



# ENSEMBLE, *cultivons le mieux-être*

## PROGRAMME

<b>Octobre 2025 à Avril 2026</b> <i>(1x par semaine)</i>		20 séances d' <b>activité physique adaptée</b> , animées par un professionnel, pour une remise en forme personnalisée.
<b>Janvier 2026 à Avril 2026</b> <i>(1x par mois)</i>		4 ateliers <b>alimentation</b> , animés par une diététicienne, pour retrouver le plaisir de cuisiner de la qualité, à petit prix.
<b>Printemps 2026</b>		Sensibilisation à l' <b>environnement</b> (tri des déchets, compost, qualité de l'air, fabrication de produits ménagers...)
<b>Mars 2026</b>		Formation à l'utilisation d'outils numériques pour se <b>déplacer de manière autonome</b> (itinéraire, transports en commun)
<b>Avril 2026</b>		<b>Spectacle-débat</b> autour du bien vieillir, proposé par la compagnie théâtrale « La Belle Histoire ».
<b>Mai 2026</b>		<b>Sortie culturelle</b> dans un lieu emblématique du territoire.
<b>Juin 2026</b>		Journée « <b>Rencontre du mieux-être</b> », placée sous le signe de l'activité physique, du partage gourmand et de la convivialité, pour clôturer le programme en beauté !

**Renseignements et inscription auprès  
du CCAS d'Hulluch : 03 21 69 88 96 / 06 81 55 44 27  
abdel.dekiouk@ville-hulluch.fr**