

AGENDA DES ACTIVITES

BOUGER - SE MOBILISER - 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.

+ Inscriptions à la Maison des Seniors

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

- Mardi 28/07*

CHEMIN DU HALAGE DU CANAL DE LA DEÛLE À DON

Balade de 8 kms environ, durée 2h30, niveau endurant

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

+ INSCRIPTIONS : A partir du 29/06

- Mardi 25/08*

BOIS DE LA GÎTE

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

RDV 8h15 - à l'arrêt de bus de St Philibert ou directement sur place devant l'église de Santes à 8h50

+ INSCRIPTIONS : A partir du 03/08

- Mardi 22/09*

LE JARDIN DES PLANTES

Balade de 7 kms environ, durée 2h, niveau facile

RDV 9h - Maison des Seniors

+ INSCRIPTIONS : A PARTIR DU 7/09

**Sous réserve des conditions météorologiques*

Gym-Mémoire

Entre mouvements doux et jeux de mémoire, venez stimuler votre esprit tout en bougeant dans une ambiance conviviale et détendue. Séances animées par un éducateur spécialisé de l'association SIEL BLEU.

- Prévoir une tenue adaptée et confortable.

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

Démarrage le mercredi 9/09 à la Maison des Seniors

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

+ INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 10/08 - PLACES LIMITÉES

Yoga adapté / DEBUTANT

Le yoga sur chaise propose une pratique adaptée et accessible à tous, idéale pour une première découverte. À travers des postures simples, des exercices de respiration et des temps de relaxation, il invite à ralentir, à se recentrer et à prendre un moment pour soi.

Cette approche permet de bouger en douceur, d'améliorer progressivement l'aisance corporelle, tout en favorisant la détente et le bien-être général.

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

Démarrage le mardi 1/09

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

+ INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 10/08 - PLACES LIMITÉES

Bouger pour soi – rendez-vous bien-être

Et si vous vous accordiez un moment pour vous, pour bouger en douceur et vous sentir bien ?

Ce cycle de 3 séances vous invite à prendre soin de vous dans une ambiance conviviale et bienveillante. À travers des mouvements simples, accessibles à tous et adaptés au rythme de chacun, vous pourrez retrouver le plaisir de bouger, améliorer votre aisance corporelle et partager un moment agréable en groupe.

Chaque séance propose un temps de mobilisation douce, de détente et d'échange, pour cultiver vitalité, confiance et bien-être au quotidien... le tout sans esprit de performance, juste pour le plaisir de se faire du bien.

Cycle de 3 séances de 1h15 (les mercredis de 9h à 10h15) à la Maison des Seniors - le 2, le 9 et le 23 septembre - Prévoir une tenue adaptée.

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

+ INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 10/08 - PLACES LIMITÉES

PRENDRE SOIN DE SOI

SOPHROLOGIE : PARCOURS DÉBUTANT

Prenez un temps pour vous recentrer, respirer et vous détendre paisiblement.

Grâce à des exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation positive, la sophrologie aide à relâcher les tensions et à cultiver un mieux-être au quotidien, dans une ambiance calme et accessible à tous. Prévoir une tenue adaptée et confortable.

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

Démarrage du cycle le jeudi 10/09

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

+ INSCRIPTIONS : à partir du 10/08 - PLACES LIMITÉES

ATELIER BIEN-ÊTRE - PRÉPARER LES MAUX DE L'HIVER

Un moment pour prendre soin de soi naturellement et préparer l'hiver en douceur.

Cet atelier propose de découvrir des gestes simples et des conseils issus des plantes et des huiles essentielles pour renforcer son bien-être au quotidien et traverser la saison hivernale plus sereinement. Animé par Anna Gerecht, naturopathe diplômée.

Lundi 28/09 de 14h30 à 16h à la Maison des Seniors.

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

+ INSCRIPTIONS : À PARTIR DU MARDI 1/09 - PLACES LIMITÉES

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, la Maison des Seniors est là pour vous accompagner.

Les jeudis après-midi sur rendez-vous après inscription préalable. (Rendez-vous individuel)

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

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

SE DIVERTIR

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundi 6/07

+ INSCRIPTIONS du 22/06 au 24/06

Lundi 20/07

+ INSCRIPTIONS du 6 au 8/07

Lundi 10/08

+ INSCRIPTIONS du 27 au 29/07

Lundi 24/08

+ INSCRIPTIONS du 10 au 12/08

Lundi 21/09

+ INSCRIPTIONS du 7 au 9/09

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

JEUX ANIMÉS

14h à 16h à la Maison des Seniors

Mercredi 15/07

+ INSCRIPTION du 29/06 au 1/07

Mercredi 29/07

+ INSCRIPTION du 15 au 17/07

Mercredi 5/08

+ INSCRIPTION du 20 au 22/07

Mercredi 19/08

+ INSCRIPTION du 3 au 5/08

Mercredi 2/09

+ INSCRIPTION du 17 au 19/08

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

APRÈS-MIDI CONVIVIALE ET DANSANTE

Vendredi 18/09

14h à 17h - Maison des Enfants

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

Animée par Joffrey Animations

+ INSCRIPTIONS DU 24 AU 28/08

REPAS DANSANT

Vendredi 9/10

12h à 17h30 - Maison des Enfants

+ TARIFS : 22€ / 30€ NON TITULAIRE CARTE LILLE&MOI.

Animé par LILI WHITE ANIMATION

Menu : Toast de houmous sur lit de salade, couscous trois viandes, assiette de fromage, salade de fruits à la menthe.

+ INSCRIPTIONS DU MERCREDI 16/09 AU 18/09 - (Vente de tickets boissons pour le repas)

S'EVADER

COUDEKERQUE-BRANCHE

Vendredi 17/07

Spectacle : Plongez au cœur de la Flandre du 16^e siècle et embarquez dans l'univers des pirates, sous le règne du Roi Philippe II. Entre humour, musiques, cascades et démonstrations d'armes, découvrez la vie d'autrefois et les influences du Nouveau Monde dans une animation festive et pleine d'aventures.

Restaurant : Le Jardin de Soubise. Au menu, 1 apéritif avec toasts, tournedos aux champignons du moment et ses garnitures, assiette gourmande, café, boisson à discrétion.

Après-midi libre à la mer : temps libre à la Plage de Malo-les-Bains.

Départ à 9h30 de l'école du Petit Quinquin, 9h40 de Maison des Enfants. Reprise du car à 17h30 arrivée sur Lomme vers 19h.

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

+ INSCRIPTIONS : 15/06 AU 17/06 - PLACES LIMITEES

ARRAS - SPECTACLE ET REPAS LIBRE/PIQUE-NIQUE

Vendredi 21/08

Spectacle : Plongez dans l'effervescence d'Arras au temps de Louis XIV, alors que la cité est menacée par les Espagnols. Dans le cadre exceptionnel de la Citadelle, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, revivez l'histoire de Vauban à travers un spectacle grandiose mêlant théâtre, musique, danse et voltige équestre, porté par plus de 350 bénévoles.

Visite du village du XVII^e siècle et **repas libre ou pique-nique**, (prévoir votre pique-nique) petite restauration sur place.

Départ à 9h de l'école du Petit Quinquin, 9h10 de Maison des Enfants. Reprise du car à 15h arrivée sur Lomme vers 16h.

+ TARIFS : 18 € détenteurs de la carte / 23 € non-détenteurs.

+ INSCRIPTIONS : DU 20 AU 22/07 - PLACES LIMITÉES.

PAIRI DAIZA

Vendredi 25/09

Partez à la découverte de Pairi Daiza, l'un des plus beaux parcs animaliers d'Europe, pour une journée d'évasion et de dépaysement. Au fil de votre promenade, explorez les différents univers du parc, admirez des animaux venus des quatre coins du monde et profitez d'un cadre naturel exceptionnel. Une sortie conviviale, idéale pour s'émerveiller, se détendre et partager un agréable moment.

Repas libre ou pique-nique, (prévoir votre pique-nique) restauration sur place possible.

Départ à 9h de l'école du Petit Quinquin, 9h10 de Maison des Enfants. Reprise du car à 17h30 arrivée sur Lomme vers 18h45.

Prévoir la carte d'identité ou le passeport en cours de validité (Belgique)

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

+ INSCRIPTIONS : DU 24 AU 26/08 - PLACES LIMITEES

A VOS AGENDAS

INSCRIPTIONS AU COLIS DE NOEL

Colis de Noël offert aux seniors lommois âgés de 65 ans et plus (année de naissance 1961), détenteurs de la carte Lille&Moi abonnement senior, avec réservation sur inscription préalable obligatoire.

Possibilité de s'inscrire en ligne via le site internet ville de Lomme/mes démarches en ligne/demander un colis de Noël (du 14/09 au 23/10 sans respecter le calendrier ci-dessous).

Ou **inscriptions à l'accueil de la Maison des Seniors** en respectant **scrupuleusement** les périodes d'inscriptions ci-dessous liées à l'ordre alphabétique des noms de famille :

- **Noms de A à C inclus :**
du lundi 14/09 au vendredi 18/09
- **Noms de D et E inclus :**
du lundi 21/09 au vendredi 25/09
- **Noms de F à K inclus :**
du lundi 28/09 au vendredi 2/10
- **Noms de L à O inclus :**
du lundi 5/10 au vendredi 9/10
- **Noms de P à S inclus :**
du lundi 12/10 au vendredi 16/10
- **Noms de T à Z inclus :**
du lundi 19 au vendredi 23/10

En cas d'indisponibilité, possibilité de donner procuration à votre représentant sur papier libre.

Lors de l'inscription, un bon d'échange vous sera remis en vue de retirer le colis le 8 décembre de 9h à 16h30 et le 9 décembre de 8h30 à 11h à la Maison des Enfants, 796 avenue de Dunkerque.

SPECTACLE DE NOËL

Offert par la ville aux seniors de 60 ans et plus titulaire de la carte Lille&Moi.

Plus d'informations dans le prochain programme.

+ INSCRIPTIONS : 14/09 au 23/10

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.



A SAVOIR

Votre carte Lille&moi est à mettre à jour tous les 2 ans. Pensez à vous présenter à la Maison des Seniors avec un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

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



**RETROUVEZ
LES BONS GESTES,
LES POINTS D'EAU POTABLE
& LES LIEUX FRAIS
PROCHES DE CHEZ VOUS
sur ville-lomme.fr**

