



# AU DE LA SENSÉE

Programme d'activités - édition **MARS 2025**

**REJOIGNEZ-NOUS !**

**CENTRE SOCIOCULTUREL  
L'OSTREVENT & LA SENSÉE**



03/2025

## BESOIN D'ÊTRE CONSEILLÉ, ACCOMPAGNÉ ?

NOTRE MÉDIATRICE SANTÉ VOUS ACCUEILLE DANS NOTRE CENTRE

MARDI

4

MAR  
18H À 20H

### SENSIBILISATION À L'ENDOMÉTRIOSE



TRANSPORT  
POSSIBLE DÈS 16H00

Le centre socioculturel vous accompagne pour assister à la soirée de sensibilisation organisée par EndoFrance. Une occasion d'en apprendre davantage sur cette maladie, ses impacts et les enjeux de santé qui y sont liés. Informer, comprendre et échanger pour mieux agir !



 CSC

INSCRIPTIONS VIA CE QR CODE

ATTENTION PLACES LIMITÉES  
À 7 PERSONNES



14<sup>ET</sup> 26

MAR  
9H À 12H

### SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL



Le dépistage précoce du cancer colorectal peut sauver des vies. Venez vous informer et poser vos questions lors de cette action de sensibilisation. L'objectif : mieux comprendre l'importance du dépistage, connaître les démarches à suivre et lever les tabous autour de ce sujet essentiel pour la santé. Parce que parler de prévention, c'est déjà agir !

 LECLERC - BUGNICOURT

SUR INSCRIPTION

## AU PROGRAMME

PARTAGER 



SENSIBILISER 



INFORMER 



## SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE

"ENCORE! JOUER À L'INFINI"

MARDI  
18  
MAR  
10H

### YES SPACE

0/6 ANS

FÉRIN

Un espace peintre entièrement bâché où tout est permis ! Les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination en peignant avec leurs mains, leurs pieds ou des pinceaux. Un moment de découverte sensorielle et d'expression libre.



Informations & inscriptions :  
07 86 14 58 03

MERCREDI  
19  
MAR  
15H À 17H30

### DÉAMBULATION NATURE ET BIEN-ÊTRE

0/6 ANS

CSC

Un parcours sensoriel pour éveiller les sens des tout-petits : marcher pieds nus sur différentes textures, s'initier au yoga en douceur et explorer une zone de fresque de boue pour une immersion ludique dans la nature.



Informations & inscriptions :  
07 86 14 58 03



4-6 ans à partir de 15h  
0-3 ans à partir de 16h

JEUDI  
20  
MAR  
15H

### JOUONS SANS JOUET

0/6 ANS

CSC

Et si les objets du quotidien devenaient les meilleurs compagnons de jeu ? Cette activité invite les enfants à détourner et explorer les objets usuels pour stimuler leur créativité et leur imagination.



Informations & inscriptions :  
07 86 14 58 03



4-6 ans à partir de 15h  
0-3 ans à partir de 16h

VENDREDI  
21  
MAR  
10H

### EVEIL MUSICAL

0/15 MOIS

LÉCLUSE

Un moment tout en douceur pour les tout-petits avec bercements, mélodies apaisantes et premières explorations sonores. Une bulle musicale propice à l'éveil et à la connexion.



Informations & inscriptions :  
07 86 14 58 03

## A PRÉVOIR

PRÉVOIR DES VÊTEMENTS "D'ARTISTES", POUVANT ÊTRE SALIS  
ET/OU ADAPTÉ AUX CONDITIONS CLIMATIQUES

CONTACT :  07 86 14 58 03

## L'AIR DE 'JE'

+ DÉCOUVREZ LE PROGRAMME COMPLET DE 2025

### LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

Un lieu qui facilite la rencontre entre les familles et les accueillants, dans un climat d'écoute et de confiance. Il favorise les interactions entre les enfants, dans un espace sécurisé pour passer un bon moment ensemble. **Ouverture : 9H30 à 11H30**

 FRESSAIN

SAMEDI 01 MAR

 FRESSAIN

SAMEDI 22 MAR

 FÉRIN

SAMEDI 29 MAR

## RPE - RELAIS PETITE ENFANCE



### "LES PETITS LUTINS"

Service de référence de l'accueil du jeune enfant présent sur le territoire pour les parents et les professionnels de l'accueil individuel.

### ACCUEILS DU PUBLIC

**Sur rendez-vous, par téléphone ou mail à [rpe.csc.sira@gmail.com](mailto:rpe.csc.sira@gmail.com)**

**Mardi & Jeudi : 9H00 à 11H30 / 13H30 à 16H00**

**Mercredi & Vendredi : 9H00 à 11H30**

# Familles

0/11 ans

CONTACT :  07 88 94 92 06

SUR INSCRIPTION

GRATUIT

## LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS

PARTAGEZ UN MOMENT DE DÉTENTE ET DE COMPLICITÉ AVEC VOTRE ENFANT !

MERCREDI  
05  
MAR  
14H30 À 17H

### CARNAVAL 0/11 ANS

Venez célébrer le carnaval en famille avec des activités adaptées à chaque âge : ateliers créatifs et sensoriels, parcours moteur animé par Benoît, maquillage, espace photo et un délicieux goûter de crêpes à partager !

 ESTRÉES



MERCREDI  
12  
MAR  
9H30 À 11H

### SOURCÉANE 6/11ANS

Profitez d'un moment ludique à la piscine Sourcéane ! Entre jeux d'eau et détente, cette sortie est l'occasion idéale pour s'amuser en famille.

 SOURCÉANE - SIN LE NOBLE

MERCREDI  
26  
MAR  
9H30 À 11H

### TOUS AU POTAGER

Initiez-vous au jardinage avec vos enfants en semant, plantant et découvrant la nature ensemble. Un moment de partage et de convivialité au grand air !

 JARDIN - FÉCHAIN

3/11 ANS

## LES ACTIVITÉS

LES BESOINS DES JEUNES AU CENTRE DU PROJET, PROMOUVOIR L'ÉMERGENCE DE PROJETS COLLECTIFS POUR FAVORISER L'ÉPANOUISSEMENT, L'AUTONOMIE ET LA SOCIALISATION DES JEUNES.

MARDI  
**25**  
MARS  
17H15 À 19H00

### SAVE THE DATE : PERMANENCE D'INSCRIPTIONS

A vos agendas ! Un mini-séjour durant les vacances d'avril sera proposé aux jeunes du territoire ainsi qu'une sortie dans un parc d'attractions et dans un parc aquatique.

**Ne ratez pas la permanence d'inscriptions pour les activités du second trimestre 2025**

 CSC ARLEUX

PLACES LIMITÉES



MARDI  
**22**  
MARS  
14H30 À 18H30

### ADOS SUR TIK TOK, PARENTS QUI DÉBLOK

Bienvenue dans le monde merveilleux des ados ! Venez partager entre ados ou même avec vos parents une sortie au théâtre Sébastopol et découvrez cette comédie où les parents de Zoé et Léo ne s'attendaient pas à cette vie avec leurs ados. Une pure création mais qui risque de beaucoup vous ressembler ...

 CSC ARLEUX



TRANSPORT  
ASSURÉ



## TEEN'SENSÉE

**C'est ce mois-ci !**

5 jeunes de la junior association Teen'sensée seront à la pévèle Arena le vendredi 21 mars au soir.

Grâce à leurs autofinancements et à votre soutien, ils iront à la rencontre des Harlems Globetrotters et découvriront un show à l'américaine mêlant basketball et spectacle.

Figures de style, fun attitude et smile seront au rendez-vous.



## L'ESPACE JEUNES LE PROGRAMME

**Découvrez vite le programme du mois de MARS de l'espace jeunes !**

Des idées, des envies, des projets, envie de faire des rencontres ou tout simplement envie de t'occuper, jouer ou te défouler avec tes ami(e)s ?

L'équipe jeunesse répond à vos demandes !!

 [MARS EN ACTIVITÉS C'EST PAR ICI](#)

CONTACT :  03 27 89 51 74

MERCREDI  
**12**  
MAR  
9H30 À 13H30

## JOURNÉE DU FROMAGE

Venez cuisiner avec nous à l'occasion de cette journée mondiale du fromage !

Au programme :  
Cuisine, Partage & Dégustation

Informations & inscriptions :

03 27 89 51 74

Tarifs : 3/6/9€\*

 CSC ARLEUX **SUR INSCRIPTION**

ATTENTION PLACES LIMITÉES

INSCRIPTION À PARTIR DU 24 FÉV.  
RÈGLEMENT AVANT LE 7 MAR.



JEUDI  
**13**  
MAR  
14H00 À 16H00

## ANIMATION UFC QUE CHOISIR: "J'APPRENDS À ÉCONOMISER L'EAU"

Apprenez des astuces simples et efficaces pour réduire votre consommation d'eau au quotidien tout en préservant l'environnement !

Informations & inscriptions :

03 27 89 51 74

GRATUIT

 CSC ARLEUX **SUR INSCRIPTION**



## ATELIERS PERMANENTS AU CENTRE

 EN SAVOIR PLUS...

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DOIGTS DE  
FÉE

14h à 17h

Tarifs : 5/10/15€\*

MARCHE  
SOUTENUE

9h à 11h

GRATUIT

ACCORDS  
MAGIQUES

18h-20h

Tarifs : 5/10/15€

PAPIER  
MÂCHÉ

9h à 11h

Tarifs : 15/30/45€

MARCHE  
ZEN

9h30 à 11h

GRATUIT

CROQ'NOTE

17h30 à 19h

Tarifs : 5/10/15€

SCRAP'IN

14h à 16h30

Tarifs : 10/20/30€

 MARCQ EN OSTREVENT

THÉÂTRE

18h à 19h30

Tarifs : 10/20/30€

DES MOTS QUI  
CLAQUENT

17h30 à 19h

GRATUIT

SCRAPBOOKING

9h30-11h

Tarifs : 15/30/45€

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 31/03

\* Tarif réduit/Tarif normal/Tarif extérieur

CONTACT :  03 27 89 51 74

LUNDI  
**17**  
MAR  
9H30 À 12H

## RÉUNION D'INFORMATION DE LA FOURCHE À L'ASSIETTE



TRANSPORT  
POSSIBLE

Participez à une session de jardinage et de partage au Jardin du Centre à Féchain. Découvrez les plaisirs de cultiver vos propres légumes et échangez conseils et astuces dans une ambiance conviviale.

Informations & inscriptions :  
03 27 89 51 74

GRATUIT

 JARDIN - FÉCHAIN

SUR INSCRIPTION



TOUS LES LUNDIS

MERCREDI  
**19**  
MAR  
14H À 17H

## RÉUNION D'INFORMATION LE JARDIN DU PART'ÂGE



TRANSPORT  
POSSIBLE

Un espace intergénérationnel dédié à l'échange et à l'apprentissage autour du jardinage. Venez partager vos connaissances, en acquérir de nouvelles et profiter d'un moment de convivialité au jardin.

Informations & inscriptions :  
03 27 89 51 74

GRATUIT

 CSC

SUR INSCRIPTION



TOUS LES MERCREDIS

## ATELIERS PERMANENTS AU CENTRE

 EN SAVOIR PLUS...

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DOIGTS DE  
FÉE

14h à 17h

Tarifs : 5/10/15€\*

MARCHE  
SOUTENUE

9h à 11h

GRATUIT

ACCORDS  
MAGIQUES

18h-20h

Tarifs : 5/10/15€

PAPIER  
MÂCHÉ

9h à 11h

Tarifs : 15/30/45€

MARCHE  
ZEN

9h30 à 11h

GRATUIT

CROQ'NOTE

17h30 à 19h

Tarifs : 5/10/15€

SCRAP'IN

14h à 16h30

Tarifs : 10/20/30€

 MARCQ EN OSTREVENT

THÉÂTRE

18h à 19h30

Tarifs : 10/20/30€

DES MOTS QUI  
CLAQUENT

17h30 à 19h

GRATUIT

SCRAPBOOKING

9h30-11h

Tarifs : 15/30/45€

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 31/03

\* Tarif réduit/Tarif normal/Tarif extérieur

CONTACT :  06 84 11 09 16

## NAVETTE COURSES



GRATUIT 

LECLERC

BUGNICOURT

- Mercredi 12/03
- Mercredi 19/03
- Mercredi 26/03

 [DÉCOUVRIR LE PLANNING COURSES](#)

Informations & inscriptions  
au 06 84 11 09 16

[SUR INSCRIPTION](#)



JEUDI  
21  
FEV  
14HÀ 16H

## RÉUNION OASIS DU PART'ÂGE



TRANSPORT  
POSSIBLE 

Venez découvrir les événements à venir pour l'année, définis à partir du sondage des adhérents. Un moment d'échange pour co-construire des activités adaptées à vos envies !

GRATUIT

 CSC

VENDREDI  
21  
MAR  
9HÀ 11H

## ESCAPADE GOURMANDE CHEZ NOS PRODUCTEURS LOCAUX



TRANSPORT  
POSSIBLE 

Partez à la rencontre des savoir-faire de notre territoire avec la visite de la ferme Dewaele à Villers-au-Terre et de la boucherie Marmosez à Gœulzin. Une immersion gourmande et authentique !

GRATUIT

 CSC

[INSCRIPTIONS À PARTIR DU 03 MARS](#)

[PLACES LIMITÉES](#)

MARDI  
25  
MAR  
14HÀ 16H30

## LOTO CONVIVAL



TRANSPORT  
POSSIBLE 

Partagez un moment convivial et tentez votre chance lors de notre loto. Bonne humeur et surprises au rendez-vous !

GRATUIT

 BÉGUINAGE - FÉCHAIN

[INSCRIPTIONS À PARTIR DU 03 MARS](#)

[PLACES LIMITÉES](#)

## ATELIERS PERMANENTS DU MARDI

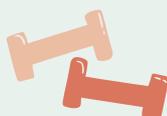


TRANSPORT  
POSSIBLE 

GRATUIT 

 SALLE DES ASSOCIATIONS - AUBIGNY AU BAC

[INSCRIPTIONS À PARTIR DU 14 AVRIL](#)



GYM  
AUTONOMIE  
9H00 À 10H



ATELIER  
MÉMOIRE  
10H À 11H



ATELIER  
YOGA  
11H À 12H

[INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE  
NOUVELLE SESSION À PARTIR DU 22/04](#)

CONTACT :  06 84 11 09 16

JEUDI

6

MAR

9H30 À 10H30

## ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES



TRANSPORT POSSIBLE

Cet atelier propose des conseils pratiques et des exercices adaptés pour prévenir les chutes et favoriser une meilleure autonomie au quotidien.

Informations :

03 27 89 51 74 ou 06 84 11 09 16

**GRATUIT**

 SALLE DU CHAUDRON - FÉRIN

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 5 FÉVRIER

ATTENTION PLACES LIMITÉES À 12 PERSONNES

INSCRIPTION AU TRIMESTRE



## LES DATES DE L'ATELIER

FÉVRIER

JEUDI 27

MARS

JEUDI 06  
JEUDI 13  
JEUDI 20  
JEUDI 27

AVRIL

JEUDI 03  
JEUDI 10  
JEUDI 17

MAI

JEUDI 15  
JEUDI 22

JUIN

JEUDI 05  
JEUDI 12



## ATELIER PERMANENT DU JEUDI



TRANSPORT POSSIBLE

Tarif :  
4€/séance

 SALLE DU CHAUDRON - FÉRIN

SUR INSCRIPTIONS



GYM ADAPTÉE  
10H30 À 12H

Cet atelier propose des exercices simples pour renforcer la mobilité, l'équilibre et la flexibilité, tout en respectant les capacités de chacun.

Informations :  
03 27 89 51 74

ATTENTION PLACES LIMITÉES À 20 PERSONNES

INSCRIPTION À L'ANNÉE  
24 SÉANCES AU TOTAL SUR L'ANNÉE  
DU 27/02 AU 04/12

## REJOIGNEZ-NOUS !

### BÉNÉVOLAT



Devenez bénévole dans notre centre socio-culturel et faites une réelle différence dans la vie de notre communauté. En rejoignant notre équipe, vous contribuerez à créer des moments de partage, à soutenir des projets locaux et à offrir des opportunités d'épanouissement pour tous.

Que ce soit en participant à l'organisation d'ateliers, en aidant à l'accueil ou en mettant vos talents au service des autres, votre engagement est précieux. Ensemble, nous pouvons enrichir notre territoire et bâtir un avenir plus solidaire.



### JOURNAL DES ADHÉRENTS "LE HÉRON DE LA SENSÉE"

Envie de vous exprimer, de partager une passion ou de contribuer à la vie du centre ? Rejoignez l'aventure du Héron de la Sensée, le journal fait par et pour les adhérents ! Vous pouvez participer à une séance ponctuelle, intégrer l'équipe plus régulièrement ou simplement envoyer vos textes, idées d'articles ou photos à [journal.csc.sira@gmail.com](mailto:journal.csc.sira@gmail.com).



Que vous aimiez écrire, interviewer, illustrer ou photographier, chaque contribution est précieuse pour faire vivre ce journal collaboratif. Venez partager votre regard et vos expériences dans une ambiance conviviale !

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ !

**EN DEVENANT ADHÉRENT, VOUS ACCÉDEZ À UN LARGE CHOIX D'ACTIVITÉS, D'ATELIERS ET D'ÉVÉNEMENTS ADAPTÉS À TOUS LES ÂGES ET TOUS LES CENTRES D'INTÉRÊT.**

Que vous souhaitiez partager des moments en famille, découvrir de nouvelles passions, vous engager dans des projets collectifs ou simplement rencontrer de nouvelles personnes, le centre socioculturel est un lieu d'échange, de convivialité et de solidarité.

**Rejoignez-nous et participez à une vie locale dynamique, où chacun peut apporter ses idées et son énergie !**



## ASSOCIATIONS DU TERRITOIRE : FAITES ENTENDRE VOTRE VOIX !

UN ESPACE DÉDIÉ À VOS ÉVÉNEMENTS ET INITIATIVES LOCALES

SAMEDI  
15  
MAR  
19H30

### CONCERT ROCK VOYAGE AU CŒUR DES LÉGENDES DU ROCK !

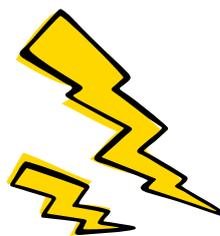
L'association L'Âge d'Or Fressinois vous invite à une soirée rock inoubliable avec des reprises des plus grands groupes : Queen, Sting, Téléphone, Deep Purple, Pink Floyd, Dire Straits, Rolling Stones et bien d'autres ! Venez vibrer au son des classiques intemporels dans une ambiance festive et conviviale.

#### Informations :

06 24 71 20 22 ou 06 31 10 84 03

[age.dor.fressinois@gmail.com](mailto:age.dor.fressinois@gmail.com)

Tarif : 5€



 SALLE POLYVALENTE RICHARD VILLETTE - FRESSAIN

SUR INSCRIPTIONS

PETITE RESTAURATION ET BUVETTE  
SUR PLACE POUR PROFITER  
PLEINEMENT DE LA SOIRÉE ! 



## REJOIGNEZ NOTRE RÉSEAU ASSOCIATIF !

### VOUS FAITES PARTIE D'UNE ASSOCIATION LOCALE ?

Profitez d'une visibilité accrue en diffusant vos événements et actualités dans notre mensuel !

En nous rejoignant, vous bénéficiez également de la duplication de vos documents et du prêt de matériel pour vos actions. Ensemble, faisons vivre notre territoire en mettant en lumière vos projets et initiatives.

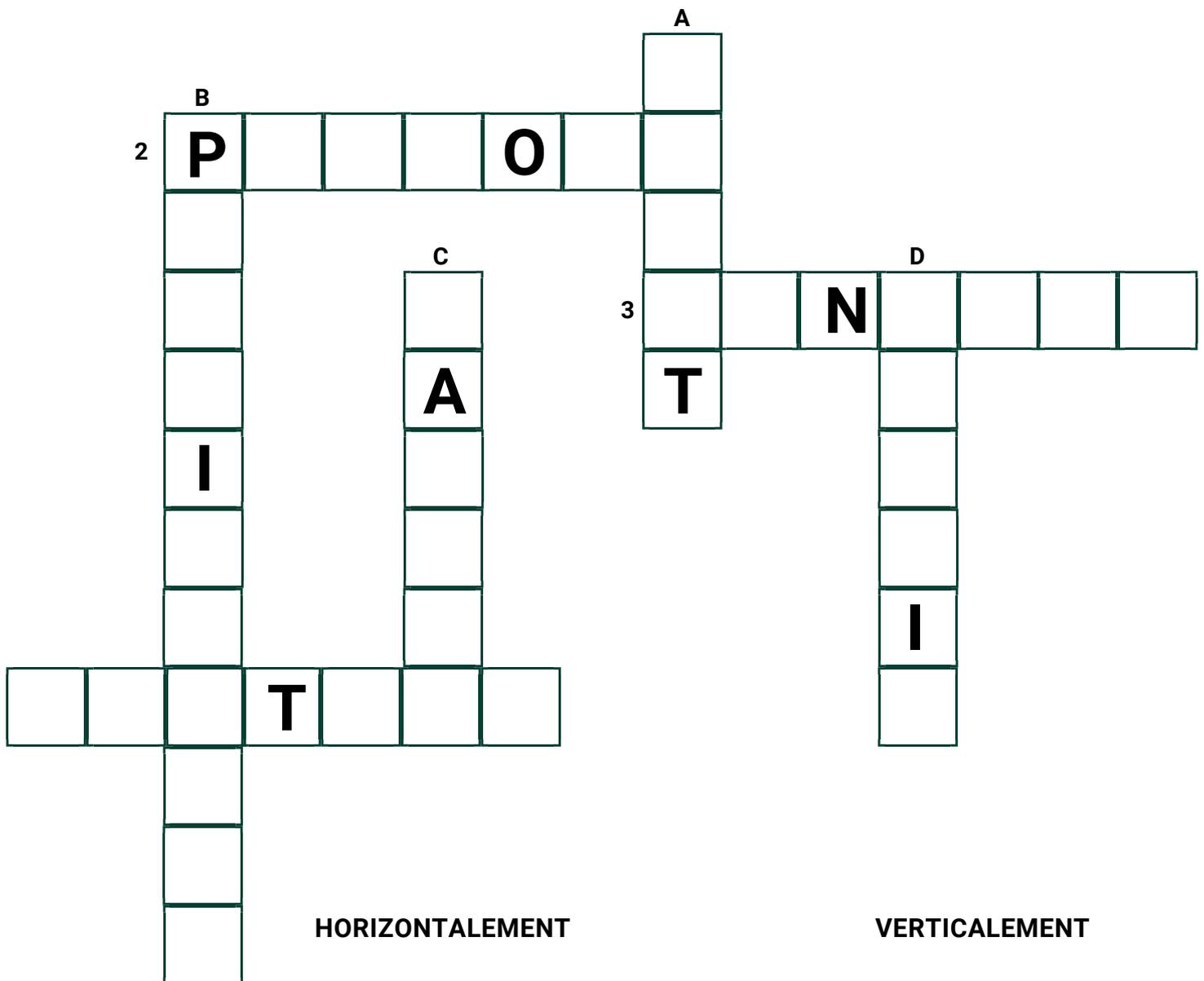
Rejoignez-nous et participez à une vie locale dynamique, où chacun peut apporter ses idées et son énergie !



# COIN LUDIQUE

À VOUS DE JOUER!

## MÉLI-MÉLO



1. Connaissances acquises dans un domaine.
2. Capacité à produire un effet.
3. Être le premier à faire quelque chose, présenter un caractère de nouveauté.

- A. Juste, équitable, sincère.
- B. Occasion.
- C. Être au courant.
- D. Proposer



# COIN LUDIQUE

À VOUS DE JOUER!

## SUDOKU

6		8	4	1	9	7		5
				2		1		3
2	1	7	3		8	9		6
8		3				2	9	
	5	1	9				6	
				4		8		
5							1	
			8		5	6		
	8	2		6	4			

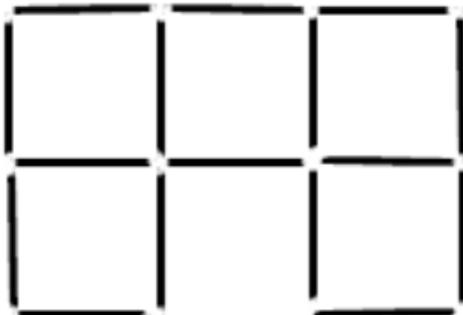
Difficulté : Moyenne

# COIN LUDIQUE

À VOUS DE JOUER!

## L'ÉNIGME DES 5 CARRÉS

Nous avons 5 carrés identiques.

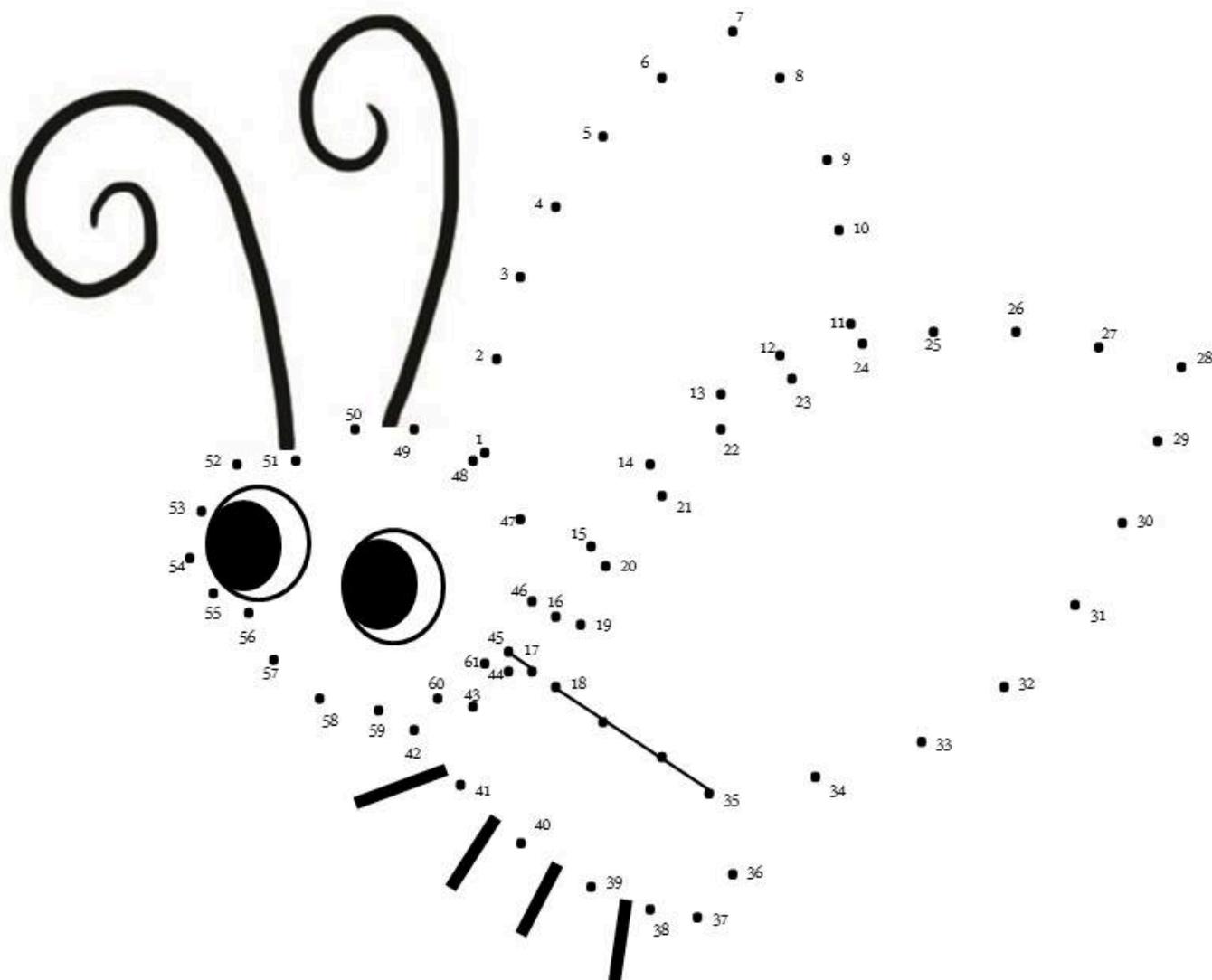


À vous d'en faire 4 en ne déplaçant que 3 allumettes.  
Attention, les grands carrés formés de plusieurs petits comptent aussi.

# COIN LUDIQUE

À VOUS DE JOUER!

## DESSIN MAGIQUE



# UN MUR, UNE HISTOIRE

Retrouvez notre nouvelle fresque réalisée pour célébrer le lien entre les générations et l'expression artistique des jeunes.

Merci à Hiz Graff (Thomas Hennerez) et aux jeunes du centre pour cette œuvre haute en couleur !



**CENTRE SOCIOCULTUREL L'OSTREVENT & LA SENSÉE**  
34 RUE DU BIAS - 59151 ARLEUX  
ACCUEIL : 03 27 89 51 74

SUIVEZ-NOUS !

