

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.

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

- Mardi 22 avril*

LES PARCS DE LAMBERSART

Balade de 7 kms environ,

durée : 2h30, niveau moyen

RDV à la Maison Des Seniors à 9h

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 31 MARS

- Mardi 20 mai*

BOUCLE DE SAINT PHILIBERT À PÉRENCHIES

Balade de 8 kms environ,

durée 3h, niveau endurant

RDV au métro Saint Philibert à 9h

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 28 AVRIL

- Mardi 1^{er} juillet*

BOIS DE WARWAMME

Balade de 6 kms environ,

durée 2h, niveau facile

RDV à la Maison Des Seniors à 9h

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 10 JUIN

- Mardi 29 juillet*

CHEMIN DU HALAGE DU CANAL DE LA DEÛLE À DON

Balade de 8 kms environ,

durée 3h, niveau endurant

RDV à la Gare de Don à 10h (prévoir pique-nique)

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU 30 JUIN

**Sous réserve des conditions météorologiques*

Sophrologie / DEBUTANT JAMAIS PRATIQUE

Accessible à tous, pratique reposant sur une combinaison de tech-

niques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être physique et mental et à réduire le stress.

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

Cycle de 10 séances de 1h (jeudi de 10h30 à 11h30) à la Maison des Seniors.

Démarrage : jeudi 3/04.

+ TARIF : 15€ le cycle de 10 séances (30€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

Gym-Mémoire

Travailler le corps et l'esprit en reliant une pratique physique douce et adaptée à des exercices de mémoire. Séances animées par un éducateur spécialisé et expérimenté de l'association SIEL BLEU. Matériel mis à disposition. Priorité aux personnes n'ayant encore jamais pratiqué.

Cycle de 10 séances de 1h (mercredi 10h45-11h45) à la Maison des Seniors.

Démarrage : mercredi 23/04.

+ TARIF : 10€ le cycle (30€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

PLACES LIMITÉES

Yoga adapté / DEBUTANT

Le yoga sur chaise intègre des techniques de respiration et de méditation qui favorisent la relaxation, la diminution du stress, l'anxiété et qui visent à améliorer votre bien-être émotionnel.

Les postures sont conçues pour améliorer la flexibilité, la force musculaire et la stabilité, tout en évitant les mouvements brusques ou exigeants qui pourraient causer des blessures.

-cycle de 10 séances de 1h (mardi de 15h à 16h) à la Maison des Seniors.

Démarrage le 22/04.

+ TARIF : 10€ le cycle (30€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

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.

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

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

+ TARIF : 1€ le thème (2€ non titulaire carte Lille&Moi)

Atelier numérique Intelligence Artificielle

Venez vous familiariser avec les bases de l'intelligence artificielle (IA), ses applications pratiques, et comment l'intégrer dans votre quotidien. L'objectif : démystifier l'IA en rendant son utilisation accessible et utile, sans jargon technique.

Lundi 16 juin de 14h à 16h à la Maison des seniors

+ TARIF : 1€ (2€ non titulaire carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 19 MAI

DECOUVRIR

Musée de la Manufacture de Roubaix / VISITE GUIDÉE

Dans un cadre industriel authentique, le bruit des machines actionnées sous vos yeux, lors de la visite guidée, vous plonge dans l'univers des usines textiles.

Mardi 13/05 - 15h (Rdv à 14h45 sur place, 29 Av Julien Lagache, à Roubaix) - Durée 1h.

+ TARIF : 3€ (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 14/04 – LIMITÉ À 25 PERS

PIQUE-NIQUE À LA FERME PÉDAGOGIQUE

Visite guidée de la ferme pédagogique de Lomme, à la découverte des animaux de la ferme suivie d'un pique-nique sur place. (Apporter votre pique-nique) Possibilité de venir avec un de vos petits-enfants

Mercredi 11/06 – 10h (Rdv à 09h50 sur place, 19 rue de Lompret ou 09h15 à la Maison des Seniors)

+ TARIF : gratuit (3€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 12/05 – LIMITE À 20 PERS

SE DIVERTIR

Après-midis conviviales et dansantes

14h à 17h - Maison des Enfants

Vendredi 23/05 animée par Jof Frey - Inscriptions du 14 au 18/04

Vendredi 20/06 animée par Cocktail Music - Inscriptions du 12 au 16/05

Vendredi 4/07 animée par Alexis La-barrière - Inscriptions du 16 au 20/06

+ TARIF : 1€ (10€ non détenteurs de la carte Lille&Moi)

Spectacle du 30 avril : Spectacle musical "les Vieilles Canailles" par Les Insolites

14h30 (ouverture à 14h) - Salle du Parc, rue de la Mitterie

+ TARIF : offert

+ INSCRIPTION DU 7 AU 11/04 – RESERVATION OBLIGATOIRE

+ 1 car à disposition aux points de rassemblement : Maison des Seniors, Cimetière du Marais à 13h30 et sur réservation préalable - retour à l'issue du spectacle

+ TRANSPORT : 2 € titulaire de la carte / 5 € non-détenteur

Banquet du jeudi 1^{er} mai

12h30 à 18h - Maison des Enfants

Animé par trio Stevy

+ TARIF : offert sur inscription (40€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION DU 7 AU 11/04

Attention, places limitées

+ Car à disposition aux points de rassemblement à 12h sur réservation préalable et retour à l'issue du banquet. (Pl. D. Cordonnier, Cimetière du Marais)

Repas et activités intergénérationnelles

Lundi 12/05 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.

+ TARIF : Gratuit

+ INSCRIPTION DU 22 AU 25/04

Ateliers loisirs créatifs

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundi 26/05

+ Inscriptions du 5 au 9/05

Lundi 30/06

+ Inscriptions du 10 au 13/06

Lundi 7/07

+ Inscriptions du 16 au 20/06

Lundi 21/07

+ Inscriptions du 30/06 au 4/07

Lundi 4/08

+ Inscriptions du 15 au 18/07

Lundi 18/08

+ Inscriptions du 28/07 au 1/08

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

Jeux animés

14h à 16h à la Maison des Seniors

Mercredi 21/05

+ Inscriptions du 28/04 au 2/05

Mercredi 9/07

+ Inscriptions du 16 au 20/06

Mercredi 23/07

+ Inscriptions 30/06 au 4/07

Mercredi 6/08

+ Inscriptions 21 au 25/07

Mercredi 20/08

+ Inscriptions 28/07 au 1/08

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

S'EVADER

Sortie le vendredi 13 juin : Saint Valéry sur Somme

Visite guidée de la cité médiévale, déjeuner au restaurant puis temps libre. Menu : apéritif + entrée assortiment de accras, gambas et calamars frits + plat au choix : assortiment de poissons fumés ou viande fumée + dessert + café - 1 verre à table. Boissons supplémentaires payantes. Attention, les personnes inscrites à cette sortie, ne seront pas prioritaires pour la sortie prévue en août

Départ à 6h (Maison des Enfants ou Maison des seniors) ; reprise du car vers 18h arrivée sur Lomme vers 21h + TARIF : 38 € détenteur de la carte / 45 € non-détenteurs

+ INSCRIPTION DU 19 AU 21/05

CHOIX DU PLAT LORS DE L'INSCRIPTION PLACES LIMITÉES

Sortie le vendredi 22 août : Saint Georges sur L'Aa

Déjeuner avec animation musicale au cabaret les Insolites puis temps libre à la mer (Grand Fort Philippe) Menu : cocktail de bienvenue + Tarte au maroilles + Cuisse de canard à l'orange, légumes, gratin + Assiette gourmande + Vin rouge, blanc, rosé + Café (autres boissons payantes)

Départ à 9h15 (Maison des Enfants ou Maison des seniors) ; reprise du car vers 18h30 arrivée sur Lomme vers 20h

+ TARIF : 35 € détenteur de la carte / 40 € non-détenteurs

+ INSCRIPTION DU 28/07 AU 1^{ER}/08 PLACES LIMITÉES

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour toutes les activités proposées, présentez sa carte Lille&Moi.

Nouveauté : Chaque personne ne pourra inscrire que son binôme pour les activités proposées dans la salle de la Maison des Seniors.

Pour les repas, goûters, banquet du 1^{er} mai, sortie à la journée etc...

Afin de garantir une meilleure fluidité lors des inscriptions aux sorties et animations extérieures, un participant ne pourra réserver qu'un nombre limité de places (6 au total max).

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

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

Sur présentation de la CARTE Lille&Moi