

# ADULTES & FAMILLES



## En Bref :

Le Secteur famille a pour vocation d'être un lieu d'écoute, de partage et de solidarité, accessible à tout un chacun.

Par ailleurs, c'est un berceau d'initiatives porté par et pour les habitants d'Avesnes sur Helpe.

Dans ce cadre, nous vous proposons des activités hebdomadaires gratuites, accessibles à tous.

Pour nous rejoindre, vous devez remplir les conditions suivantes :

- Un peu de temps libre
- L'envie de partager

A bientôt !

## Parentalité

- Des ateliers parents- enfants : Massage bébé, activités manuelles, motricité,....
- Des groupes de paroles encadrés par des professionnels,
- Des projets collectifs où chacun peut s'exprimer

## Adultes & Seniors

- **Ateliers collectifs :**
  - Développement personnel
  - Activités manuelles
  - Echange de savoirs
  - Gym Douce Seniors
  - Sophrologie
  - Bien-être
  - Sorties Marche
  - Et plein d'autres activités pour

## SOLIDARITE

- Cuisinons solidaire
- Réveillonnons Main dans la main
- Départs en vacances collectifs
- Dimanches en Famille

## Mais aussi.....

### Point Info Famille

- ✓ Un espace ressources
- ✓ Un poste informatique
- ✓ Une permanence le Vendredi
- ✓ Un accompagnement sur RDV

*Pour toutes les questions du quotidien !!*



### Contact & Infos

**Chloé Hamecher**  
**03.27.61.25.17**

Site internet :  
<http://www.avesnes-sur-helpe.fr>  
Rubrique « Activité »

### Ça se passe où ?

**Espace Adultes & Familles**  
**26 rue des prés**  
**59440 Avesnes sur Helpe**  
**Bâtiment au fond de la cour**

⚠ Ce planning peut évoluer, n'hésitez pas à nous contacter !

	Vendredi	Jeudi	Mercredi	Mardi	Lundi
MATIN 10h00 -12h00	Permanence Point Info-Famille	Circomotricité Salle motricité	Gym Douce Seniors	Atelier Massage Bébé sur inscription	Permanence Point Info -Famille
APRES- MIDI 13h 30-15h 30	Sport et Bien-être	« Pass Sénior »	Parents en Action	« Libre-court » Atelier Adultes	Atelier Parents-Enfants
16h 00- 18h 00	Voir le planning trimestriel		Sophrologie/ Relaxation (17h10-18h10)		Prête-moi ton temps ! (Tricot)