

AGENDA DES ACTIVITES

BOUGER – S'EPANOUIR

Les balades du mardi

Accompagnement assuré par l'équipe de la Maison des Seniors.

Prévoir : tenue adaptée à la météo et dans laquelle vous êtes à l'aise, être bien chaussé, prévoir de l'eau et éventuellement une petite collation, des bâtons de marche si besoin, carte de transport si nécessaire ou l'achat de tickets.

+ TARIF : 2€ / sortie (5€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

- Mardi 10 janvier*

LES PARCS DE LOMME

Départ RDV Parc du Rosignol, rue Victor Hugo à 9h

Balade de 8 kms environ, durée : 2h30, niveau : moyen

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 15 DÉCEMBRE 2022



- Mardi 14 février*

LE LONG DES BERGES DE LA DEÛLE JUSQU'AU COLYSÉE DE LAMBERSART

Départ RDV Maison Des Seniors à 9h

Balade de 8 kms environ, durée : 2h30, niveau : moyen

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 9 JANVIER 2023



- Mardi 7 mars*

LA MADELEINE ET SES ESPACES VERTS

Départ RDV Maison Des Seniors à 8h30

Balade de 9 kms, durée : 3h, niveau : endurant

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 6 FÉVRIER

*Sous réserve des conditions météorologiques



Sophrologie / PARCOURS DEBUTANT

Accessible à tous, la sophrologie permet de maintenir un équilibre de vie, de réguler ses émotions tout en entretenant son tonus mental et physique. Basée sur des exercices de mouvements corporels simples auxquels s'ajoutent des exercices de respiration et de l'imagerie mentale positive.

L'objectif : un mieux-être général, bénéfique à chacun pour vivre plus sereinement et en harmonie avec soi-même et les autres.

Du 9 janvier à la fin mars : 10 séances (1 jeudi/semaine 10h30-11h30) à la Maison des Seniors, durée : 1h/séance. Prévoir une tenue adaptée et confortable.

+ Participation demandée : 15 € le cycle / 30 € non détenteurs de la carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 2/01 À LA MAISON DE SENIORS

Yoga adapté

Pratique de gestes et postures de yoga assis sur une chaise. Objectif : **cultiver une attitude positive au quotidien**, se sentir bien par des exercices adaptés basés sur une respiration consciente pour permettre au corps et au mental de se détendre

Du mardi 10 janvier à la fin mars : 10 séances (1 mardi/semaine 15h-16h) à la Maison des Seniors, durée : 1h/séance. Prévoir tenue adaptée et confortable.

+ Participation demandée : 10 € pour le cycle / 30 € non détenteurs de la carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 2/01 À LA MAISON DE SENIORS

APPRENDRE

Séances numériques à thème DEBROUILLÉ

A la Maison des Seniors de 14h à 16h

- Créer et gérer sa boîte mail : **mercredis 11 et 18 janvier, Durée : 1 session de 2 séances**

- Organiser ses dossiers et ses fichiers : **mercredi 1^{er} ou mercredi 15 février, Durée : 1 séance au choix**

- Découvrir les réseaux sociaux : **mercredi 8 ou jeudi 16 mars, Durée : 1 séance au choix**

- Utiliser sa boîte mail : **jeudis 23 et 30 mars, 14h Durée : 1 session de 2 séances**

+ TARIFS : 1€ (2€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION : Dès à présent.

DECOUVRIR

Opéra de Lille / VISITE GUIDÉE

Lundi 30/01 – Rdv sur place à 9h45, en bas des marches de l'opéra (place du Théâtre) **début de la visite à 10h**

Durée de la visite environ 1h. Capacité limitée : 20 personnes. **Attention, de nombreuses marches à monter.**

+ TARIFS : 3€ (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION à partir du 2/01



Opéra de Lille / SPECTACLE

Mercredi 15/03 - Rendez-vous sur place à 17h45 en bas des marches de l'opéra (place du Théâtre)
Démarrage à 18h

Représentation du spectacle « Envolée Lyrique : airs et mélodies » de Francesco Paolo Tosti, Richard Strauss, Jules Massenet, Ernest Chausson et Charles Gounod par l'interprète soprano Gabrielle Philiponet. Limitée à 15 pers. Durée environ 1h.

+ TARIFS : 10€ (15€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION à partir du 2/01.

SE DIVERTIR

Après-midis conviviaux & dansants

14h à 17h - Maison des Enfants

Ven. 20/01 : Galette des Rois - Inscriptions du 26 au 30/12

Ven. 10/02 : Carnaval, venez déguiser ! - Inscriptions du 16 au 20/01

Ven. 7/04 : Inscriptions du 13 au 17 mars

+ TARIFS : 1€ (10€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

Repas dansant 12h à 17h30 - Maison des Enfants

Ven. 17/03 : Buffet printanier - Inscriptions du 13 au 17/02

+ TARIFS : 22€ (30€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

Ateliers loisirs créatifs

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundis 2/01, 13/02 et 13/03

+ TARIFS : 1€ (2€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

+ RESERVATION dès à présent

Jeux animés 14h à 16h à la Maison des Seniors

Mercredis 4 ou 25/01 / 8 ou 22/02 / 1 ou 22/03

Afin de permettre l'accès au plus grand nombre, une inscription mensuelle possible.

+ TARIFS : 1€ (2€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION dès à présent

SEJOUR VACANCES 2023

Séjour de vacances du 3 au 10 juin 2023 à BEG MEIL, Finistère

Quelques excursions possibles : visite d'une cidrerie, d'une biscuiterie, d'une conserverie, Quimper, Concarneau, La Pointe du Raz, Locronan, marché local, etc.

Retenez la période d'inscription selon votre situation :

Lundi 6 et mardi 7 février : seniors lommois non imposables (avis 2022 sur revenus 2021) n'ayant pas participé aux séjours 2021 et 2022 ;

Mercredi 8 février : seniors lommois imposables n'ayant pas participé aux séjours 2021 et 2022 ;

Jeudi 9 février : seniors lommois non imposables partis en 2021 et/ou 2022 (sous réserve de places restantes)

Vendredi 10 février : les seniors lommois imposables partis en 2021 et/ou 2022 et les seniors lillois ou hellemmois titulaires carte Lille&Moi (sous réserve de places restantes).

Le jour de votre inscription, veuillez apporter les photocopies des documents suivants :

Pièce d'identité en cours de validité recto verso ;
Carte vitale ; Carte mutuelle ; Attestation d'assurance en responsabilité civile ; Avis d'impôts sur les revenus 2021 établi en 2022. Si non présentation de ce document, le tarif maximal sera appliqué ; 100 € d'acompte et 20 € si vous prenez l'option assurance annulation.

Un participant ne peut représenter et inscrire que son binôme de chambre. La réservation est considérée comme ferme lorsque le dossier est complet.

La tarification 2023 est au cours d'ajustement et sera communiquée et consultable très prochainement à la Maison des Seniors.

CARTE LILLE&MOI

Pensez à demander la nouvelle carte Lille&Moi ou à la renouveler.

Réalisez la démarche en ligne sur le site www.ville-lomme.fr ou présentez-vous à l'accueil de la Maison des Seniors.

Quelle que soit la méthode, munissez-vous de votre pièce d'identité, d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois et d'une photo (si démarche en ligne).



PROJET COCOTTES ET CHEVEUX BLANCS

APPEL A CANDIDATURE

Vous êtes lommois ou lommoise et avez plus de 70 ans ? Vous aimez faire la cuisine et aimez en parler ? Vous intéressez la Cocotte (Odile Bazin, lommoise et rédactrice culinaire pour la Voix du Nord et elle a les cheveux blancs). L'objectif est de participer à un film « culinaire ». Vous serez alors interviewé et filmé chez vous. Vous parlerez de et autour de la recette que vous aurez choisie ; qui en dira plus long que ce que vous pouvez en penser.

Pour vous inscrire, contactez la Cocotte : Odile Bazin odile.bazin@hotmail.fr

INFORMATIONS

Pour toutes les activités proposées par la « Maison des Seniors » à partir du 1^{er} janvier 2023 possibilités de payer :

> Chèques **À L'ORDRE DE SENIORS CCAS LOMME.**

> Carte bancaire.

> Espèces (Prévoir l'appoint).

NOUVEAUTÉ REPAS DANSANT : Achat des boissons via un système de tickets mis à la vente à la Maison des Seniors ou le jour du repas (prévoir monnaie).

Ces activités pourront être modifiées voire annulées en cas de contexte sanitaire défavorable et/ou de décisions réglementaires particulières.

POUR TOUTE INSCRIPTION, RDV À LA MAISON DES SENIORS

Pl. Denis Cordonnier, 103 Av. de la République (en face de l'Hôtel de Ville)

Tél : 03 59 08 30 90 - Sur présentation obligatoire du Pass Senior-Lille&Moi

OUVERTURE : LUNDI AU JEUDI 9H-12H30 ET 13H30-17H / VENDREDI 9H-12H30