

AGENDA DES ACTIVITES

BOUGER – S'EPANOUIR

Les balades du mardi

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

Prévoir : tenue adaptée à la météo et dans laquelle vous êtes à l'aise, être bien chaussé, prévoir de l'eau et éventuellement une petite collation, des bâtons de marche si besoin, carte de transport si nécessaire ou l'achat de tickets.

Départs : RDV Maison Des Seniors à 9h

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

- Mardi 25 avril* LE JARDIN DES PLANTES DE LILLE

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

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU
27 MARS 2023



- Mardi 23 mai* LES PARCS DE LAMBERSART

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

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU
18 AVRIL 2023



- Mardi 4 juillet* DES BOIS BLANCS À LILLE CENTRE ET SES ENVIRONS

Balade de 7 kms, durée : 3h,
niveau : moyen

+ INSCRIPTION : À PARTIR DU
6 JUIN 2023



*Sous réserve des conditions météorologiques

Eutonie

Pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations, étirements doux. Prévoir une tenue ample et chaude.

Les vendredis de 10h15-11h15 (1^{ère} séance le 7/04)

A la Salle d'activité du Pôle Associatif Michelet,
112 rue du XX^{ème} Siècle

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

+ INSCRIPTION DÈS : À PRÉSENT

Gym-Mémoire

Activité physique alliée à des exercices de mémoire. Stimuler le corps et l'esprit.

Les mardis de 10h30 à 11h30 (1^{ère} séance le 2/05)
A la Maison des Seniors

+ Tarifs : 5€ le cycle de 10 séances (10€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

APPRENDRE

Séances numériques à thème

A la Maison des Seniors

DEBROUILLÉ - Naviguer sur Internet :
Jeudis 15 et 22/06 de 14h à 16h

+ Tarif : 1€ la session de 2 séances (2€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

AVANCÉ - Comment mettre en page un texte :
Mercredi 5 et jeudi 6/07 de 14h à 16h

+ Tarif : 1€ la session de 2 séances (2€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

DÉBUTANT - Initiation au numérique :
Mercredi 24/05 puis jeudi 1^{er}/06, mercredis 14, 21 et jeudi 29/06

+ Tarif : 2€ la session de 5 séances (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

Anglais / CONFIRMÉ (Quelques places encore disponibles)

A partir du lundi 3/04 de 11h30 à 12h30

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

Comment continuer à rouler en toute sécurité ? / CONFERENCE

- Conférence sur les règles de circulation, l'impact des facteurs influant la conduite pour conduire en toute sécurité et se déplacer en toute sérénité, sans contrainte : Vendredi 30/06 de 10h à 11h30 à l'Odysée Médiathèque

+ Tarif : 1€ (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT.

Conduire en sécurité, conduire en toute sérénité / STAGE THÉORIE PRATIQUE

- Séances en 2 groupes, en salle sur la sécurité routière et au volant puis à bord d'une voiture école. Conduite sur boîte manuelle ou automatique à préciser lors de l'inscription : Mercredi 13/09 de 8h30 à 17h à la Maison des Seniors

+ Tarif : 5€ (10€ non détenteur de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT.

DECOUVRIR

Les vendredis du Trinum / DECOUVERTE DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

A l'Odyssée médiathèque, 394 Av. de Dunkerque

Thème 1 : Impression et scan 3D (3 séances) - 5 pers.
Découverte des techniques et réalisation d'objets en 3D (impression)

Vendredis 28/04, 5 et 12/05 de 10h à 12h

Thème 2 : Découverte de l'intelligence artificielle 10 pers. (Théorie et réalisation). *En quoi ces technologies peuvent-elles nous être utiles au quotidien ? Quels en sont les dangers ?*

Vendredis 19, 26/05 et 2/06 de 10h à 12h

Thème 3 : L'électronique libre et accessible - 5 pers.
Découverte des cartes de contrôle Arduino et Makey-Makey - Réalisation de projets domotiques, robotiques...

Vendredis 9, 16 et 23/06 de 10h à 12h

+ Tarifs : 2€ par thème (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)
+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT.

Musée d'Histoire Naturelle de Lille / VISITE GUIDÉE

Mercredi 24/05 de 10h à 11h

RDV à 9h45 23 rue Gosselet à Lille

+ Tarif : 3€ (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)
+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT

Maison natale de Charles de Gaulle / VISITE GUIDÉE + Exposition « Madame est servie... et le Général aussi ! » / VISITE LIBRE

Lundi 19/06 à 14h

RDV à 13h45 9 rue Princesse à Lille

+ Tarif : 3€ (5€ non détenteur de la carte Lille&Moi)
+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT

Journée détente « Le Portel » / SORTIE

Vendredi 23/06 - RDV à 7h30 Pl. D. Cordonnier ou devant la Maison des Enfants (sur inscription)

Visites guidées avec dégustation de la Chocolaterie de Beussent Lachelle et l'Escargotière de St Martin du Choquel, déjeuner à l'Auberge du Goulet de Pernes les Boulogne puis temps libre sur la digue du Portel.

+ Tarif : 35 € (40€ non détenteur de la carte Lille&Moi)
+ INSCRIPTION : 9 AU 17/05

Histoire de l'Opéra / CONFÉRENCE

Présentation agrémentée d'airs d'opéra connus et caractéristiques.

Jeudi 29/06 de 10h à 11h30

A l'Odyssée médiathèque, 394 Av. de Dunkerque

Tarif : 1€ (2€ non détenteur de la carte Lille&Moi)
INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT

SE DIVERTIR

Après-midis conviviaux & dansants

14h à 17h - Maison des Enfants

Vendredi 26/05 : inscriptions du 17 au 21/04

Vendredi 9/06 : inscriptions du 9 au 12/05

Vendredi 7/07 : inscriptions du 12 au 16/06

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

Repas dansant **Banquet du 1^{er} Mai**

12h30 à 18h - Maison des Enfants

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

+ INSCRIPTION DU 3 AU 7/04 – Attention, places limitées

+ Cars à disposition aux points de rassemblement à

12h et sur inscription. (Pl. D. Cordonnier, Cimetière du Marais, angle de la rue Becker ou groupe Rénovation)

Théâtre « Le Voisin » de Emmanuel VALLOY

Mardi 16/05 de 15h à 17h - Maison des Enfants

Une comédie de boulevard pleine de surprises et d'humour en cascade.

+ Tarif : offert (sur présentation de la carte Lille&Moi)

+ INSCRIPTION DU 3 AU 14/04 – Attention, places limitées

Ateliers loisirs créatifs

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundis 17/04, 15/05, 12/06, 3/07 et 17/07

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

+ RESERVATION DÈS À PRÉSENT

Jeux animés

14h à 16h à la Maison des Seniors

Mercredis 26/04, 31/05, 28/06, 12/07 et 26/07

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

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

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