

AGENDA DES ACTIVITES

BOUGER – S'EPANOUIR

Les balades du mardi

Accompagnées 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 et d'une collation. Être en possession d'une carte de transport ou de titres de transports.

+ Inscription à la Maison des Seniors

+ TARIFS : 2€ la sortie/ 5€ non titulaire carte Lille&Moi - Places limitées pour chaque sortie

- Mardi 21/04*

CIRCUIT DES SAULES À ENGLOS

Balade de 9 kms environ, durée 3h, niveau endurant

RDV 8h30 - Maison des Seniors

+ INSCRIPTION : A partir du 30/03

- Mardi 19/05*

BOUCLE DE LA MAISON DES SENIORS AU BOIS DE BOULOGNE A LILLE

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

RDV 9h - Maison des Seniors

+ INSCRIPTION : A partir du 27/04

- Mardi 09/06*

BOIS DE WARWAMME (WASQUEHAL)

Balade de 6 kms environ, durée 2h, niveau facile

RDV 9h à la Maison des Seniors

+ INSCRIPTION : A PARTIR DU 18/05

- Mardi 21/07*

CHEMIN DU HALAGE CANAL DE LA DEÛLE A DON

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

Rdv à 10h sur place : Gare de Don ou possibilité de covoiturage ou réservation de car urbain (6 places) **prévoir votre pique-nique**

+ INSCRIPTION : A PARTIR DU 29/06

**Sous réserve des conditions météorologiques*

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. Séances animées par un éducateur spécialisé de l'association SIEL BLEU. Matériel mis à disposition.

Cycle de 10 séances de 1h (le mercredi de 10h45 à 11h45).

Démarrage le mercredi 08/04 à la Maison des Seniors

+ TARIFS : 10 € LE CYCLE /30 € NON TITULAIRE CARTE LILLE&-MOI

+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT

PLACES LIMITÉES

Yoga adapté / DEBUTANT

(Priorité aux personnes n'ayant encore jamais pratiqué)

Le yoga sur chaise intègre des techniques de respiration et de méditation favorisant la relaxation, la diminution du stress, l'anxiété et visant 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 mardi 28/04

+ TARIFS : 10 € LE CYCLE / 30 € NON TITULAIRE CARTE LILLE&-MOI

+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT

PLACES LIMITÉES

Atelier prévention psychomotricité

Le corps est un formidable partenaire de vitalité, d'équilibre et de bien-être à condition de continuer à l'écouter et à le faire vivre.

Ce cycle de 3 séances propose un temps privilégié pour soi, un espace de redécouverte du corps par le mouvement. Animé par une psychomotricienne diplômée.

Cycle de 3 séances de 1h15 (les jeudis de 13h45 à 15h) à la Maison des Seniors - soit les 23, 30 avril, et 7 mai ou les 21 et 28 mai, et 4 juin

Prévoir une tenue adaptée.

+ TARIFS : 9€ LES 3 SÉANCES /30 € NON TITULAIRE CARTE LILLE&MOI

+ INSCRIPTION : DÈS À PRÉSENT

PLACES LIMITÉES



APPRENDRE

CYCLE D'ANGLAIS : NIVEAU DÉBUTANT

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

Démarrage le lundi 27 avril

+ TARIFS : 10 € le cycle trimestriel / 30 € non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

LES JEUDIS DU NUMÉRIQUE

Les jeudis de 14h à 16h sur rendez-vous individuel après inscription préalable.

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.

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

+ INSCRIPTION DÈS À PRÉSENT

ATELIER NUMÉRIQUE SUR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Mercredi 24 juin de 10h à 12h

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.

+ TARIF : 1 € TITULAIRE DE LA CARTE / 2 € NON-DÉTENTEUR

+ INSCRIPTION À PARTIR DU 04/05

PRENDRE SOIN DE SOI

SOPHROLOGIE : PARCOURS DÉBUTANT

(Priorité aux personnes n'ayant encore jamais pratiqué)

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

Démarrage du cycle le jeudi 02/04

Accessible à tous, la sophrologie allie techniques de relaxation, de respiration et de perception positive en vue de favoriser le bien-être et de réduire le stress et les tensions.

Prévoir une tenue adaptée et confortable.

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

+ INSCRIPTIONS DÈS À PRÉSENT

PLACES LIMITÉES

ATELIER SOMMEIL, DORMEZ BIEN, VIVEZ BIEN !

Cycle de 3 séances de 2h (les mardis de 10h à 12h) à la Maison des Seniors. Les 05, 12, 19 mai.

Connaitre des effets du vieillissement sur le sommeil et adopter les comportements favorables au sommeil et à la récupération. Ateliers déployés en 3 temps clés de 2 heures chacun alliant conseils et exercices pratiques. Animé par Défi Autonomie Seniors.

+ TARIFS : Gratuit.

+ INSCRIPTIONS À PARTIR DU 13 AVRIL PLACES LIMITÉES.

VOYAGE SONORE AU HANDPAN

Séance de 10h à 11h à la Maison des Seniors deux dates possibles de découverte soit le 28 avril ou le 23 juin

Animé par Fabien GAMEL, musicothérapeute, qui vous invite à découvrir le Handpan (instrument de relaxation par excellence) dont les sonorités apaisantes vous permettront un moment de bien-être et de détente.

+ TARIFS : 3 € / 10 € non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTIONS À PARTIR DU JEUDI 9/04

PLACES LIMITÉES

ATELIER BIEN-ÊTRE

Lundi 1^{er} juin de 14h30 à 16h à la Maison des Seniors.

« Mieux dormir ou comment retrouver un meilleur sommeil » animé par Anna Gerecht, naturopathe diplômée.

+ TARIFS : 3 € / 10 € non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 11/05

PLACES LIMITÉES

SE DIVERTIR

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundi 13/04

+ INSCRIPTIONS du 30/03 au 01/04

Lundi 18/05 de 14h30 à 16h30

+ INSCRIPTIONS du 04 au 06/05

Lundi 15/06

+ INSCRIPTIONS du 01 au 03/06

Lundi 06/07

+ INSCRIPTIONS du 22/06 au 24/06

Lundi 20/07

+ INSCRIPTIONS du 06 au 08/07

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

JEUX ANIMÉS

14h à 16h à la Maison des Seniors

Mercredi 22/04

+ INSCRIPTION du 07 au 9/04

Mercredi 20/05

+ INSCRIPTION du 04 au 06/05

Mercredi 24/06

+ INSCRIPTION du 08 au 10/06

Mercredi 15/07

+ INSCRIPTION du 29/06 au 01/07

Mercredi 29/07

+ INSCRIPTION du 15 au 17/07

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

APRÈS-MIDI CONVIVIALE ET DANSANTE

14h à 17h - Maison des Enfants

+ TARIFS : 1 € / 10 € NON TITULAIRE CARTE LILLE&MOI.

Vendredi 10/04 : animée par LOUCLARK

+ INSCRIPTION DU 16 AU 20/03

Vendredi 29/05 : animée par Alexis Labarrière

+ INSCRIPTION DU 4 AU 7/05

Vendredi 19/06 : animée par Duo Stevy

+ INSCRIPTION DU 26 AU 29/05



SPECTACLE DU 30 AVRIL : SPECTACLE CABARET AVEC LA TROUPE DU M&S SHOW

Salle du Parc, rue de la Mitterrie, à 14h30 (ouverture des portes à 14h). Durée : 2h environ

+ TARIFS : OFFERT

+ **INSCRIPTIONS** : ATTENTION pour vous permettre de patienter dans de bonnes conditions, ces inscriptions auront lieu :

- **Le mardi 7 avril de 10h à 17h salle Jean Jaurès** (sous l'escalier d'honneur de la mairie)

- **Du 8 au 10 avril** les inscriptions se dérouleront à la Maison des Seniors aux horaires d'ouverture habituels.

+ **CAR À DISPOSITION** aux points de rassemblement : Maison des Seniors/Petit Quinquin à 13h30, Cimetière du Marais à 13h45 et sur réservation obligatoire préalable et retour à l'issue du spectacle.

+ **TARIFS TRANSPORT** : 2€ titulaire de la carte Lille&Moi / 5€ non détenteurs.

BANQUET DU 1^{ER} MAI :

Réservé aux seniors lommois de 60 ans et plus, sur présentation obligatoire d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

De 12h30 à 18h00 – Maison des Enfants, animé par LOU-CLARK

+ TARIFS : OFFERT / 40€ POUR L'ACCOMPAGNANT

+ **INSCRIPTIONS** : ATTENTION pour vous permettre de patienter dans de bonnes conditions, ces inscriptions auront lieu :

- **Le mardi 7 avril de 10h à 17h salle Jean Jaurès** (sous l'escalier d'honneur de la mairie)

- **Du 8 au 10 avril** les inscriptions se dérouleront à la Maison des Seniors aux horaires d'ouverture habituels.

- **Pour les extérieurs** (Lille et Hellemmes), inscription possible uniquement en cas de places restantes. Pour ce faire, contacter la Maison des Seniors le vendredi 10 avril de 10h30 à 12h30 pour inscription et retrait sur place du ticket de réservation et ce avant 12h30

+ **CAR À DISPOSITION** aux points de rassemblement : Maison des Seniors/Petit Quinquin à 12h, Cimetière du Marais à 12h15 et sur réservation obligatoire préalable et retour à l'issue du banquet.

UN MIDI PAS COMME LES AUTRES : PETITS ET GRANDS SE RETROUVENT AUTOUR DE LA TABLE !

Lundi 18/05 de 12h à 14h

Rejoignez les élèves de l'école Voltaire Sévigné pour un repas convivial suivi d'un atelier créatif.

Rendez-vous à 11h50 devant l'école (1 Rue Emile Zola).

+ TARIFS : GRATUIT

+ **INSCRIPTION** : DU 27 AU 30/04

S'EVADER

PIQUE-NIQUE À LA FERME ÉDUCATIVE

Mercredi 10/06

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.

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

+ **TARIFS** : gratuit / 3€ non titulaire carte Lille&Moi

+ **INSCRIPTION** : A PARTIR DU 18/05
(LIMITÉ À 20 PERS (ADULTES + ENFANTS))

LA GUINGUETTE À TILQUES

Vendredi 12/06

repas dansant et spectacle humoristique

Menu unique : 2 apéritifs + entrée : melon au porto + plat : Sauté de veau à la crème et champignons avec frites et jardinière, + fromage + dessert : vacherin à la framboise + café. Boissons à discrétion.

Attention, les personnes inscrites à cette sortie, pourront s'inscrire à la sortie prévue en aout, mais ne seront pas prioritaires.

Départ 10h15 de la Maison des seniors et 10h30 de la Maison des Enfants ; reprise du car vers 18h15 arrivée à Lomme vers 19h40

+ **TARIFS** : 38 € détenteur de la carte / 45 € non-détenteur.

+ **INSCRIPTION** : DU 18 AU 22/05 - PLACES LIMITÉES.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

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

Pour les après-midis dansantes, sorties à la journée, etc et afin de garantir une meilleure fluidité lors des inscriptions à ces événements, un participant ne pourra réserver qu'un nombre limité de places (6 au total max).

INFORMATIONS

Pour toutes les activités proposées, 3 modalités de paiement :

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

> Carte bancaire.

> Espèces (Prévoir l'appoint).

Les activités proposées peuvent être modifiées voire annulées en cas de contexte 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