

# AGENDA DES ACTIVITES

## SE DIVERTIR

### Après-midi dansant - 14h

Maison des Enfants, 796 Av. de Dunkerque

- ▶ **Vendredi 24/01** - Inscription du 23/12 au 3/01
- ▶ **Vendredi 7/02** - Thématique « Carnaval »  
déguisement bienvenu - Inscription du 6 au 10/01
- ▶ **Vendredi 10/04** - Inscription du 9 au 13/03

+ TARIFS : 1€ Pass Senior-Lille&Moi / 10€

### Repas dansant / Buffet printanier

Vendredi 6/03 - Ouv. des portes à 12h

Maison des Enfants, 796 Av. de Dunkerque

+ TARIF : 22€ Pass Senior-Lille&Moi / 30€

+ INSCRIPTION : du 3 au 7/02



### SÉJOUR Asnelles-sur-mer (CALVADOS)

Pension complète

Sam. 20 au sam. 27/06

Séjour en pension  
complète en chambre  
double (pas de chambre

individuelle) et transport en car « grand tourisme ». Programme : visite du village d'Asnelles, Arromanches, les plages du débarquement, Caen, Bayeux, visite d'une biscuiterie normande, des activités au village de vacances (diaporama sur la Normandie, soirées animées, aquagym, etc.). Prévoir panier repas le jour du départ.

+ INSCRIPTION :

**Personnes non participantes aux séjours 2018 et 2019 :**  
lundi 2/03, 9h-10h30 pour les **personnes non imposables** (avis 2019 sur revenus 2018) et 10h30-12h30 pour les **personnes imposables**.

TARIFS		Catégories de ressources (R)	Tarifs par pers.	Catégories de ressources (R)	Tarifs par pers.
Personne seule	Personne en couple	R < 1000€	165€	R < 1400€	165€
		1000€ < R < 1200€	285€	1400€ < R < 1700€	285€
		1200€ < R < 1600€	410€	1700€ < R < 2100€	410€
		R > 1600€	464€	R > 2100€	464€

Assurance annulation : 20€

+ Chèque acompte de 100€

le jour de l'inscription

+ Solde à régler pour le 7/05

## DECOUVRIR - S'ÉPANOUIR

### Aquadouce / Cours

Les lundis – 17h à 17h40 (hors vacances scolaires)  
Piscine municipale, 433 bis Av. de Dunkerque

Activité moins soutenue que l'aquagym, basée sur le travail respiratoire.

+ TARIF : Pass Senior-Lille&Moi. Infos au 03 20 92 41 55

### Sophrologie / cycle 12 séances

Les jeudis du 9/01 au 26/03 – 10h30 à 11h30  
Maison des Seniors, 103 Av. de la République

Mouvements corporels simples ajoutés à des exercices de respirations associés à de l'imagerie mentale positive. Tenue adaptée et confortable souhaitée.

+ TARIF : 10€ le cycle Pass Senior-Lille&Moi

+ INSCRIPTION : du 23/12 au 3/01

### Prévention des chutes / Atelier

Les mardis 25/02 et 3, 17, 24 et 31/03 – 14h à 16h  
Maison des Seniors, 103 Av. de la République

5 ateliers pour prévenir le risque de chutes et ses conséquences, évaluer et réduire les facteurs de risque et proposer la réadaptation et redonner confiance en soi. Animé par l'équipe de L'ESPRAD Chute du GHICL.

+ TARIFS : 2€ le cycle Pass Senior-Lille&Moi / 5€

+ INSCRIPTION : du 13 au 24/01

**Personnes parties en 2018 et/ou 2019 :** lundi 2/03 à partir de 13h30 dans la limite des places restantes.

**Extérieurs :** mardi 3/03 sous réserve de places restantes.

+ **PIECES JUSTIFICATIVES :** copies pièce d'identité recto/verso – carte vitale et mutuelle – assurance responsabilité civile – ressources 2019 sur revenus 2018 – certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois.



## S'INFORMER

### Initiation au Numérique / Cycle 5 séances

**Les mercredi 5, 12, 19, 26/02 et 4/03 - 14h**  
**Maison des Seniors, 103 Av. de la République**

Prise en main de l'outil informatique, création d'adresses mail, découverte de site internet et assistance à la réalisation de démarches individuelle.  
*Par groupe de 5 pers. Durée : 2h. Prochain cycle en avril.*

+ TARIFS : 2€ le cycle Pass Senior-Lille&Moi / 5€  
+ INSCRIPTION : du 6 au 17/01

### Jeudis de la santé / Conférence

**Jeudi 26/03 - 14h**  
**L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de la République**

« l'AVC : l'Accident Vasculaire Cérébral » - Conférence animée par le Dr. A. Mackowiak, neurologue dans l'Unité de neurologie vasculaire de Saint-Philibert.

+ GRATUIT - Infos au 03 20 93 03 85 min.

### Bien vivre en autonomie / ESPRAD du GHICL

**Les vendredis du 14/02 au 31/07 - 10h à 12h**  
**Maison des Seniors, 103 Av. de la République**

Approche globale de promotion de la santé en accompagnant les changements des habitudes de vie. 1 entretien individuel/mois et 1 séance collective hebdomadaire portant sur 16 modules d'interventions.

+ GRATUIT SUR INSCRIPTION avec engagement sur 6 mois : Du 23/12 au 17/01

### Spectacles de l'Odyssée

#### ► Concert classique du Nouvel An

**Dimanche 26/01 - 16h**  
**Maison Folie Beaulieu, 33 Pl. Beaulieu**

Concert classique avec les musiciens du NORD. Rdv à Beaulieu à 15h30.

+ TARIF : 3€ - Chèque à l'Ordre Régie centralisée spectacle vivant ou en espèces avec la somme exacte  
+ RESERVATION obligatoire : Dès le 7/01 - L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque - 03 20 17 27 40

#### ► Concours d'éloquence

**Vendredi 7/02 - 16h30**  
**Maison Folie Beaulieu, 33 Pl. Beaulieu**

Avec la participation de trois collèges lommeois et un lycée de Lambersart sur le thème des inégalités entre filles et garçons - Cie Vaguement compétitif. Rdv à Beaulieu à 16h15.

+ GRATUIT SUR RESERVATION : Dès le 21/01 - L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque - 03 20 17 27 40

#### ► Exposition et atelier d'écriture

**Samedi 8/02 - 14h à 18h**  
**L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque**

Exposition de photos « Viva Espagne » (14h-15h) puis atelier d'écriture sur le thème de l'Espagne (15h à 17h) et lectures des textes (17h-18h).

+ GRATUIT SUR RESERVATION : Dès le 28/01 - L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque - 03 20 17 27 40

#### ► Sortie Orchestre National de Lille

**Samedi 29/02 - 16h**  
**O.N.L., 30 place Mendès France à Lille**

Farid Berki et sa compagnie Melting Spot retrouvent l'O.N.L. Tous les répertoires se côtoient : musique classique, électro, danse hip hop. Rdv à l'Odyssée à 15h, prévoir titres de transport pour le métro.

+ TARIF : 14€ - Chèque à l'ordre de l'ONL  
+ RESERVATION obligatoire : Dès le 2/01 - L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque - 03 20 17 27 40

#### ► Spectacle « La femme qui danse »

**Mardi 3/03 - 20h**  
**Maison Folie Beaulieu, 33 Pl. Beaulieu**

Une invitation à la danse avec Marie-Claude Pietragalla, qui retrace sa carrière de danseuse, de chorégraphe et de femme. Rdv à Beaulieu à 19h30.

+ TARIFS : 12,30€ Pass Senior-Lille&Moi / 16,50€.  
Chèque à l'Ordre Régie centralisée spectacle vivant  
+ RESERVATION obligatoire : Dès le 2/01 - L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque - 03 20 17 27 40

#### ► Sortie à l'Opéra de Lille « Sebastian Duron Coronis »

**Mercredi 25/03 - 20h**  
**Opéra, Place de l'Opéra à Lille**

Divertissement royal qu'on pourra redécouvrir grâce au Poème Harmonique et au metteur en scène Omar porras. Rdv à 19h à l'Odyssée, prévoir titres de transport pour le métro.

+ TARIF : 5€, 10€, 19€, 26€ et 36€ en fonction de l'emplacement. Chèque à l'ordre de l'Opéra de Lille  
+ RESERVATION obligatoire : Dès le 4/02 - L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de Dunkerque - 03 20 17 27 40

#### ► Projection Miro

**Jeudi 30/04 - 14h30**  
**L'Odyssée médiathèque, 794 Av. de la République**

Projection du documentaire « le feu intérieur » pour redécouvrir le peintre espagnol « Miro ».

+ GRATUIT SANS RÉSERVATION - Durée : 52 min.

## 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

**Infos : Pour les activités organisées par la Maison des Seniors, les chèques doivent être libellés à l'ordre de Trésor Public.**