

-La Cave à Zic présente-

# DIDIER SUPER

pas du tout **EN CONCERT**

“ Ta vie sera plus moche que la mienne ”

&

**Ben moules Frites**

&

**Rebois un coup t'auras moins soif !**

**31 Mai 2014**  
**19h30** **12€**

à Sains en Gohelle  
Salle Marguerite, Place de la Marne

www.didiersuper.com

## Recré Loisirs

du Centre Culturel et Social Soledad

**RECRE LOISIRS**

**Mercredi 14h à 17h au CCS**

Ateliers de travail manuel ouvert aux enfants de 3 à 10 ans accompagnés ou non d'un parent

**Programme Mars Avril 2014**

DATES	ACTIVITES
12 Mars	Crêpes Party et Boum à la salle Marguerite
19 Mars	Après midi « pâtes » : Fimo, pâte à sel, alimentaire au ccs
26 Mars	Activités de pâques (au CCS)
02 avril	Master Chef à la salle des Acacias
9 avril	Journée à Olhain
16 avril	Grand jeu de Pâques au CCS

2014

Soledad Centre Culturel et Social Soledad  
CENTRE CULTUREL ET SOCIAL SOLEDAD  
PLACE LYAUTEY 62114  
SAINS EN GOHELLE  
TEL : 03 21 45 62 40  
FAX : 03 21 44 51 49  
CCS.SAINS@WANADOO.FR

Achésion annuelle au CCS : individuelle 10€  
Famille 20€

Participation activité :  
Demi journée : 2 €  
Trimestre : 10 €

SAINS en Gohelle  
ALLOCATIONS FAMILIALES  
Caf du Pas-de-Calais

## LUDOTHEQUE

- 13 Mars : doudous, contes et comptines (Espace Macé)
- 17, 18 et 20 mars : assiette en carton « tête de vache »
- 24, 25 et 27 mars : fabrication d'une fleur (besoin de bouteille Actimel)
- 31 mars : sortie poussette ☀️ ou Motricité ☁️
- 21 et 23 janvier : habillons le bonhomme de neige (collage)
- 01 et 03 avril : Panier de poule « préparons Pâques »
- 7 et 8 avril : Parcours de motricité (espace Macé)
- 10 avril : doudous, contes et comptines (Espace Macé)
- 14 avril : Bébé bouquine (Macé)
- 15 avril : Chasse à l'œuf
- 17 avril : Poussin (papier à coller)

## BÉBÉ BOUQUINE

2013-2014

Tu as entre 0 et 3 ans ...

Rejoins-nous à la salle Macé le jeudi de 9h30 à 11h

Papa, maman, papi... t'accompagnera

Manipulation  
Écoute  
Échange  
Découverte

Places limitées : réservation auprès de Peggy Douvrin 03.21.45.62.40  
Centre culturel et social Soledad  
Place Lyautey- Sains en Gohelle  
http://soledad.centres-sociaux.fr/

# Ch'tis Potins

du Centre Culturel et Social Soledad

**SPECIAL SANTE 2014**

ANNÉE 6, N°20

MARS 2014

Ouvert à tous.  
Activités proposées gratuitement



**TOUT LE MONDE SE BOUGE !**

**Du lundi 31 mars au vendredi 11 avril 2014**

**Vous ne pratiquez pas ou plus d'activités physiques !**

**Vous avez envie de participer !**

**Vous êtes curieux !**

Vous pouvez commencer le **samedi 9 mars entre 9h et 16h à la salle de Sports !**

Une équipe dynamique vous accueillera et vous fera partager des moments extraordinaires dans une ambiance détendue et conviviale.

Des activités durant cette quinzaine vous intéressent ? Venez nous rejoindre aux lieux de rendez-vous ou contactez nous au CCS.

Prévoyez une tenue décontractée et une paire de baskets, et c'est tout ! Osez !!

facebook

Retrouvez toutes l'info en direct sur notre page Ccs Soledad

## EDITO

Pour la 3ème édition, le CCS Soledad en partenariat avec la Municipalité et l'Union Régionale des Centres Sociaux propose aux Habitants deux semaines de découverte et d'Initiation gratuites à des activités physiques encadrées par des professionnels de santé et du sport. Vous trouverez en pages intérieures toutes les activités proposées ainsi que le programme complet.

Josette WERY, Présidente

Programme à l'intérieur



## NOS PARTENAIRES



BULLETIN ASSOCIATIF REDIGÉ PAR UN COMITÉ DE RÉDACTION COMPOSÉ DE BÉNÉVOLES DU CENTRE SOCIAL SOLEDAD.



# PLANNING SANTE

Lundi 31 mars	Mardi 1er avril	Mercredi 2 avril	Judi 3 avril	Vendredi 4 avril	Dimanche 6 avril
<b>BALADE SANTE : «sortie poussettes»</b> Rendez vous au CCS à 9h15	<b>AUDIKA: Prévention des troubles auditifs + bilan auditif</b> Salle Macé 9h-12h <b>MAL DE DOS / GESTES ET POSTURES</b> Salle Marguerite De 9h30 à 11h	<b>Comment gérer son sommeil?</b> CCS de 9h30 à 11h	<b>PREVENTION DIABETE</b> Espace Macé De 9h à 12h	<b>MARCHE TOUT PUBLIC</b> Rendez vous à 8h45 au CCS	<b>PARCOURS DU COEUR</b> Rendez vous Halle des Sports à 8h45
<b>ATELIER SOINS/BIEN ETRE</b> Au CCS 14H30 -16H	<b>AUDIKA Prévention des troubles auditifs + bilan auditif</b> Salle Macé 14-17h <b>AQUAGYM</b> Piscine de Bully Rdv sur place à 16h15	<b>YOGA</b> Au DOJO (stade) De 14h à 15h30	<b>ATELIER SOINS/ BIEN ETRE</b> Salle des Acacias du Haut De 14h30 à 16h		
	<b>ZUMBA</b> Salle des fêtes 19h-20h				

S'EVADER

ATTENTION : Places limitées pour certaines activités : le lundi 31 mars après midi,  
Mardi 1er avril et jeudi 3 avril après midi

PENSEZ A VOUS INSCRIRE AU CCS au 03 21 45 62 40

# PLANNING ACTIVITES PHYSIQUES

Lundi 7 avril	Mardi 8 avril	Mercredi 9 avril	Judi 10 avril	Vendredi 11 avril	Mercredi 16 avril	Samedi 26 avril	Samedi 17 mai
	<b>Tonic Sénior</b> Salle Marguerite De 9h30 à 11h	<b>GOLF/DISC GOLF/ COURSE D'ORIENTATION</b> à Olhain De 9h à 17h	<b>MEMO GYM</b> Salle Marguerite de 9h30 à 11h	<b>8H45 MARCHE NORDIQUE/ MARCHE</b>  <b>12H BUFFET AVEC PROJECTION DE PHOTOS</b> Réservez aux participants		<b>CARDIO GOAL</b> Halle des sports 9h-12h	<b>SPORTS EN FAMILLE</b> Halle des sports 9h-12h
<b>ANIMATIONS «WI» TOUT PUBLIC</b> Au CCS 14h-16h		Le matin: initiation Golf pour les adultes Disc golf pour les enfants Après-midi : Course d'orientation intergénérationnelle	<b>STRETCHING</b> Dojo (stade) De 14h30 à 15h30	<b>INITIATION MARCHE NORDIQUE EN FAMILLE</b> Parc des glissoires à Avion De 14h30 à 16h30 Rendez-vous au CCS à 13h45		initiation et découvertes d'activités en famille : Tir à l'arc, Baseball, Babminton, rugby éducatif, boules molles, speedball, etc	
	<b>ZUMBA</b> Salle des fêtes 19h-20h <b>SOPHROLOGIE</b> CCS 19h-20h		<b>GYM «PLEINE FORME»</b> Salle Marguerite De 18h30 à 19h30				

AIDER

ATTENTION : Places limitées pour certaines activités : le lundi 7 avril, le mercredi 9, le mercredi 26 avril  
PENSEZ A VOUS INSCRIRE AU CCS au 03 21 45 62 40