

# AGENDA DES ACTIVITES

## BOUGER – S'EPANOUIR

### Les balades du mardi

Accompagnement par l'équipe de la Maison des Seniors. Prévoir une tenue adaptée, se munir d'une gourde d'eau + collation + titres de transport.

*Sous réserve des conditions météorologiques*

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

Places limitées

### Mardi 28/01 - Parc Urbain et visite de la ferme éducative

Rendez-vous 9h à la Maison des Enfants, avenue de Dunkerque.

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

+ INSCRIPTION : A PARTIR DU 13/01

### Mardi 25/02 - Bois de la Gîte

Rendez-vous 8h15 à l'arrêt de bus de St Philibert ou directement sur place devant la mairie de Santes à 8h50

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

+ INSCRIPTION : A PARTIR DU 10/02

### Mardi 18/03 - De la Maison des Seniors au Vieux Lille

Rendez-vous 9h à la Maison des Seniors

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

+ INSCRIPTION : A PARTIR DU 03/03

### Sophrologie / DÉBUTANT

*(Priorité aux personnes n'ayant encore jamais pratiqué)*

Accessible à tous, la sophrologie permet de maintenir un équilibre de vie, de réguler ses émotions tout en entretenant son tonus mental et physique.

**Objectif :** Mieux-être général pour vivre plus sereinement et en harmonie avec soi-même et les autres.

- Cycle de 10 séances de 1h

(jeudi 10h30-11h30) à la Maison des Seniors - Démarrage : jeudi 9/01.

- Prévoir une tenue adaptée et confortable.

+ TARIFS : 15€ / 30€ non titulaire carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION : A partir du 19 décembre à la

Maison des Seniors - Places limitées

### Gym mémoire

*(Priorité aux personnes n'ayant encore jamais pratiqué)*

Travailler le corps et l'esprit en alliant une pratique physique douce et adaptée à des exercices de mémoire.

- 10 séances de 1h (mercredi 10h45-11h45) à la Maison des Seniors – Démarrage : mercredi 8/01

- Animé par un éducateur spécialisé de Siel Bleu.

+ TARIFS : 10€ le cycle de 10 séances / 30€ non titulaire carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION : A partir du 19 décembre à la Maison des Seniors - Places limitées

### Yoga adapté / DEBUTANT

*(Priorité aux personnes n'ayant encore jamais pratiqué)*

Le yoga sur chaise est accessible à tous ; sa pratique régulière permet d'améliorer la mobilité articulaire, la posture, la flexibilité, la force musculaire et la stabilité, tout en évitant les mouvements brusques ou exigeants qui pourraient causer des blessures.

Le yoga intègre des techniques de respiration et de méditation favorisant la relaxation. Ces pratiques aident à réduire le stress, l'anxiété et à améliorer votre bien-être émotionnel.

- 10 séances de 1h (mardi de 15h

à 16h) à la Maison des Seniors – Démarrage : mardi 8/01

+ TARIFS : 10€ le cycle de 10 séances / 30€ non titulaire carte Lille&Moi

+ INSCRIPTION : A partir du 19 décembre à la Maison des Seniors - Places limitées

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

Les jeudis après-midis sur rendez-vous après inscription préalable.

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

### Atelier numérique : Utiliser internet en toute sécurité les bons réflexes : comment agir face au piratage et aux dangers d'internet ?

Sensibilisation proposée par les étudiants de l'IRTS, du conseiller numérique de la ville et de la Maison des Seniors.

Jeu 16 janvier de 14h à 16h

+ TARIF : Gratuit

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 17/12

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

*(4 places encore disponibles)*

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

Démarrage le vendredi 10/01

+ TARIF : 10 € le cycle trimestriel pour les détenteurs de la carte Lille&Moi ; 30 € non détenteurs.  
+ INSCRIPTION : Dès à présent

## PRENDRE SOIN DE SOI

### Bien-être / ATELIER

« Gestion du stress, des émotions et sommeil avec l'aromathérapie » (huiles essentielles et hydro-lats) animé par Anna Gerecht, naturopathe diplômée.

Lundi 20/01 de 14h30 à 16h à la Maison des Seniors

+ TARIFS : 3€ / 10€ non titulaire carte Lille&Moi  
+ INSCRIPTION : A partir du 30/12  
- Places limitées

## SE DIVERTIR

### Après-midi conviviale et dansante

14h à 17h - Maison des enfants.

Vend. 17/01 (galette des rois) animé par Alexis Labarrière.

+ INSCRIPTIONS : Du 23/12/2024 au 3/01/2025

Vend. 7/02 (Carnaval : venez déguisé !) animé par Véronique Orchestra + une troupe de Carnaval

+ INSCRIPTIONS : Du 13 au 17/01

Vend. 4/04. animé par "Lou Clark" Emilien et Justine RAUX

+ INSCRIPTIONS : Du 17 au 21/03

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

### Repas dansant

Vendredi 21/03 – 12h à 17h30 – Maison des Enfants

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

+ INSCRIPTION : Du 24 au 28/02

(vente de tickets boisson pour le repas)

### Repas et activités inter-générationnelles

Lundi 27/01 de 12h à 14h – Venez manger avec les enfants de l'école Voltaire Sévigné, le repas sera suivi d'une activité manuelle. **Rendez-vous à 11h50 devant l'école.**

+ TARIFS : Gratuit

+ INSCRIPTION : Du 06 au 10/01

### Loisirs créatifs / ATELIER

De 14h à 16h – Maison des Seniors

Lundi 13/01

+ INSCRIPTIONS du 30/12/24 au 03/01/25

Lundi 10/02 : SPECIAL INTERGENERATIONNEL : chaque participant peut inscrire un de ses petits-enfants

+ INSCRIPTIONS du 27 au 31/01

Lundi 03/03

+ INSCRIPTIONS du 17 au 21/02

Lundi 28/04

+ INSCRIPTIONS du 14 au 18/04

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

### Jeux animés

De 14h à 16h – Maison des Seniors

Mercredi 08/01

+ INSCRIPTION du 23 au 27/12/24

Mercredi 12/02

+ INSCRIPTION du 27 au 31/01

Mercredi 12/03

+ INSCRIPTION du 24 au 28/02

Mercredi 02/04

+ INSCRIPTION du 17 au 21/03

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

## DECOUVRIR

### Opéra de Lille : VISITE GUIDÉE

Lundi 10 mars à 10h30

Rdv sur place en bas des marches de l'opéra (place de l'Opéra, Lille) à 10h15

Démarrage 10h30

Durée de la visite : environ 1h

Capacité limitée : 20 personnes

Attention, de nombreuses marches à monter.

+ TARIFS : 3 € / 5€ non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTION : A partir du 25 février 2025

### Opéra de Lille : SPECTACLE

Mercredi 26 mars à 18h :

Spectacle « Gracias à la vida ».

Rdv sur place en bas des marches de l'opéra à 17h45 - démarrage 18h

Capacité limitée : 20 personnes

+ TARIFS : 8 € / 10€ non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTION : A partir du 25 février 2025

### Atelier bougie & fleurs séchées

Lundi 03 février de 14h à 16h

Découverte de l'Art Floral et confection d'une bougie florale ; atelier animé par Marion DUHAMEAU (créatrice d'accessoires fleurs)

+ TARIFS : 5 € / 10 € non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTION : A partir du 14/01/2025

### Visite de la Villa CAVROIS à Croix

Mercredi 5 mars de 14h00 à

15h30 - Venez découvrir lors d'une visite guidée, la Villa CAVROIS. Rendez-vous sur place à 13h45 (60 avenue John Fitzgerald Kennedy à Croix) début de la visite à 14h

+TARIFS : 3 € / 5 € non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTION : A partir du 10/02/2025

## S'EVADER

### Séjour de vacances ANCV au Village Club La Palmyre

Du 31 mai au 7 juin 2025

Balades pédestres, découverte de Rochefort, L'Île d'Oléron, visite de la Corderie Royale, etc. **Détails et modalités d'inscription dans l'annexe jointe.**

## 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.

## INFOS & INSCRIPTIONS : MAISON DES SENIORS

Pl. Denis Cordonnier, 103 Av. de la République - 03 59 08 30 90 - senior.ccaslomme@mairie-lomme.fr  
LUNDI AU JEUDI (9h-12h30 et 13h-17h) / VENDREDI (9h-12h30) / Sur présentation de la CARTE Lille&Moi

# SÉJOUR DE VACANCES ANCV À LA PALMYRE DANS LE CENTRE DE VACANCES MILÉADE DU 31 MAI AU 7 JUIN 2025

S'agissant d'un séjour non médicalisé et sans professionnel de santé accompagnant, il est indispensable d'être en bonne forme physique : savoir marcher 4 kms et être sans protocole de soins contraignant.

## MODALITÉS

- Remplir le coupon de préinscription ci-dessous
- Le faire parvenir, **avant le vendredi 31 janvier**, accompagné de votre avis d'impôts établi en 2024 sur les revenus 2023 à la Maison des Seniors. Sans ce document, la demande ne sera pas examinée.
- **N.B** : le barème est au dos de ce document (assurance annulation comprise)

### Attention la préinscription ne vaut pas inscription.

- Les participants seront sélectionnés selon des critères de ressources et de participation aux séjours précédents.
- Seuls les candidats retenus seront contactés par téléphone **entre le 10 et 14 février 2025**.
- Le dossier complet devra être remis à la Maison des Seniors **avant le 28 février accompagné des photocopies** des pièces administratives (pièce d'identité recto/verso en cours de validité, carte vitale, mutuelle, attestation d'assurance responsabilité civile et de l'acompte de 100 €. Cela actera l'inscription définitive au séjour.
- Lors de la remise de votre dossier complet, vous sera donné le certificat médical à faire remplir par votre médecin.
- Possibilité de payer en plusieurs fois ; le séjour devra être totalement réglé **avant le 28 avril 2025**.
- **N.B** : le certificat médical, daté de moins de 3 mois, devra être valable au moment du séjour.

**TALON DE PRÉ-INSCRIPTION** (couple, binôme, personne seule)  
**TALON A RENVoyer OU DÉPOSER À LA MAISON DES SENIORS**  
**OU PAR MAIL : SENIOR.CCASLOMME@MAIRIE-LOMME.FR**

**Accompagné de l'avis d'imposition 2024 sur les revenus 2023**

Oui, je souhaite me pré inscrire au séjour de vacances ANCV à La Palmyre du 31 mai au 7 juin 2025.

### Cocher la case :

- Chambre partagée avec mon binôme déjà constitué (détail ci-dessous)
- Chambre partagée avec un binôme aléatoire
- Chambre individuelle (avec surcoût de 94 € et dans la limite des places disponibles)

PERSONNE 1	PERSONNE 2
N° carte Lille&Moi :	N° carte Lille&Moi :
Nom :	Nom :
Prénom :	Prénom :
Date de Naissance :	Date de naissance :
Tél. :	Tél :
Mail :	Mail :

# TARIFS 2025

## Se conférer à la ligne : revenu imposable en € sur votre avis d'imposition (Assurance annulation comprise)

N'hésitez pas à contacter la Maison des Seniors en cas de doute sur le montant de votre participation.  
Il est précisé que le tarif s'entend par personne.

Personne seule avec 1 part			Personne seule avec 1,5 part			Personne seule avec 2 parts			Personne seule avec 2,5 parts		
De (en €)	A (en €)	Tarifs en €	De (en €)	A (en €)	Tarifs en €	De (en €)	A (en €)	Tarifs en €	De (en €)	A (en €)	Tarifs en €tarifs
0	11 170	<b>215</b>	0	14 933	<b>215</b>	0	18 696	<b>215</b>	0	22 459	<b>215</b>
11 171	13 763	<b>335</b>	14 934	18 399	<b>335</b>	18 697	23 036	<b>335</b>	22 460	27 672	<b>335</b>
13 764	16 763	<b>364</b>	18 400	22 410	<b>364</b>	23 037	28 057	<b>364</b>	27 673	33 704	<b>364</b>
16 764	et plus	<b>576</b>	22 411	et plus	<b>576</b>	28 058	et plus	<b>576</b>	33 705	et plus	<b>576</b>
<b>couple avec 2 parts</b>			<b>couple avec 2,5 parts</b>			<b>couple avec 3 parts</b>			<b>couple avec 3,5 parts</b>		
De (en €)	A (en €)	Tarifs en €	De (en €)	A (en €)	Tarifs en €	De (en €)	A (en €)	Tarifs en €tarifs	De (en €)	A (en €)	Tarifs en €tarifs
0	21 076	<b>215</b>	0	24 839	<b>215</b>	0	28 602	<b>215</b>	0	32 365	<b>215</b>
21 077	25 968	<b>335</b>	24 840	30 605	<b>335</b>	28 603	35 241	<b>335</b>	32 366	39 878	<b>335</b>
25 969	31 629	<b>364</b>	30 606	37 276	<b>364</b>	35 242	42 923	<b>364</b>	39 879	48 570	<b>364</b>
31 630	et plus	<b>576</b>	37 277	et plus	<b>576</b>	42 924	et plus	<b>576</b>	48 571	et plus	<b>576</b>