

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

Attention changement de date :

la balade initialement prévue le 22/09 aura lieu le 29/09

- **Mardi 29/09***

LE JARDIN DES PLANTES

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

RDV 9h à la Maison des Seniors

+ INSCRIPTIONS : A PARTIR DU 7/09

- **Mardi 13/10***

CIRCUIT DES SAULES À ENGLOS

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

RDV 8h30 à la Maison des Seniors

+ INSCRIPTIONS : A partir du 1/10

- **Mardi 24/11***

DE LA MAISON DES ENFANTS AU PARC URBAIN

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

RDV 9h à la Maison des Enfants

+ INSCRIPTIONS : A PARTIR DU 9/11

- **Mardi 15/12***

VIEUX LILLE ET MARCHÉ DE NOËL

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

RDV 9h à la Maison des Seniors

+ INSCRIPTIONS : A PARTIR DU 30/11

**Sous réserve des conditions
météorologiques*

DECOUVRIR

CONFISERIE DU PRÉ CATELAN :

Visite guidée

Jeudi 12/11 à 9h45

Venez découvrir la fabrication du nougat au plus près des maîtres nougatiers. Assistez à la cuisson traditionnelle dans les chaudrons de cuivre, à l'impressionnante cou-

lée du nougat, à la coupe, puis dégustez cette confiserie avant de profiter de la boutique.

Rdv sur place : 148 rue du Pré Catelan à La Madeleine

Durée de la visite : environ 1h15

+ TARIFS : 3 € détenteurs de la carte / 5 € non-détenteurs

+ INSCRIPTIONS : A PARTIR DU 21/10

+ PLACES LIMITEES A 30 PERSONNES

MARCHÉ DE NOËL D'ARRAS

Vendredi 18/12

La ville d'Arras se transforme en un véritable monde féerique, où chacun pourra profiter d'une ambiance chaleureuse et festive en cette période de fin d'année.

Départ à 13h30 en car : points de rassemblement : Ecole Petit Quinquin ou Maison des Enfants ; reprise du car à 16h30 arrivée à Lomme vers 17h30.

+ TARIFS : 3 € détenteurs de la carte / 5 € non-détenteurs.

+ INSCRIPTIONS : du 16/11 AU 20/11 - Places limitées.

PRENDRE SOIN DE SOI

ATELIER BIEN-ÊTRE - PREPARER 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 3/09 - 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, 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€ le thème / 2€ non titulaire carte Lille&Moi.

+ INSCRIPTIONS : DÈS À PRÉSENT

SE DIVERTIR

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

14h à 16h à la Maison des Seniors

Lundi 19/10

+ INSCRIPTIONS du 28 au 30/09

Lundi 9/11

+ INSCRIPTIONS du 26 au 28/10

Lundi 14/12

+ INSCRIPTIONS du 30/11 au 2/12

Lundi 4/01/2027

+ INSCRIPTIONS du 21 au 23/12

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

JEUX ANIMÉS

14h à 16h à la Maison des Seniors

Mercredi 28/10

+ INSCRIPTION du 12 au 14/10

Mercredi 18/11

+ INSCRIPTION du 2 au 4/11

Mercredi 16/12

+ INSCRIPTION du 30/11 au 2/12

Mercredi 6/01/2027

+ INSCRIPTION du 21 au 23/12

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

REPAS DANSANT

Vendredi 9/10 (Tous en bleu !)

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 MARDI 15/09 AU 18/09 - (Vente de tickets boissons pour le repas)

REPAS DANSANT

Vendredi 6/11

12h à 17h30 - Maison des Enfants

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

+ INSCRIPTIONS DU 20 AU 23/10

QUESTIONS POUR DES CHAMPIONS

Jeudi 22/10

14h à 16h30 - Maison des Enfants

Animation proposée par la CPTS ASNO en partenariat avec la Maison des Seniors.

Envie de stimuler votre mémoire, votre logique et vos réflexes tout en passant un agréable moment ? Rejoignez-nous pour un après-midi convivial placé sous le signe de la bonne humeur et du défi. Une animation ludique, accessible à tous, suivie d'un goûter partagé.

+ INSCRIPTIONS A PARTIR DU 3/09

+ TARIFS : GRATUIT

S'EVADER

Spectacle de Noël : BALLROOM DANCE SHOW

Vendredi 11 décembre à 14h30 (durée environ 1h30)

Salle du Parc, rue de la Mitterie.

Ouverture des portes à 13h45.

Laissez-vous emporter par la magie de la danse !

Un spectacle haut en couleurs mêlant élégance, énergie et émotion. Inspiré de l'univers de « Danse avec les

Stars », ce show réunit des danseurs professionnels et des chanteurs pour vous offrir un moment festif et convivial.

+ TARIFS : offert par la ville aux seniors de 60 ans et plus titulaires de la carte Lille&Moi

+ INSCRIPTIONS : 14/09 AU 23/10

Possibilité de réserver une place dans le car pour vous conduire à la salle du Parc (2€ / 5€ non titulaire carte Lille&Moi) à 13h30 à l'école du Petit Quinquin ou à 13h40 au cimetière du Marais

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).

MERCI DE RESPECTER LES PÉRIODES D'INSCRIPTION pour une bonne fluidité d'accueil :

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

En cas d'empêchement, vous avez la possibilité de donner procuration à la personne de votre choix pour effectuer les démarches en votre nom.

Lors de votre inscription, un bon de retrait vous sera remis. Il vous permettra de venir retirer votre colis à la Maison des Enfants (796, avenue de Dunkerque) :

- Mardi 8 décembre, de 9 h à 16 h 30 ;
- Mercredi 9 décembre, de 8 h 30 à 11 h.

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 A 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.