONNELS

2023 - 2024

Salle polyvalente de  
Pas-en-Artois

DE 14H À 16H

DIVERSES  
THÉMATIQUES

LES LUNDIS :

25/09 : Jeux de société (Médiathèque)

02/10 : Arts du Cirque

16/10 : Conteur

06/11 : Musique

04/12 : Arts du Cirque

18/12 : Conteur

15/01 : Arts du Cirque

05/02 : Cinéclub

12/02 : Jeux de société (Médiathèque)

18/03 : Arts du Cirque

25/03 : Spectacle "Gros Bidon"

08/04 : Arts du Cirque

15/04 : Conteur

13/05 : Musique

27/05 & 10/06 : Cinéclub

**UNA**  
DES 3 VALLÉES

**CLUB DES 3 VALLÉES**

Information / Inscription au 03 21 07 09 -

prevention@unades3vallees.fr



## POUR TRANSMETTRE, JE VIENS AUX ACTIVITES INTERGENERATIONNELLES !

Ateliers

Intergénérationnels avec les enfants de l'école LA KILLENNE avec transport  
organisé si besoin **GRATUITS** pour nos bénéficiaires

Nous vous proposons des ateliers intergénérationnels à partager avec les enfants de l'école La Killienne, peut-être vos petits ou arrière-petits-enfants ! Différents thèmes seront proposés ; Cinéclub, Jeux de société, Musique, Conteurs, Arts du Cirque & Spectacles ! L'occasion de partager et nous amuser durant les 16 dates proposées (sur inscription). Nous vous attendons dans la bonne humeur !

### 1) VOTRE IDENTITÉ :

Nom : ..... Prénom : .....

Bénéficiaire de l'Association :  Oui  Non

### Dates des participations :

- |                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> - 25/09/23 | <input type="checkbox"/> - 15/01/24 | <input type="checkbox"/> - 15/04/24 |
| <input type="checkbox"/> - 02/10/23 | <input type="checkbox"/> - 05/02/24 | <input type="checkbox"/> - 13/05/24 |
| <input type="checkbox"/> - 16/10/23 | <input type="checkbox"/> - 12/02/24 | <input type="checkbox"/> - 27/05/24 |
| <input type="checkbox"/> - 06/11/23 | <input type="checkbox"/> - 18/03/24 | <input type="checkbox"/> - 10/06/24 |
| <input type="checkbox"/> - 04/12/23 | <input type="checkbox"/> - 25/03/24 |                                     |
| <input type="checkbox"/> - 18/12/23 | <input type="checkbox"/> - 08/04/24 |                                     |

### 2) OÙ ? :

À la salle polyvalente de PAS EN ARTOIS, de 14h à 16h.

### 3) NOUS CONTACTER :

**UNA DES 3 VALLEES : 03 21 07 09 01 / [prevention@unadestroisvallees.fr](mailto:prevention@unadestroisvallees.fr)**

# 17 ATELIERS : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Organisés par l'UNA des 3 vallées, nous vous proposons des ateliers d'activité physique adaptée. Vous souhaitez garder la forme ou retrouver une condition physique ? Ces ateliers sont fait pour vous !



Les thématiques abordées :

- **Gym Douce**
- **Prévention de chutes**

## L'activité physique adaptée : une source de bienfaits

Elle contribue à la prévention de chutes, à la prévention de nombreuses maladies chroniques. Elle permet d'améliorer l'attention, la concentration, le sommeil et à maintenir une bonne santé mentale. Elle participe également à la diminution du stress et à la réduction de certains facteurs de risques.



## Prévention de chutes : apprendre à bien tomber

On recommande la pratique régulière de l'exercice pour aider à entretenir et améliorer la forme musculaire, l'équilibre et la coordination. Les cours dédiés aux seniors apprennent notamment à "bien tomber" et aussi, à se relever seuls d'une chute.

## Où ? Quand ?

Au bâtiment communautaire de "La Bellevue",  
384 Avenue Communautaire, 62760 Warlincourt-lès-Pas.

### Les jeudis :

- |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| • 25/01/24 | • 07/03/24 | • 11/04/24 | • 13/06/24 |
| • 01/02/24 | • 14/03/24 | • 18/04/24 | • 20/06/24 |
| • 08/02/24 | • 21/03/24 | • 16/05/24 |            |
| • 15/02/24 | • 28/03/24 | • 23/05/24 |            |
| • 22/02/24 | • 04/04/24 | • 30/05/24 |            |



## Avec qui ?

Un professionnel de l'UFOLEP pour vous accompagner, vous guider et vous conseiller lors des séances.

## Contact/Inscription :

Participation sur inscription au  
03 21 07 09 01 - [prevention@unadestroisvallees.fr](mailto:prevention@unadestroisvallees.fr)  
GRATUIT pour les bénéficiaires de l'UNA des 3 vallées.  
Pour les extérieurs participation de 2€ /séance.



## POUR RESTER EN FORME, JE VIENS AUX ATELIERS APA !

Ateliers d'Activité Physique  
Adaptée GRATUITS pour nos bénéficiaires

Nous vous proposons des ateliers d'Activité Physique Adaptée (APA) en partenariat avec l'UFOLEP, animés par un professionnel. Que vous soyez débutant ou initié vous trouverez votre place dans nos ateliers ! Nous aurons 17 dates à vous proposer sur inscription, nous vous attendons dans la bonne humeur !

2 THÈMES ABORDÉS : La Gym douce & La prévention de chute.

### 1) VOTRE IDENTITÉ :

Nom : ..... Prénom : .....

Bénéficiaire de l'Association :  Oui  Non

### Dates des participation :

- |                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> - 25/01/24 | <input type="checkbox"/> - 14/03/24 | <input type="checkbox"/> - 16/05/24 |
| <input type="checkbox"/> - 01/02/24 | <input type="checkbox"/> - 21/03/24 | <input type="checkbox"/> - 23/05/24 |
| <input type="checkbox"/> - 08/02/24 | <input type="checkbox"/> - 28/03/24 | <input type="checkbox"/> - 30/05/24 |
| <input type="checkbox"/> - 15/02/24 | <input type="checkbox"/> - 04/04/24 | <input type="checkbox"/> - 13/06/24 |
| <input type="checkbox"/> - 22/02/24 | <input type="checkbox"/> - 11/04/24 | <input type="checkbox"/> - 20/06/24 |
| <input type="checkbox"/> - 07/03/24 | <input type="checkbox"/> - 18/04/24 |                                     |

### 2) OÙ ? :

À la Bellevue, 384 Avenue Communautaire, 62760 Warlincourt les Pas.

### 3) NOUS CONTACTER :

**UNA DES 3 VALLEES : 03 21 07 09 01 / [prevention@unadestroisvallees.fr](mailto:prevention@unadestroisvallees.fr)**

## POUR RESTER AUTONOME JE FAIS LES CHOSSES EN 1 CLIC !

Ateliers

Nous vous proposons des ateliers numériques en partenariat avec Le LABOT de la communauté de communes des campagnes de l'Artois. Que vous soyez débutant ou initié vous trouverez votre place dans nos ateliers ! Nous aurons 2 sessions à proposer sur inscription, nous vous attendons dans la bonne humeur !

### 1) VOTRE IDENTITÉ :

Nom : ..... Prénom : ..... Commune : .....

### 2) SUR QUEL(S) SUPPORT(S) AIMERIEZ-VOUS ETRE FORMÉ ?

Ordinateur       Tablette/Smartphone       Autre outils numérique

### 3) QUEL EST VOTRE NIVEAU INFORMATIQUE ?

Non initié       Débutant       Initié       A l'aise

### 4) QUELS SONT LES THÈMES QUI POURRAIENT VOUS INTÉRESSER ?

Utilisation de base de l'appareil       Navigation sur internet       Gérer ses photos  
 Retouches photos/montage vidéo       Courrier électronique       Achat en ligne  
 Sécuriser son environnement       Traitement de texte  
 Communiquer en visio       Réseaux sociaux

### 5) OÙ ? QUAND ? de 13h45 à 17h :

Au LABOT (Avesnes le Comte) : 16/11/23

23/11/23

23/11/23

Au ChatBot'hé (Mondicourt) : 25/01/24

01/02/24

08/02/24

