La Lettre des Sénou

Programme des Séniors Outrelois - Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

ÉDITO



Dimitri Quiquet
Maire d'Outreau
Vice-Président de la CAB



Alain Chochois
Adjoint aux
Solidarités



Fabien Boutoille
Conseiller délégué aux
séniors et à la santé





Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec plaisir que je vous invite à découvrir le programme de fin d'année qui vous est dédié. Parce que le bien-vieillir passe aussi par le partage, la découverte et les rencontres, nous avons souhaité, avec les élus et le service Senou, vous offrir une programmation variée, accessible à tous et riche en moments de convivialité.

Tout au long des prochains mois, vous pourrez participer à de nombreuses activités : après-midis détente, ateliers manuels, séances de danse, billard, aquagym, initiation à l'informatique... Autant d'occasions de se retrouver, d'apprendre et de prendre soin de soi. Cette fin d'année sera également rythmée par plusieurs sorties très attendues, avec notamment une sortie à l'Abbaye de Saint-Riquier et Abbeville, un thé dansant à la Sainte-Catherine ou encore la visite du marché de Noël d'Arras, qui vous plongera dans la magie des fêtes. Le mois d'octobre sera marqué par la Semaine Bleue, avec plusieurs animations et activités favorisant les échanges entre générations et le maintien du lien social. À travers cette programmation, nous réaffirmons notre volonté de faire d'Outreau une ville attentive à votre bien-être. Vous êtes des acteurs essentiels de notre vie locale et nous avons à cœur de vous proposer des moments de qualité, propices à l'épanouissement de chacun.

Bien chaleureusemer
Dimitri Quiquet



MODALITÉS DE RÉSERVATION

L'adhésion est possible dès l'année des 55 ans - 10€/Outrelois et 20€/extérieur
Réservations pour les ateliers remue-méninges et danse par téléphone à partir du 24 août.
Réservations pour les sorties et autres à partir du 25 août (paiement au bureau)
Service Animation Sénou- Pôle des solidarités, 48 rue Auguste Comte - 03 91 90 50 95

SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2026

LES APRES-MIDI DÉTENTE
Inscription obligatoire à partir du 25 août

Salle Henri Blanpain de 14h à 17h
- **LES LUNDIS**
  - 7, 14, 21, 28 septembre
  - 12, 19, 26 octobre
  - 2, 9, 16, 23, 30 novembre
  - 7, 14 décembre

Foyer restaurant des Acacias de 14h à 17h
- **LES JEUDIS**
  - 3, 10, 24 septembre
  - 1, 22, 29 octobre
  - 5, 12, 26 novembre
  - 3, 17 décembre

REMUE-MENINGES
Inscription obligatoire à partir du 24 août

Salle Henri Blanpain de 14h à 17h
- **LES MARDIS**
  - 1, 8, 22 septembre
  - 13 octobre
  - 3, 17, 24 novembre
  - 1er décembre

- **LES MERCREDIS**
  - 2, 9, 23 septembre
  - 14 octobre
  - 4, 18, 25 novembre
  - 2 décembre

DANSE EN LIGNE
Inscription obligatoire à partir du lundi 30 mars

Salle Henri Blanpain
Groupe 1 (9h-10h15) Groupe 2 (10h30-11h45)
- **LES MERCREDIS**
  - 2, 9, 23, 30 septembre
  - 14 octobre
  - 4, 18, 25 novembre
  - 2 décembre

ATELIER MANUEL

Salle Henri Blanpain de 14h à 17h
- **LES VENDREDIS**
  - 4, 11, 18, 25 septembre
  - 2, 16 octobre
  - 6, 13, 20, 27 novembre

BILLARD

Billard Club, rue Jean Jaurès
- **TOUS LES MARDIS** de 9h30 à 11h30
- **TOUS LES MERCREDIS** de 9h45 à 11h45

AQUAGYM **Réservation au 03 21 31 70 85**

Piscine Océane
- **LES MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS**

De 11h15 à 11h45

CONCOURS DE BELOTE **Réservation obligatoire par téléphone à partir du 25 août**

Salle Henri Blanpain à 14h
Ouverture des portes à 13h30
Tarifs 10€ adhérents - 12€ non adhérents
- **LES JEUDIS**
  - 17 septembre
  - 15 octobre
  - 19 novembre
  - 10 décembre

DÉCOUVERTE & INITIATION INFORMATIQUE
Réservation par téléphone

Centre Jacques Brel
Internet, tablettes et smartphones
- Renseignements et réservation par téléphone au Centre Jacques Brel au 03.21.80.27.82

RENCONTRE CENTRES DE LOISIRS / SÉNOU

Salle Blanpain à 14h30
- **MERCREDI 9 DÉCEMBRE**

Rencontre autour de Noël

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC LE RELAIS PETITE ENFANCE
Inscription obligatoire

Maison des Associations à 9h
- **LES MARDIS**
  - 29 septembre
  - 13 octobre
  - 10 novembre
  - 8 décembre

RAPPEL :

N'oubliez pas le repas du jeudi 10 septembre pour les personnes qui étaient inscrites au repas des vacacnces.

LES EXTRAS

SORTIE REPAS : VISITE DE L'ABBAYE DE SAINT-RIQUIER ET ABBEVILLE

▪ **JEUDI 24 SEPTEMBRE**
DÉPART À 8H20 DU PARKING DU STADE
Visite guidée de l'Abbaye, repas et direction Abbeville pour une balade au Parc de la Bouvaque.

Venez découvrir l'Abbaye de Saint-Riquier, fondée au VIIe siècle et classée Monument historique. Ancien haut lieu religieux et culturel du Moyen Âge, elle accueille aujourd'hui le Centre culturel départemental, propriété du Conseil départemental de la Somme depuis 1972.

Tarif Adhèrent : 55 €
Tarif non Adhérent : 60 €
Inscription et paiement avant le 11 septembre



THÉ DANSANT DE LA SAINTE-CATHERINE

▪ **DIMANCHE 29 NOVEMBRE**
SALLE HENRI BLANPAIN DE 14H À 18H
Ouverture des portes à 13h30.
Animé par Patrick Declemy
1 café et 1 pâtisserie

Tarif Adhèrent : 10 €
Tarif non Adhérent : 12 €



MARCHÉ DE NOËL D'ARRAS

▪ **VENDREDI 11 DÉCEMBRE**
DÉPART À 13H DU PARKING DU STADE
RETOUR VERS 20H30
Visite en quartier libre

Tarif Adhèrent : 12 €
Tarif non Adhérent : 15 €
Inscription et paiement avant le 20 novembre



APRÈS-MIDI AU BOWLING DU PORTEL

▪ **MARDI 29 SEPTEMBRE**
▪ **MARDI 10 NOVEMBRE**
RENDEZ-VOUS SUR PLACE À 14H

Tarif 7€ la partie
Paiement sur place





SPORT - SANTÉ

RELAXATION BIEN-ÊTRE **Inscription par téléphone 03 91 90 50 95**

Studio de danse à côté de la Salle Henri Blanpain de 10h30 à 11h30

▪ **LES MARDIS**

▸ Prévoir tenue confortable, pas de baskets, petite couverture, coussin ou tapis et bouteille d'eau.

LA SEMAINE BLEUE

DU 5 AU 11 OCTOBRE 2026

MARDI 6 OCTOBRE

SORTIE REPAS DANSANT À TILQUES

Départ du Parking du stade à 11h

2 apéritifs - Potage - Entrée – Sorbet – Plat - Fromage salade - Dessert - Vin à discrétion - Café

Tarif Adhèrent : 50 €
Tarif non Adhérent : 55 €

Inscription et paiement avant le 25 septembre

MERCREDI 7 OCTOBRE

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC LES CENTRES DE LOISIRS

À partir de 14h30 au CAJ

Autour d'un atelier culinaire et créatifs sur le thème Octobre rose.

VENDREDI 9 OCTOBRE

LOTO QUINE AU PROFIT D'OCTOBRE ROSE

De 14h à 16h30 à la salle Blanpain

5 € la grille / 12€ les 3 grilles
Sur inscription

DIMANCHE 12 OCTOBRE

APRÈS-MIDI DANSANT
AVEC JOFFREY ANIMATION

De 14h à 18h à la salle Blanpain

Une pâtisserie et un café offerts

Entrée 10€
Sur inscription

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !







Les Sénou