

# AGENDA DES ACTIVITES

### BOUGER – S'EPANOUIR

#### Les balades du mardi

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

Prévoir une tenue adaptée (météo et confort), être bien chaussé, prévoir des bâtons de marche si besoin et se munir d'une gourde d'eau voire d'une collation. Être en possession d'une carte de transport ou de titres de transports.

+ INSCRIPTION à la Maison des Seniors

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

Places limitées pour chaque sortie

#### Mardi 19 juillet

Balade au  
PARC DU HERON  
à Villeneuve d'Ascq

Rdv à 9h30

Maison des Seniors

Balade suivie d'un  
pique-nique sur place  
(non fourni)

+ INSCRIPTION : Dès à présent



#### Mardi 2 août

Découverte du  
QUARTIER DE MOULIN

Rdv à 9h30

Maison des Seniors

Balade de 6 kms  
Niveau : facile – Durée : 2h

+ INSCRIPTION :

A partir du 11 juillet



#### Mardi 6 septembre

Découverte CULTUELLE  
DE LOMME

Rdv à 9h30

Maison des Seniors

Balade de 6/8 kms environ  
Niveau : facile - Durée : 2h30

+ INSCRIPTION :

A partir du 8 août



### APPRENDRE

#### Initiation au numérique / DEBUTANT

Judis 8 -15 - 22 et 29 septembre et 6 octobre

14h à 16h / Maison des Seniors

Cycle de 5 séances de 2h.

+ TARIFS : 2€ titulaire carte Lille&Moi / 5 € non titulaire

+ INSCRIPTION : Dès à présent.

#### Séances numériques à thème DEBROUILLÉ

Maison des Seniors

- Naviguer sur internet : 1<sup>er</sup> et 6 septembre - 14h à 16h - Durée : 2 x 2h

- Organiser ses dossiers : 20 septembre ; autre séance le 13 octobre -14h à 16h - Durée : 2h

+ TARIFS : 1€ par thème titulaire carte Lille&Moi / 2 € par thème non titulaire

+ INSCRIPTION : Dès à présent.

### DECOUVRIR

#### Musée des Beaux-Arts / VISITE GUIDEE

Mercredi 21 septembre

Rdv à 13h45 (en bas des marches du musée) pour  
démarrage 14h

Visite des Expositions Permanentes avec un guide assermenté du musée. Durée de la visite 1h puis possibilité de visite libre.

+ TARIFS : 10€ titulaire carte Lille&Moi / 15 € non titulaire

+ INSCRIPTION : dès à présent

#### Brasserie Pays Flamand à Blaringhem VISITE GUIDEE

Vendredi 23 septembre

Rdv à 13h (pl. Denis Cordonnier) - Départ de  
Lomme à 13h30 - Retour à Lomme vers 17h30

Visite guidée à 14h30 suivie d'une dégustation et possibilité de passage en boutique – Durée 1h30.

+ TARIFS : 10€ titulaire carte Lille&Moi / 15 € non titulaire

+ INSCRIPTION : du 22 au 26 août



## SE DIVERTIR

### Ateliers loisirs créatifs / ATELIERS

Lundis 4 et 18 juillet ; 8 et 22 août et 5 septembre  
14h à 16h – Maison des Seniors

+ TARIFS : 1€ titulaire carte Lille&Moi / 2 € non titulaire

+ INSCRIPTION : Dès à présent.

### Jeux animés / JEUX

Mercredis 13 et 27 juillet ; 3 et 17 août et 14 septembre  
14h à 16h – Maison des Seniors

+ TARIFS : 1€ titulaire carte Lille&Moi / 2 € non titulaire

+ INSCRIPTION : Dès à présent.

### Après-midi convivial & dansant / LOISIRS

Vendredis 16 septembre – 14h à 17h  
Maison des Enfants

+ TARIFS : 1€ titulaire carte Lille&Moi / 10 € non titulaire

+ INSCRIPTION : Du 22 au 26 août

### Repas dansant / EVENEMENT

Vendredi 7 octobre – 12h30 à 17h30  
Maison des enfants

+ TARIFS : 22 € sur présentation de la carte Lille&Moi /  
30 € non titulaire

+ INSCRIPTION : Du 12 au 16 septembre

## S'EVADER

### Journée à la mer & déjeuner animé SORTIE

Vendredi 19 août

Rdv 7h30 (Départ Pl. Denis Cordonnier puis passage aux  
autres points de rassemblement) - Départ de Lomme vers  
8h - Départ de Berck à 18h

Matinée libre à la plage de Berck puis, vers 13h, déjeu-  
ner avec animation « Chez Mireille ».

+ TARIFS : 32€ titulaire carte Lille&Moi / 39 € non titulaire

+ INSCRIPTION : du 18 au 22 juillet



## A VENIR DANS LE PROCHAIN PROGRAMME

### La Semaine Bleue / EVENEMENT

Du 3 au 9 octobre - Thème : « Changeons notre regard  
sur les aînés, brisons les idées reçues ! »

Des activités inédites vous attendent – Infos dans le pro-  
chain programme.

### Inscription au colis de Noël

Du 3 au 31 octobre à la Maison des Seniors.

Pour les lommeois de 65 ans et plus détenteurs de la carte  
Lille&Moi « abonnement seniors » – Modalités détaillées  
dans le prochain programme.



## INFORMATIONS

Pour toutes les activités proposées par  
la « Maison des Seniors » :

> Chèques libellés à l'ordre de  
Trésor Public.

> Prévoir l'appoint si paiement  
en espèces.

*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