

# PROGRAMME

Septembre - décembre 2024

-  Animations
-  Informations
-  Permanences
-  Démarches participatives



Maisons  
des  
Solidarités

VOTRE ESPACE  
DE VIE SOCIALE.

Situées au cœur des quartiers Marais et Mitterrie, au plus proche de vous, les « Maisons des Solidarités » vous accompagnent dans vos démarches participatives en lien avec les évolutions de vos quartiers. A la fois lieu d'information, de permanences, d'échanges et d'activités, les Maisons des Solidarités sont ouvertes à toutes et à tous ! Linda, Jean-Baptiste, Wendy, Xavier, Eve, Dominique et Nathalie vous proposent des activités diverses et variées.

## Nos Ateliers

### CUISINE

Cuisine santé, Cuisine antigaspi, Cuisine terroir, Cuisine du monde, cuisine prévention (maladies cardiovasculaires, diabète), cuisine seniors (+ 60 ans) de multiples façons de cuisiner des repas équilibrés



### VIVEZ BOUGEZ

Chaussez vos baskets l'activité physique ce n'est pas que pour les autres, retrouvez le plaisir de marcher, faire du vélo, nager, faire de la gym tout en douceur dans la bonne humeur.

### JARDIN PARTAGÉ

Une opportunité de se connecter aux autres et à la nature et de connaître toutes les astuces du jardinage.

### CONSUM'ACTION

Des astuces, des achats en commun, des défis et si la coopération permettait de faire des économies et de mieux gérer son budget.

### CULTURES QUARTIER

Une opportunité d'actions et d'expressions qui permet aux habitants de s'approprier et d'améliorer leur cadre de vie

### MERCREDI FAMILLE

Un temps privilégié avec vos enfants ; sorties, créations de cosmétiques, cuisine goûters, challenges sportifs.

### RÉSEAU D'ENTRAIDE

Vous souhaitez apprendre à parler, lire, écrire en français ? Des bénévoles vous accompagnent, la solidarité est concrète et l'enrichissement mutuel.

### DO IT YOURSELF

Faire soi-même c'est économique et écologique, Repair-café, couture, tricot, recyclage d'objet, fabrication de produits ménagers

### TROC DE BIENS ET SERVICES

De l'or dans les mains ou dans les placards, chaque premier mercredi du mois venez échanger et partager

## Nos Actions Partenariales

### PREVENTION SANTE

Ateliers à destination des publics sénior (+60ans)  
Gym équilibre, mémoire, sénior.

MARAIS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	/	/	CUISINE 	JARDIN ET BRICOLAGE 9h-11h30 	COUTURE 9h30-11h30 
					<i>Permanence compost (8h-9h30)</i>
APRÈS-MIDI	CONSOM' ACTION 14h-16h30 	JEUX DE SOCIÉTÉ 14h-17h 	MERCREDI FAMILLE 14h-16h30 	VIVEZ BOUGEZ 14h-16h  COUTURE 14h-16h30 	JEUX DE SOCIÉTÉ 14h-17h  CULTURES QUARTIER 14h-17h
			<i>Permanence compost (14h-15h30)</i>		

MITTERIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	/	/	ENTRAIDE INITIATION FRANÇAIS 9h-11h  CONSOM' ACTION 10h-12h <i>2<sup>e</sup> mercredi du mois</i> 	VIVEZ BOUGEZ 9h30-11h30 	CUISINE 9H30-11H30 
APRÈS-MIDI	CULTURES QUARTIER 14h-17h A VOS AIGUILLES (TRICOT/CROCHET) 14h-16h 	ENTRAIDE INITIATION FRANÇAIS 14h-16h30 	MERCREDI FAMILLE 14h-16h30 	PASSION COUTURE 14h-16h30 	JEUX DE SOCIÉTÉ 14h-16h30 
			<i>Permanence compost (14h-15h30)</i>		

# Nos Permanences

Ces permanences ont pour objectifs de favoriser la proximité et simplifier l'accès aux services délivrés par la Ville et par les partenaires institutionnels.

**Pour accompagner votre recherche d'emploi (conseiller numérique de Lomme Entreprendre):**

**Au Cyber Espace des Tisserands :** sur rendez-vous le mardi après-midi

**Pour vous accompagner dans vos démarches quotidiennes (chargés d'accueil juridique et écrivains publics de la Maison du Citoyen et des Solidarités):**

**À la Maison des Solidarités Marais :** vendredis 6/09, 4/10, 15/11 et 13/12 de 9h30 à 12h sans rendez-vous

**À la Maison des Solidarités Mitterrie :** vendredis 27/09, 18/10, 29/11 et 6/12 de 9h30 à 12h sans rendez-vous

**Maison Nord Solidarités (assistante sociale du Département):**

**À la Maison des Solidarités Marais :** le lundi de 14h à 16h, sur rendez-vous auprès de la Maison Nord Solidarités (03 59 73 78 20)

**À la Maison des Solidarités Mitterrie :** le mardi de 13h30 à 15h30 sur rendez-vous auprès de la Maison Nord Solidarités (03 59 73 78 20)

**Association CNL (Confédération Nationale du Logement):**

**À la Maison des Solidarités Marais :** un rendez-vous les jeudis 19/09 et 3/10.

**À la Maison des Solidarités Mitterrie :** rendez-vous les jeudis 5/09 et 5/12.

**Police Municipale et Brigade Cadre de Vie :**

**À la Maison des Solidarités Marais :** un rendez-vous par mois, le mercredi de 16h30 à 17h30

**Pour accompagner les adolescents et jeunes adultes (service Jeunesse et Mission Locale Lille Avenir):**

**À la Maison des Solidarités Marais :** un rendez-vous tous les deux mois avec un temps collectif parents-jeunes le jeudi matin et un temps individuel avec les jeunes le mercredi après-midi

**Pour vous accompagner dans vos démarches santé (Prev' Santé MEL):**

**À la Maison des Solidarités Marais :** le mercredi (pour les Lommois orientés par les professionnels de santé auprès de l'association) dans le cadre du dispositif « Mission Retrouve ton Cap »

**Pour vous accompagner dans vos démarches de consommation durable (vente de produits bio et/ou locaux à des prix accessibles):**

**À la Maison des Solidarités Marais :** passage des commandes les lundis 30/09, 4/11 et 2/12 de 14h à 15h30, et retrait des commandes les lundis 14/10, 18/11 et 16/12 de 14h à 19h

**Maison des Solidarités du Marais**  
16/2 rue Thénard - 59160 Lomme  
Tél. : 03 20 93 03 85

**Maison des Solidarités de la Mitterrie**  
Allée des Châtaigniers - 59160 Lomme  
Tél. : 03 20 93 14 27



ville-lomme.fr

