

# 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 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.

**Départs : RDV Maison Des Seniors**

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

#### Mardi 1/10 - 9h30\*

#### BOUCLE MAISON DES ENFANTS/PARC URBAIN

Balade de 7 kms environ, durée : 2h30, niveau : moyen

**+ INSCRIPTION : A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE**



#### Mardi 5/11 - 9h\*

#### VERS LE PARC VAUBAN

Balade de 8 kms environ, durée : 3h, niveau : endurant

**+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 21 OCTOBRE**



#### Mardi 17/12 - 9h\*

#### VIEUX LILLE ET MARCHÉ DE NOËL

Balade de 7 kms, durée : 2h30, niveau : moyen

**+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 25 NOVEMBRE**



*\*Sous réserve des conditions météorologiques*

## APPRENDRE

### Les jeudis du numérique

- Envie d'utiliser vos outils numériques de façon confiante et créative et/ou récréative ? Envie d'améliorer vos compétences digitales liées à l'usage d'applications de communication, de mails, de réseaux en ligne, etc. La Maison des Seniors est là pour vous ac-

compagner. Vous pouvez venir muni de votre propre matériel, à défaut nous mettons une tablette à disposition.

Les jeudis après-midis sur rendez-vous préalable.

**+ Tarif : 1€ le thème / 2€ non titulaire carte Lille&Moi**

### Anglais / SUPER DÉBUTANT (pré requis : connaître les verbe BE and HAVE)

*(Quelques places encore disponibles)*

- Séances les vendredis en quinzaine de 9h30 à 10h30 à la Maison des Seniors

**Démarrage le vendredi 13 septembre**

**+ Tarif : 10 € le cycle trimestriel pour les détenteurs de la carte Lille&Moi ; 30 € non détenteurs.**

**+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT.**

## SE DIVERTIR

### Repas dansant

**+ Tarif : 22€ / 30€ non titulaire carte Lille&Moi**

### Vendredi 11 octobre

12h à 17h30 - Maison des Enfants , animé par Duo Stevy  
Menu : falafels salade sauce sucrée / curry de poulet lait de coco - riz / fromage / assiette de 3 desserts : tiramisu, mini choux sauce chocolat, Pastéis de nata.

**+ INSCRIPTION DU 9 AU 13/09 + (Vente de tickets boissons pour le repas)**

### Vendredi 15 novembre

12h à 17h30 - Maison des Enfants , animé par Lou Clarck  
Menu : Flammenküche – choucroute garnie – assiette de fromages – tarte aux pommes crème alsacienne.

**+ INSCRIPTION DU 14 AU 18/10 + (Vente de tickets boissons pour le repas)**

### Ateliers loisirs créatifs

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundi 21/10,

**+ INSCRIPTIONS du 7 au 11/10**

Lundi 18/11,

**+ INSCRIPTIONS du 4 au 8/11**

Lundi 9/12,

**+ INSCRIPTIONS du 25 au 29/11**

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

## Jeux animés

14h à 16h à la Maison des Seniors  
Mercredi 23/10

+ INSCRIPTION du 7 au 11/10  
Mercredi 6/11

+ INSCRIPTION du 14 au 18/10  
Mercredi 18/12

+ INSCRIPTION du 2 au 6/12

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

## Spectacle de Noël

### Vendredi 13 décembre

14h30 - 16h30 – salle du Parc, rue de la Mitterie  
Ouverture des portes : 13h45

La Revue Paris d'Amour cabaret, créée par Bertrand BOURGARD est dans la pure tradition des grands cabarets de Paris avec ses plumes et paillettes et ses nombreux costumes impressionnants qui vous éblouiront. Ce spectacle donne également la part belle à l'interaction avec le public.

+ Tarif : offert par la ville aux seniors de 60 ans et plus titulaire de la carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION DU 16/09 AU 31/10

+ Possibilité de réserver une place dans le car pour vous conduire à la salle du Parc (2€ / 5€ non titulaire carte Lille&Moi)

## A VOS AGENDAS

### INSCRIPTIONS COLIS DE NOEL

Colis de Noël offert aux seniors lommois âgés de 65 ans et plus (année de naissance 1959), détenteurs de la carte Lille&Moi abonnement senior, avec réservation sur inscription préalable obligatoire.

Période d'inscription à partir du 16 septembre et ce jusqu'au 31 octobre 2024 répartie comme suit :

Noms de A à D inclus : du 16/09 au 27/09

Noms de E à G inclus : du 30/09 au 2/10

Noms de H à N inclus : du 3/10 au 16/10

Noms de O à Z inclus : du 17 au 31/10/2024

Procuration possible en cas d'indisponibilité

Lors de l'inscription, un bon d'échange vous sera remis en vue de retirer le colis les 10 décembre de 9h à 17h et le 11 décembre de 8h30 à 11h à la Maison des Enfants, 796 avenue de Dunkerque.

Possibilité de s'inscrire en ligne via le site internet ville de Lomme/mes démarches en ligne/demander un colis de Noël.

## S'INFORMER

**DERNIERS SECOURS : Temps d'information et de sensibilisation « Derniers secours » : Bien réussir la fin de sa vie, comment accompagner au mieux un proche, un ami. Parce que la mort fait partie de la vie, parlons-en !**

de 13h15 à 17h45 à la Maison des Seniors

Dédramatisons cette étape et sensibilisons-nous au « prendre soin de ».

3 autres thèmes seront abordés : anticiper et préparer cette étape de la vie ; soulager les souffrances et dire adieu. Seront également traitées les directives anticipées, la personne de confiance, etc.

Formation animée par un binôme expérimenté composé d'un soignant et un non-soignant bénévoles d'une équipe locale de soins palliatifs.

**Lundi 9/09 - Complet**

**Lundi 16/10** - Places limitées : 12 personnes

+ Tarif : 1€ / 5€ non titulaire carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT.

(en cas de forte demande, possibilité d'une autre session le 14 novembre)

## CARTE LILLE&MOI

**Rappel : Chaque personne ne pourra inscrire que son binôme pour les activités proposées au sein de la Maison des Seniors.**

Pour les sorties et animations extérieures, un participant ne pourra réserver qu'un nombre limité de places et ce afin de garantir une meilleure fluidité lors des inscriptions.

## INFORMATIONS

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

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

> Carte bancaire.

> Espèces (Prévoir l'appoint).

*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 - [senior.ccaslomme@mairie-lomme.fr](mailto:senior.ccaslomme@mairie-lomme.fr)

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

Sur présentation de la CARTE Lille&Moi