

## Le CLIC de l'Avesnois-Relais Autonomie vous accueille

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00  
au 5 rue Jeanne Lalaing - 59440 Avesnes-sur-Helpe



### Brain Ball

#### \*BAIVES : salle des fêtes

A côté de la mairie (ancienne salle de classe)  
Le jeudi de 11h à 12h  
22 janvier – 05 février – 05 mars  
19 mars – 02 avril – 30 avril  
21 mai – 04 juin – 18 juin

#### TRELON : rue Clavon Collignon

Salle de la Voie du Coquelicot  
Le jeudi de 11h à 12h  
15 janvier – 29 janvier – 12 février  
12 mars – 26 mars – 09 avril – 07 mai  
28 mai – 25 juin



### Ciné Seniors Participatif

#### FOURMIES au Cinéma le Palace

Ouverture des portes 13h15  
19 janvier – 09 février – 16 mars  
27 avril – 18 mai – 15 juin  
Participation de 2 €

#### AVESNES au Cinéma le Caméo

Ouverture des portes 13h15  
12 janvier – 16 février – 02 mars  
30 mars – 04 mai – 01 juin  
Participation de 2€ pour les 50 premiers inscrit,  
4€ pour les suivants



### Café Tricot

#### AVESNES-SUR-HELPE au Clic de l'Avesnois

Lundi de 14h à 17h  
26 janvier – 23 février – 23 mars –  
27 avril – 18 mai – 29 juin  
Matériel à disposition sur place



## PROGRAMME SENIORS JANVIER À JUIN 2026

### CLIC de l'Avesnois-Relais Autonomie

5, rue Jeanne de Lallaing - 59440 Avesnes sur Helpe

03 27 57 54 33

clic.centre@clic-avesnois.fr

CLIC Avesnois Relais Autonomie

# Programme 2026 du « Bien Vieillir » avec le CLIC de l'Avesnois



## Café-Deuil

**AVESNES-SUR-HELPE** au CLIC  
de l'Avesnois  
Jeudi de 14h00 à 16h00  
29 janvier – 26 février – 26 mars  
**\*FERON** au siège de l'association  
3C rue du Buisson Barbet  
30 avril – 28 mai – 25 juin



## Seniors au Volant

**GLAGEON**, Salle le salon d'honneur  
« Luce Boulanger » à la Mairie  
Mercredi 9h00 à 12h00  
04 mars – 11 mars – 18 mars – 25 mars  
01 avril – 08 avril



## Danse de Salon

**OHAIN**, Salle des fêtes  
**Les lundis de 14h à 15h**  
12 janvier – 26 janvier – 16 février  
23 février – 09 mars – 23 mars  
13 avril – 20 avril – 04 mai  
11 mai – 08 juin – 22 juin



## « Je(u)dis » des Aidants

**AVESNES-SUR-HELPE**  
Centre Hospitalier du Pays d'Avesnes  
De 14h30 à 16h00.  
22 janvier-12 février-19 mars  
Inscription Plateforme de Répit Sambre  
Avesnois  
**07 84 29 21 62**



## Le Parcours équilibre

**Wignehies**, Salle de l'Ecole Henri Matisse  
**Les jeudis de 14h à 16h :**  
19 – 26 mars  
02 – 09 – 16 – 23 avril  
**Les jeudis de 14h à 15h30 :**  
30 avril – 07 – 21 – 28 mai  
04 – 11 – 18 – 25 juin



## SELF Défense

**ETROEUNGT** tous les mercredis du  
14 janvier au 24 juin de 10h à 11h  
**GLAGEON** tous les jeudis du 15  
janvier au 25 juin de 10h30 à 11h30  
**WIGNEHIES** tous les mardis du 13  
janvier au 30 juin de 10h à 11h

**Attention :** Activités hors vacances  
scolaires et jours fériés.