



Villeneuve  
d'Ascq

Une ville  
en mouvement

2024  
2025




# PROGRAMME ACTIVITÉS & AUTOMNE BLEU



villeneuveascq.fr



LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq 



# Sommaire

<b>Édito</b>	<b>3</b>
<b>Focus sur les actions de la Maison Des Aînés</b>	<b>4</b>
<b>Modalités d'inscription</b>	<b>5</b>
<b>Activités ponctuelles</b>	<b>7</b>
<b>Activités annuelles</b>	<b>13</b>
<b>Prévention et accompagnement à la retraite</b>	<b>19</b>
<b>CERA</b>	<b>22</b>
<b>Automne bleu</b>	<b>24</b>
<b>Tarifs</b>	<b>28</b>
<b>Fiches d'inscription activités et Automne Bleu</b>	<b>31</b>
<b>Conseil Villeneuvois Des Aînés - CVDA</b>	<b>34</b>
<b>Fêtes &amp; traditions</b>	<b>35</b>
<b>Associations et clubs aînés</b>	<b>36</b>
<b>Partenaires</b>	<b>37</b>



# Édito

## Quand vieillir rime avec s'épanouir : une programmation dynamique et et inclusive !

**6 330.** C'est le nombre d'utilisateurs au service municipal des aînés pour l'année 2023-2024. Un nombre en constante progression depuis plusieurs années à la Maison des Aînés pour l'année 2023-2024. Un nombre en constante progression depuis plusieurs années (+ 31 % depuis 2017) qui témoigne de l'engagement croissant de la Ville envers les 63 ans et plus. Soucieuse de proposer des animations enrichissantes dans tous les domaines (culturel, sportif, bien-être,...), la Maison des Aînés vous a concocté un programme captivant. Vous retrouverez dans ce livret les propositions d'activités annuelles et ponctuelles, de sorties ainsi que l'ensemble du programme de l'Automne Bleu.

**2024** est une année charnière pour notre Ville qui a pour ambition d'être labellisée "Ville amies des Aînés". Cette démarche, portée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) cherche à s'assurer que les aînés sont pris en considération dans tous les aspects d'une ville : les espaces extérieurs et les bâtiments, les transports, l'habitat, l'information et la communication... La Maison des Aînés porte ce projet pour notre Ville. Un diagnostic territorial est en cours avec un audit prévu en octobre 2024. Vous aussi, contribuez à faire évoluer la Ville en rejoignant le Conseil Villeneuvois des Aînés (CVDA). Débats, échanges, propositions : votre voix est importante pour continuer de bâtir notre ville amie des aînés.

**4 Centres d'Expression, de Rencontres et d'Animations** vous accueillent chaque semaine. Au programme : activités et moments de détente avec les animateurs de la Maison des Aînés.

**10 guinguettes** ont rythmé l'année 2023-2024. Elles ont pris place dans tous les quartiers de la Ville, vous étiez nombreux à en profiter. En moyenne, 300 danseurs ont foulé la piste à chaque guinguette : merci pour votre enthousiasme ! Cette nouvelle saison promet de très belles éditions à venir !

**15 juin 2024.** Notez cette date sur votre agenda, nous vous donnons rendez-vous pour la journée festive de la Maison des Aînés. Elle sera suivie, le 20 juin, par la journée d'inscriptions aux activités annuelles et ponctuelles. Cette année, l'inscription aux activités ponctuelles se déroule en deux temps : vous pourrez choisir une première activité le 20 juin, puis sélectionner une seconde activité en septembre 2024.

**Ensemble, continuons de construire une ville où vieillir rime avec s'épanouir !**

**Valérie QUESNE-CAUDRON**  
Adjointe aux Aînés

**Gérard CAUDRON**  
Maire de Villeneuve d'Ascq

# Les missions de la Maison des Aînés



## Rencontres intergénérationnelles

La Maison des Aînés propose plusieurs temps de rencontres et d'échanges intergénérationnels avec les plus jeunes :

- Atelier **jardinage** avec la grande section de l'école Louise de Bettignies
- Atelier **lecture musicale** avec les écoles maternelles de la ville (*Valentin, Van Der Meersch, Anatole-France, Louise de Bettignies, Pablo-Picasso, Frédéric-Chopin, Chateaubriand, La Fontaine, Taine, Jacques-Prévert, Jean-Jaurès, Toulouse-Lautrec, Joséphine-Baker, Mermoz*) en partenariat avec l'association l'ABLAV. Un moment de partage et de transmission de savoir aux plus petits permet à chaque acteur de passer un temps convivial. N'hésitez pas à prendre contact avec l'ABLAV.



## Modalités d'inscription

Le service municipal des Aînés organise et coordonne des actions d'animations multisectorielles ; sportives, culturelles, de santé et de bien-être....

Tout en proposant des actions de prévention tant au niveau de l'adaptation du logement et de la prévention des chutes, de la lutte contre la fracture numérique et l'isolement social des aînés via un accompagnement spécifique et un coaching pour aller vers une retraite sereine. Toutes ces actions sont réservées aux aînés de la ville dès 63 ans.

Le service municipal des Aînés propose diverses sorties offertes et manifestations, les invitations sont envoyées aux Villeneuvois inscrits dans le fichier du service municipal des aînés.

Votre **inscription** au fichier des aînés peut s'effectuer soit :

- En ligne sur le site de la ville : [www.villeneuedascq.fr](http://www.villeneuedascq.fr)
- En présentiel pendant les heures d'ouverture de la Maison des Aînés, 2 rue de la station

Pour cela, il faut vous munir d'une copie de votre carte d'identité, d'un justificatif de domicile et de votre avis d'imposition pour les activités payantes.



**Journée festive - portes ouvertes**  
samedi 15 juin 2024  
de 13h à 17h

Avec la présence de l'ensemble des partenaires

**Journée d'inscription**  
jeudi 20 juin 2024  
à la salle Marianne  
de 9h à 12h et de 14h à 17h



# ACTIVITÉS 2024/2025

La programmation des activités démarre à partir du **lundi 9 septembre 2024**.

Chaque usager peut s'inscrire à **une activité ponctuelle** et **une activité annuelle** car le nombre de places est limité. Les places restantes seront proposées et communiquées à partir du **lundi 16 septembre 2024**.

Votre inscription aux programmes d'accompagnement à la retraite, n'est pas renouvelable pour les sessions suivantes :

- Le coaching à la retraite
- Les programmes Educ'chute et Educ'nut.
- L'atelier informatique



# ATELIERS CULINAIRES ET DIÉTÉTIQUES

## Ateliers culinaire, par Nicole

*Retrouvez Nicole, spécialiste culinaire ! Elle vous propose de concocter et déguster un « repas presque parfait » dans une ambiance conviviale et chaleureuse.*

### 23 SEPTEMBRE : CUISINE DE FIN D'ÉTÉ

- Salade à l'avocat, pois chiches, raisins noirs et tomates cerises
- Pizza à la pâte de courgette/tarte à la polenta et au chèvre
- Glace mûre lavande, sablé au miel et à la lavande

### 14 OCT. : CUISINONS LES CHAMPIGNONS

- Tarte aux cèpes et aux noix fraîches
- Rouelle de porc confite à la citronnelle et ses petits légumes
- Glace aux champignons et thé fumé, ganache au chocolat et compotée de banane

### 18 NOV. : MENU D'HIVER VÉGÉTARIEN

- Crème de topinambours aux noix
- Potimarron farci au chou kale et noix de pécan
- Barre chocolat framboise, crème anglaise

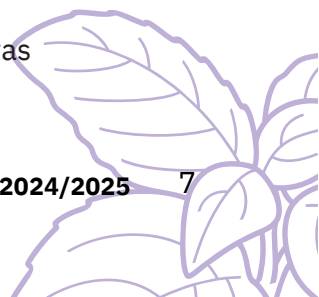
### 9 & 6 DÉCEMBRE : MENU DE FÊTE

- Cocktail apéritif à la myrtille
- Mini vol au vent à la truite et bisque de homard
- Salade de crabe en gelée de fenouil anisée
- Chapon de pintade rôti aux cèpes, parfumé à l'orange
- Bûche myrtilles et marrons

### 27 JANVIER : CUISINE CATALANE

- Esqueixada
- Boles de picoulat, patatas bravas
- Crème catalane, rousquilles

**ACTIVITÉS  
PONCTUELLES**



### 17 FÉV. : CUISINE BELGO-NÉERLANDAISE

- Gaufre de Bruxelles à l'anguille fumée, chantilly à l'huile d'argan
- Lapin à la bière, chou rouge aux pommes
- Tourte hollandaise aux pommes et à la cannelle

### 17 & 24 MARS : ATELIER DE PÂQUES

- Chartreuse ito
- Nids de Pâques aux œufs de caille
- Timbale de la mer aux clémentines de Corse
- Selle d'agneau farcie aux épinards et champignons
- Cheesecake aux noix et à la chartreuse

### 14 AVRIL : CUISINE MEXICAINE

- Chiles en nogada
- Chilaquiles
- Glace à liqueur de café, biscuits de la mariée

### 19 MAI : CUISINE DE PRINTEMPS

- Far à l'oseille poitevin
- Tendrons de veau laqués, asperges vertes
- Quinoa fraises rhubarbe, façon riz au lait

### 16 JUIN : MENU D'ÉTÉ

- Schnaka de chèvre, asperges vertes et courgettes
- Curry de lotte et gambas, vanille fraises
- Tarte financière framboise pistache

**Le jeudi, 9h30 - 14h**

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station

### Ateliers diététique, par Thomas

*Alier plaisir et santé, c'est possible avec Thomas ! Laissez ce spécialiste nutritionnel vous proposer, une fois par mois, un atelier diététique et répondre à toutes vos questions dans une ambiance conviviale.*

### 19 SEPT. : LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS

- Lentilles à la grecque
- Fruits d'automne

### 19 SEPT. : LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS

- Lentilles à la grecque
- Fruits d'automne

### 3 OCT. : MON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- Curry Poireaux épinards
- Cheesecake

### 7 NOVEMBRE : SANTÉ ORGANISÉE

- Butternut Hasselback
- Apple Bread

### 12 DÉCEMBRE : REPAS DE FÊTES

- Entrées gourmandes
- Saumon Wellington
- Millefeuille dentelle

### 16 JANVIER : RÉSOLUMENT LÉGER

- Salade Quinoa et courge rôties
- Cake Poire citron

### 6 FÉVRIER : REPAS DU MONDE

- Tacos Indien & Oriental
- Halwa

### 13 MARS : PROTÉINES VÉGÉTALES

- Salade de lentilles
- Blondies

### 3 AVRIL : VIVE LE PRINTEMPS

- Poêlée printanière
- Paires pochées & Muesli

### 15 MAI : REPAS DU MONDE

- Fenouil à la parmigiana
- Ciambellone

### 12 JUIN : FÊTONS L'ÉTÉ

- Duo de salades
- Dessert Nectarine à l'assiette

### 3 JUILLET : SANTÉ MÊME À L'APÉRO

- Falafel & Toum
- Pain de lentilles & Tartinade
- Légumes rôtis & Croustillants
- Biscuits avoine

**Le jeudi, 9h30 - 14h**

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station





## Ateliers pâtisserie, par Christine

*Christine, une experte en pâtisserie, organise un atelier mensuel le lundi à la Maison des Aînés. Venez confectionner vos propres pâtisseries et savourez ces délices en réduisant la quantité de sucre tout en préservant le plaisir gustatif.*

### LUNDI 16 SEPTEMBRE :

- Tartelette citron chocolat blanc

### LUNDI 7 OCTOBRE :

- Moelleux noisettes et poires

### LUNDI 25 NOVEMBRE :

- Pain d'épice allégé

### LUNDI 9 DÉCEMBRE :

- Gâteau de Noël (façon forêt noir)

### LUNDI 20 JANVIER :

- Tartelettes ananas mangue

### LUNDI 03 FÉVRIER :

- Tarte croustillante chocolat au lait noisette

### LUNDI 10 MARS :

- Mille-feuilles

### LUNDI 7 AVRIL :

- Gâteau spécial Pâques

### LUNDI 05 MAI :

- Madeleines citron chocolat

### LUNDI 16 JUIN :

- Roulé à la compotée d'abricots parfumé au romarin

**Le lundi, 14h - 16h**

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station



## ART FLORAL

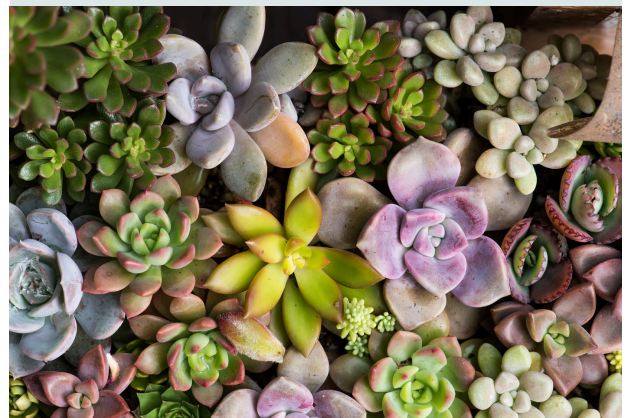
### Idées succulentes, par Marjorie

*Marjorie, experte en Art Floral, vous guide dans la création de compositions florales avec des plantes grasses. Venez explorer votre talent artistique et repartez avec votre création.*

**Le lundi, 14h30 - 16h**

**Dates :** 9 sep ; 14 oct. ; 18 nov. ; 2 déc. 2024 ; 13 janv. ; 10 fév. ; 17 mars ; 14 avril ; 12 mai ; 2 juin 2025

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la Station



### Atelier jardinage, par Anne

*Anne et la Maison des Aînés vous proposent de vivre votre passion au jardin partagé Jules Marescaux. Conseils, travaux de jardinage, partages de connaissances ponctuellement ou régulièrement avec ou sans inscription. Glanez des informations sur les événements régionaux liés au potager et vergers. Inscription possible toute l'année en fonction de vos disponibilités.*

**Le mardi de 10h à 12h**

**Dates :** 3 - 17 sep ; 1 - 15 oct. ; 5 - 19 nov. ; 3 déc. 2024 ; 7 janv. ; 4 - 25 fév. ; 4 - 18 mars ; 1 - 22 avril ; 6 - 20 mai ; 3 - 17 juin 2025

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la Station

# ATELIERS BIEN-ÊTRE

## Ateliers mieux-être, par Grégory

Grégory vous invite à participer à un atelier bien-être. Cette session vous aidera à découvrir votre véritable essence en abordant le concept de lâcher-prise et en vous permettant de renouer avec vous-même. Profitez d'un moment de relaxation et d'écoute de votre corps.

**Le jeudi, 11h - 12h**

**Dates :** 12 sep ; 3 oct. ; 14 nov. ; 5 déc. 2024 ; 9 - 30 janv. ; 6 - 27 mars ; 15 mai ; 12 juin 2025

📍 foyer J.B. Clément, 3 rue de Copenhague

## Le yoga du Rire, par Véronique et Isabelle

Véronique et Isabelle vous guideront à travers diverses techniques de rire pour vous aider à vous détendre. Chaque séance comprend une série d'exercices de rire accompagnés de respirations et d'étirements doux, et se conclura par une séance de relaxation. Combiner le rire et la respiration peut oxygéner votre corps et votre esprit, vous aidant à combattre le stress.

**Le lundi, 10h - 11h**

**Dates :** 23 sept. ; 14 oct. ; 18 nov. ; 16 déc. 2024. Les autres dates 2025 seront communiquées ultérieurement.

📍 la Chrysalide : 35, rue de la liberté

## Ateliers relaxation et bien-être, par Grégory

Grégory propose des séances de relaxation basées sur des techniques de respiration et de visualisation pour réduire le stress et améliorer le bien-être. La régularité sera nécessaire pour bénéficier des bienfaits de ces ateliers. Nous vous proposons deux ateliers par mois.

**Le jeudi, 10h - 11h**

**Dates :** 12 - 16 sep ; 3 - 17 oct. ; 14 - 28 nov. ; 5 - 19 déc. 2024 ; 9 - 23 janv. ; 6 - 27 fev. ; 6 - 20 mars ; 3 - 24 avril ; 15 - 22 mai ; 5 - 19 juin 2025

📍 foyer J.B. Clément, 3 rue de Copenhague

## Ateliers améliorer son sommeil, par Grégory nouveau

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, c'est dire l'importance du sommeil dans notre vie. Il nous permet de nous reconstruire, reconstituer nos défenses et nos réserves, apprendre,... Il est essentiel de prendre au sérieux les troubles du sommeil.

Grégory vous propose des conseils et pratiques, simples et adaptés à chacun.e pour mettre en place de nouvelles pratiques qui favorisent l'endormissement.

**Le jeudi, 11h - 12h**

**Dates :** 26 sep ; 17 oct. ; 28 nov. ; 19 déc. 2024 ; 23 janv. ; 27 fev. ; 20 mars ; 24 avril ; 5 - 26 mai 2025

📍 foyer J.B. Clément, 3 rue de Copenhague





## Ateliers naturopathie, par Grégory nouveau

*La naturopathie est reconnue par l'OMS, comme 3<sup>ème</sup> médecine traditionnelle. Grégory vous propose de découvrir cette pratique. Elle contribue à la promotion d'une santé globale et durable, qui ne se substitue pas à la médecine conventionnelle mais la complète.*

### JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

- Diététique et Nutrition

### JEUDI 10 OCTOBRE 2024

- Aromathérapie (Huiles Essentielles + Hydrolats)

### JEUDI 21 NOVEMBRE 2024

- Phytothérapie (plantes médicinales)

### JEUDI 12 DÉCEMBRE 2024

- Apithérapie (produits de la ruche)

### JEUDI 16 JANVIER 2025

- Argile

### JEUDI 6 FÉVRIER 2025

- Gestion du stress et des émotions

### JEUDI 13 MARS 2025

- Retrouver un sommeil de qualité

### JEUDI 3 AVRIL 2025

- Renforcer son système immunitaire

### JEUDI 22 MAI 2025

- Bien respirer pour bien vivre

### JEUDI 19 JUIN 2025

- Système digestif et Détox (mono diète, jeûne, sève de bouleau)

**Le jeudi, 11h - 12h**

**📍 foyer J.B. Clément, 3 rue de Copenhague**

# ATELIERS COSMETIQUES

## Cosmétiques au naturel et bien-être, par Ambre

*Ambre vous guidera lors de séances de deux heures pour vous offrir une échappée dans votre quotidien. Prenez soin de votre peau, de vos ongles, et de votre bien-être général. Découvrez divers ateliers : soins pratiques, fabrication de produits naturels et initiation au massage. Prenez le temps de vous détendre et de vous chouchouter !*

### 20 SEPTEMBRE :

- Je découvre et je pratique le massage assis pour me détendre.

### 4 OCTOBRE :

- Je fabrique ma crème personnalisée pour le visage avec des produits naturels.

### 15 NOVEMBRE :

- Je pratique ma routine de soin du visage pour préparer ma peau au changement de saison et au froid.

### 20 DÉCEMBRE :

- Je fabrique mon gommage solide et mon masque pour le visage.

### 10 JANVIER :

- Je découvre les huiles essentielles et je fabrique ma brume d'oreiller pour un sommeil apaisé.

### 07 FÉVRIER :

- Je découvre et je pratique le massage assis pour me détendre.

### 14 MARS :

- Je prends soin de mon regard et je fabrique mon roll-on contour des yeux décongestionnant.

### 25 AVRIL :

- J'apprends à prendre soin de mes mains et de mes ongles (soin et massage).

### 16 MAI :

- Je découvre et je pratique la réflexologie plantaire.

### 13 JUIN :

- Je pratique ma routine de soin du visage pour nettoyer ma peau en profondeur et la préparer au soleil.

**Le vendredi, 9h30 - 11h30h**

📍 Maison des Aînés 2, rue de la Station

## ATELIERS MULTIMÉDIA

### Atelier numérique (informatique, tablette et portable), par Christophe

*Que diriez-vous d'un atelier numérique pour vous familiariser avec l'informatique. Christophe vous enseignera les bases de ce domaine. Les ateliers seront divisés en modules, un livret vous sera remis lors de la première journée. Deux niveaux seront proposés cette année : débutant et perfectionnement. Deux sessions de 5 mois sont prévues, de septembre à janvier et de février à juin. Une seule inscription est autorisée. Un test d'auto-évaluation sera effectué lors de la première séance pour évaluer votre niveau.*

**Le lundi, 10h30 - 12h**

📍 Foyer Delrue, rue de Wasquehal

**Le mardi, 14h - 15h30**

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

début le lundi 9 septembre



# ACTIVITÉS CULTURELLES

## Atelier d'anglais, par Mike

*Do you speak english ? Mike vous aide à améliorer votre anglais et à le pratiquer dans un cadre ludique et sympathique. Votre bilan vous permettra d'être positionné dans un groupe en fonction de votre niveau.*

### Début de l'atelier mardi 1 octobre

- Niveau intermédiaire : 9h-15 -10h45
- Niveau confirmé : 11h -12h30
- Niveau pré-intermédiaire : 13h25-14h55
- Niveau élémentaire : 15h00 – 16h30

📍 Foyer Pasteur : 107, rue de Babylone

## Café-langues

*Le Mandarin est la langue officielle de la Chine, venez découvrir de façon ludique cette langue. Parlez également la langue de Shakespeare.*

### Début : mercredi 11 septembre

- Mercredi de 14h30 à 15h30 : Mandarin
- Mercredi de 15h35 à 16h35 : Anglais débutant
- Mercredi de 16h40 à 17h40 : Anglais indépendant

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

# ACTIVITÉS ANNUELLES



## Le plaisir de chanter et de partager, par Cocco

Notre cheffe de chœur « Cocco » qui encadre la chorale « Chœur Aînés » vous apprendra à travailler votre voix et vous accompagnera lors des représentations et manifestations des Aînés. Un moment de partage et de chant.

**Le vendredi de 14h à 16h**

Début le 13 septembre

📍 L'école de musique 94, rue Corneille



## Initiation au djembé

Dany et Philippe de l'association Kai Dina vous accompagnent dans la pratique du djembé dans une ambiance musicale et conviviale. Venez-vous initier à la pratique de cet instrument de musique et de percussion d'origine africaine.

**Le jeudi de 14h à 16h**

**Dates :** 12 - 26 Sep ; 10 Oct. ; 7 - 21 Nov. ; 5 Déc. 2024 ; 9 - 23 jan ; 6 - 27 fév. ; 6 - 20 mars ; 3 - 17 avril ; 15 - 22 mai ; 5 - 19 juin 2025

📍 Ferme d'en haut, 268, rue Jules Guesde



## Atelier théâtre, par Rabah

Rabah vous donne la possibilité d'exprimer votre jeu d'acteur. Vous aimez les improvisations, la diction, les mises en situation ? Alors l'atelier théâtre est fait pour vous !

**Le lundi à 11h30**

début le 9 septembre

📍 Espace Thalès (Triolo), 30 allée Thalès



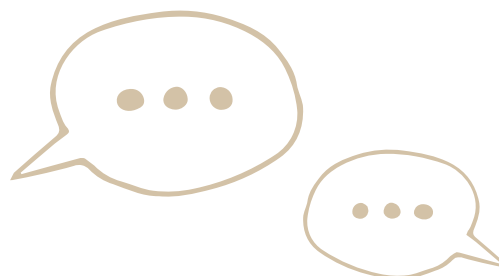
## Atelier théâtre d'improvisation, par Reynald

Reynald, de l'association Impro Academy, vous démontrera qu'improviser ne s'improvise pas ! Venez découvrir les techniques et les valeurs de cette discipline lors d'ateliers.

**Le lundi à 14h à 15h30**

début le 9 septembre

📍 Espace Thalès, 30 allée Thalès



# ACTIVITÉS MANUELLES



## Atelier poterie, par Coralie

*Coralie, experte en poterie, partagera avec vous toutes les techniques pour devenir un expert en création. Si vous aimez travailler la terre et appréciez créer avec ce matériau, l'atelier de poterie est parfait pour vous !*

### Le jeudi de 14h à 16h

**Dates :** 16 - 30 Sep. ; 14 Oct. ; 4 - 18 Nov. ; 2 - 16 Dec 2024; 13 - 27 Jan.; 24 fév. ; 3 - 17 Mars; 28 Avril; 5 - 19 Mai; 2 - 16 - 30 juin 2025

📍 Maison des Aînés



## Atelier création de tricots, par Christine

*Christine vous fera aimer le tricot et découvrir différentes techniques. Venez découvrir et vous initiez à cette activité qui vous permettra de créer vos bonnets, écharpes et chaussettes.*

### Le jeudi de 10h à 12h :

- initiation pour les débutants

### Le jeudi de 14h à 16h :

- perfectionnement

📍 Maison des Aînés 2, rue de la station



## Aquarelle

*En partenariat avec l'association les pinceaux d'Aquarelle, la Maison des Aînés vous propose un atelier d'initiation au dessin et à l'aquarelle. Vos œuvres seront exposées lors de la journée portes ouvertes en juin 2025.*

### Le jeudi de 9h30 à 11h30

### Le vendredi de 14h à 16h

début le jeudi 12 septembre

📍 Salle Javelot, sentier Beghin



## Arts plastiques, par Cécile

*Cécile vous accompagne dans la découverte et réalisation d'œuvres avec des techniques de dessins, peinture, pastel, encre,... Vos réalisations seront exposées pendant la journée portes ouvertes en juin 2025.*

### Le mercredi de 9h30 à 11h30

Début le mercredi 11 septembre

📍 Foyer de l'âge d'or, Ruelle d'Ascq

## Atelier de chantournage (menuiserie), par Murielle

*Murielle vous accompagne dans toutes vos créations et mettra à votre disposition des machines adaptées à la découverte et à l'initiation à la découpe fine de bois.*

**Dates :** 20 - 27 Sep. ; 4 - 11 & 18 Oct. ; 15 - 22 - 29 Nov. ; 6 déc. ; 17 - 24 - 31 janv. ; 7 fév. ; 7 - 14 - 21 - 28 mars ; 4 - 25 avril ; 16 - 24 mai ; 6 - 13 - 20 juin 2025

📍 Foyer Delrue, rue de Wasquehal

# ACTIVITES SPORTIVES

## Aquagym aînés

Les piscines de Babylone et Triolo, vous accueillent pour des séances réservées aux aînés.

**Le jeudi et vendredi de 16h à 17h**

📍 Centre Nautique Babylone

**Le mardi de 11h à 12h et de 15h à 16h**  
**Le vendredi de 11h à 12h et de 16h à 17h**

📍 Piscine du Triolo

## Atelier équilibre, par JérémY

Luttez contre les chutes et de retrouver l'équilibre et la coordination de vos mouvements grâce à cet atelier !

**Le mardi de 14h à 15h**

**Le vendredi de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h**  
début le mardi 10 septembre

📍 Foyer J.B. Clément, 3 rue de Copenhague

## Yoga, par Grégory

Libère, rééquilibre et fortifie le corps physique. Le yoga permet de prendre du temps pour soi. Il apaise vos tensions musculaires et nerveuses. Il permet de diminuer le stress, il favorise le lâcher-prise, le sommeil, la mémoire, contribue à une meilleure gestion de la douleur. Séance réservée aux bons nageurs.

**Le jeudi à 15h15 : Yoga doux**

**Le jeudi à 16h15 : Yoga tonique**

début des ateliers le jeudi 12 septembre

📍 La chrysalide : 35, rue de la liberté



## Natation libre

Vous aimez la natation, La Maison des Aînés vous propose deux couloirs de nage dans le grand bassin pour faire des longueurs en autonomie à la piscine du Triolo.

Séance réservée aux bons nageurs.

**NB : Nécessite un certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.**

**Le mercredi de 10h à 11h**

📍 Piscine du Triolo



## Gymnastique adaptée, par JérémY

Jeremy, un expert en gymnastique, vous guide à votre propre rythme. Vous travaillerez de manière progressive l'ensemble de votre corps en variant les exercices musculaires avec ou sans équipement. Les séances sont diversifiées, alliant positions assises, debout, allongées et en mouvement, utilisant un matériel spécifique pour apporter de la diversité aux exercices.

**NB : Nécessite un certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.**

**Le mardi de 15h30 à 16h30**

**Le jeudi de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h**  
**ou de 14h à 15h**

début le mardi 10 septembre

📍 Esum, allée de la frange  
et Palacium, rue Breughel



## Qi Gong, par Christophe

Christophe, diplômé d'Etat, vous initiera au Qi gong. Au programme mouvements souples, lents et faciles. Vous allez apprendre à équilibrer votre « Qi » substance universelle et subtile qui donne vie à tous les phénomènes et tous les êtres vivants. Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de quatre éléments qui sont le corps, la respiration, l'esprit et la conscience.

**Le lundi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15**  
**Le mercredi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15**

### Dates :

**Les lundis :** 9 - 16 - 23 sep. ; 7 - 14 oct. ; 4 - 18 - 25 nov. ; 2 - 9 - 16 déc 2024 ; 13 - 20 - 27 janv. ; 3 - 10 - 17 - 24 fév. ; 24 - 31 mars ; 28 avril ; 5 - 12 - 19 - 26 mai ; 2 - 16 - 23 - 30 juin 2025

**Les mercredis :** 11 - 18 - 25 sept. ; 2 - 9 - 16 oct. ; 6 - 20 - 27 nov. 4 - 11 - 18 déc. 2024 ; 15 - 22 - 29 jan. ; 5 - 12 - 19 - 26 fév. ; 26 mars ; 2 - 30 avril ; 7 - 14 - 21 - 28 mai ; 4 - 18 - 25 juin ; 2 juillet 2025.

📍 Salle Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq.

## Swissball, par l'ASPT

L'association ASPT (association Activité Sports Pour Tous) vous propose la pratique du ballon Suisse qui vous permettra de travailler vos muscles à votre rythme et de façon ludique. Les exercices solliciteront les abdominaux, les biceps, etc. L'objectif recherché est de travailler l'équilibre, le gainage, le maintien et la souplesse.

**NB : Nécessite un certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.**

**Le jeudi de 15h15 à 16h15**  
début le jeudi 12 septembre

📍 Palacium, rue Breughel

## Tai-Chi, par Christophe

Art énergétique interne d'origine chinoise, le Tai-Chi propose des exercices lents pour permettre la prise de conscience de son corps. Ils favorisent la circulation de l'énergie dans le corps afin de rester en bonne santé. Vous développerez vos cinq sens, retrouverez un meilleur équilibre physique et psychique, et développerez votre confiance en vous.

**NB : Nécessite un certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.**

**Le mercredi de 13h à 14h**

**Dates :** 11-18-25 sept. ; 2-9-16 oct. ; 6-20-27 nov. 4-11-18 déc. 2024 ; 15-22-29 jan. ; 5-12-19-26 fév. ; 26 mars ; 2-30 avril ; 7-14-21-28 mai ; 4-18-25 juin ; 2 juillet 2025.

📍 Salle Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq.

## Atelier fitness, par l'ASPT

Améliorez votre condition physique avec l'ASPT ! Le fitness va vous permettre de perdre du poids, de travailler tout votre corps, l'endurance et votre cardio, de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir.

**NB : Nécessite un certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.**

**Le jeudi de 16h20 à 17h20**  
début le jeudi 12 septembre

📍 Palacium, rue Breughel



## Atelier pêche

Vous aimez la pêche ? Nous vous proposons deux créneaux au choix chaque début de mois à l'étang municipal de la ville. Véritable moment de détente et de sérénité. Conditions : Posséder le matériel de pêche, être autonome et indépendant.

**Les premiers lundis**

**Les premiers mardis**

**Horaires :**

- été : de 6h à 22h
- hivers : de 8h à 20h

début fin septembre

📍 Au fond de la rue Denis Papin



## Tennis de table

Nos partenaires ETAPS de la ville vous proposent de venir vous détendre avec la pratique du tennis de table et découvrez ce sport en toute convivialité.

**Le jeudi de 16h45 à 18h**

début le jeudi 12 septembre

📍 Esum : Allée de la Frange

## Atelier Multisports, par Dominique

Notre éducateur sportif Dominique, vous fera découvrir plusieurs sports, chacun à son rythme. Chaque aîné pourra bénéficier d'une remise en forme via à la pratique du sport, à son rythme.

**Le mardi de 16h45 à 18h**

- jeux de motricité et sports collectifs

**Le jeudi de 16h45 à 18h**

- jeux du patrimoine et jeux collectifs

début le mardi 10 septembre

📍 Salle Vendémiaire, rue de la Station

## Marche nordique

Travaillez 80% de vos muscles du corps, bras, abdominaux, cuisses, fessiers en douceur. Grâce à vos bâtons, la marche nordique vous fera le plus grand bien. En pleine nature, au parc urbain, vous allez profiter des espaces verts de la ville et prendre un peu d'air frais. Préparez votre paire de bâtons pour la marche.

**Le mercredi de 9h à 11h45**

début le mercredi 11 septembre

📍 Devant la halle Canteleu, rue Carpeau



## Bourle

En partenariat avec l'Etaque Saint Pierre d'Ascq, la Maison des Aînés vous propose de vous initier à ce jeu traditionnel des Hauts de France.

**2 mardis par mois, de 14h à 16h**

**Dates :** 10 - 17 sept. ; 1 - 15 oct. ; 5 - 19 nov. ; 3 - 17 déc. ; 7 - 21 janv. ; 4 - 18 fév. ; 4 - 18 mars ; 1 - 15 avril ; 6 - 20 mai ; 3 - 17 juin 2025

📍 36 bis, rue du Docteur Roux

## Fit Pilate, par Lucile et Grégory

Lucile et Grégory, de l'association de la Chrysalide vous proposent l'activité Fit Pilate qui soulage, libère et rééquilibre la posture, la mobilité et le renforcement des muscles posturaux. Il améliore la flexibilité et l'hydratation des tissus et affine la silhouette.

**Le mercredi de 10h à 11h**

**Le jeudi de 14 à 15h**

Début le mercredi 11 septembre 2024

📍 La chrysalide, 35 rue de la Liberté





## Atelier Coaching et Développement personnel

*Sabine, coach de vie et facilitatrice en intelligence émotionnelle, vous propose un suivi et accompagnement pour : retrouver ses envies, définir une trajectoire et aborder sa deuxième partie de vie positivement. Deux sessions de cinq séances de 3 heures.*

**Session 1 :** 13 sept ; 4 Oct. ; 1 Oct. - 8 Nov. ; 22 Nov.

**Session 2 :** 17 janv. ; 7 fév. ; 28 fév. ; 14 mars ; 28 mars

### SÉANCE 1 : AMÉLIORER MA CONFIANCE EN MOI

- Mes petites et grandes réussites.
- Mes qualités. Mes émotions et mes besoins.

### SÉANCE 2 : (RE)TROUVER MON ÉQUILIBRE

- Bilan de mes différents domaines de vie.
- Mes priorités.
- Mes ressources.

### SÉANCE 3 : APPRIVOISER MON SABOTEUR INTÉRIEUR

- Ce qui me limite
- Acceptation
- Stratégies

### SÉANCE 4 : DIALOGUE AVEC MES SOUS-PERSONNALITÉS

- Les besoins différents entre les différentes parts de soi
- Écoute intérieure

### SÉANCE 5 : QUEL EST MON PROJET POUR L'ANNÉE À VENIR ?

- Célébrer
- Planifier
- Visualiser

**Le vendredi de 9h à 12h**

📍 LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

**PRÉVENTION ET  
ACCOMPAGNEMENT  
À LA RETRAITE**



## Parcours numérique (sur ordinateur portable)

*Vous êtes débutants et souhaitez apprendre les bases sur l'ordinateur ? Vous perfectionner et aller plus loin ? Emmaüs Connect vous accompagne de septembre à novembre 2024.*

*2 séances d'accueil vous seront proposées pour évaluer votre niveau informatique et définir votre groupe.  
Financé par l'Agence Régionale de Santé.*

**Le mardi de 10h à 12h**

**Le mercredi de 14h à 16h**

**Ateliers Groupe 1 :**

Mardi: 10-17-24 sep, 1-8-15-22-29 oct., 5-12-19-26 nov. de 10h à 12h

**Ateliers Groupe 2 :**

Mercredi : 11-18-25 sep, 2- 9-16-23-30 oct., 6-13-20-27 nov. de 14h à 16h

Dépendance de la MDA, 2 rue de la

📍 Station (mardi) - Foyer Delrue rue de Wasquehal (mercredi)



## Atelier « BIEN CHEZ SOI »

*En partenariat avec SOLIHA soutenue par la CARSAT dans les ateliers de prévention à destination des retraitées pour un habitat pratique et confortable. Venez à la rencontre des professionnels du secteur qui vous donneront les idées pour adapter votre logement.*

**Session 1 :** les mardis 19 - 26 nov. et 03 déc. 2024 de 14h à 16h

**Session 2 :** les mardis 04 - 11 - 18 mars 2024 de 14h à 16h

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la Station

## Educ'chutes : programme de prévention des chutes

*Le groupement des hôpitaux de l'institut Catholique de Lille et le service ESPRAD et la Maison des Aînés vous proposent de participer au programme d'ateliers collectifs de prévention des chutes. Suite à un entretien individuel à domicile avec l'infirmière coordinatrice de l'équipe Educ'chutes, bénéficiez d'informations et d'échanges en ateliers de groupe sur 6 thèmes différents :*

- *L'activité physique adaptée à ses capacités*
- *L'alimentation équilibrée*
- *Le soin des pieds et bon chaussage*
- *Le comportement face à la prise de certains médicaments*
- *Les réactions en cas de chutes et se relever du sol ;*
- *Les facteurs de risques de chutes personnels et liés à l'environnement du domicile*

*Prenez conscience et identifiez les comportements à risques de chutes du quotidien pour les anticiper et les réduire.*

**Le vendredi de 14h à 17h**

**Dates :** 10 - 17 - 24 - 31 janvier ; 25 février, 07 - 14 mars 2025

📍 LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque



## Educ'Nut : programme de prévention de la dénutrition

*“Educ Nut” c’est un projet à destination des personnes de + de 60 ans vivant à domicile et désireuse de rester en bonne santé grâce à l’alimentation et à l’activité physique adaptée.*

*Ce programme se déroule en 5 ateliers de prévention, collectifs et participatifs, d’environ 2h, combinés à une rencontre bilan personnalisé à 2 mois.*

*En partenariat avec le groupement des hôpitaux de l’institut Catholique de Lille et le service ESPRAD*

### ATELIER 1

- Bien manger : les secrets de l’équilibre alimentaire

### ATELIER 2

- Bien bouger !

### ATELIER 3

- Mieux manger, moins gaspiller

### ATELIER 4

- Le plaisir et la santé dans l’assiette

### ATELIER 5

- Trucs et astuces au quotidien

**Atelier 1 :** le 9/01/2025 à 14h

**Atelier 2 :** le 16/01/2025 de 14h à 16h30

**Atelier 3 :** le 23/01/2025 de 10h30 à 14h (à la maison des aînés)

**Atelier 4 :** le 23/01/2025 de 14h à 16h30

**Atelier 5 :** le 06/02/2025 de 14h à 16h30  
+ l’atelier de réévaluation à 2 mois, le 3 avril de 14h à 16h30.

📍 CERA - 36, rue de Schuman





Les animateurs de la Maison des Aînés, vous proposent un panel d'activités et des moments de convivialité chaque semaine dans les CERA.

Venez profiter de ces temps de découverte et de créativité dans un cadre ludique et chaleureux.

**CERA du Bizet**  
11 boulevard Bizet

**ouvert :**  
lundi et vendredi  
de 9h30 à 12h  
et de 14h30 à 17h

**CERA Jean Baptiste Clément**  
3 rue de Copenhague

**ouvert :**  
lundi, mercredi et vendredi  
de 9h30 à 12h  
et de 14h30 à 17h

**CERA arc en ciel**  
62/1/4 Boulevard Albert 1<sup>er</sup>

**ouvert :**  
jeudi  
de 9h30 à 12h  
et de 14h30 à 17h

**CERA Schuman**  
31 rue Robert Schuman

**ouvert :**  
jeudi  
de 9h30 à 12h  
et de 14h30 à 17h

Le planning est envoyé chaque mois par e-mail. Animations offertes.



**Villeneuve  
d'Ascq**

*Une ville  
en mouvement*

# JOURNÉE FESTIVE DES AÎNÉS

**Spécial JO**

**Un rendez-vous pour  
découvrir les activités  
2024/2025**

**Samedi 15 juin  
de 13h à 19h**

**Salle Marianne**


(Jardin partagé, cour et annexes de la  
Maison des Aînés, salles Vendémiaire  
et Javelot)



[villeneuvedascq.fr](http://villeneuvedascq.fr)



**LA MAISON DES AÎNÉS**

Villeneuve d'Ascq 



# BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTREtenir LA FLAMME

## MARDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DE LA FERME PÉDAGOGIQUE DE SPIRULINE

Allons à la découverte de la ferme urbaine de Spiruline, une micro-algue alimentaire réputée pour sa richesse nutritionnelle. Visite guidée de la ferme et quelques dégustations de productions à base de la Spiruline fraîche.

- Séance de 10 h
- Séance de 14 h

**Lieu :** Devant l'office de tourisme de Lille, Palais Rihour, place Rihour

## MERCREDI 2 OCTOBRE : BALADE À VÉLO

La Maison des Aînés vous propose une balade à vélo direction Roubaix. Cette balade vous permettra de traverser le Parc urbain, de prendre des pistes cyclables pour arriver au canal de la Deûle et si le temps le permet, vous irez jusqu'à la frontière Belge.

- Séance de 9h30 à 12h30

**Lieu :** Maison des Aînés 2, rue de la Station

## LUNDI 7 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DE LA BRASSERIE DU MOULIN D'ASCQ ET DÉGUSTATION

Venez découvrir la brasserie, son histoire et son évolution dans le temps. Un savoir-faire de notre territoire qui mérite de faire un détour !  
15 places par séance

- Séance 1 à 14h
- Séance 2 à 15h30

**Lieu :** Rendez-vous sur place 47, rue de la Distillerie à Villeneuve d'Ascq

# AUTOMNE BLEU 2024





## **MARDI 8 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU M.I.N. DE LILLE**

Visitez ce marché aux fruits (Marché d'Intérêt National) situé à Lomme accompagné de professionnels passionnés. Une dégustation est prévue pour découvrir les variétés de fruits d'ici et d'ailleurs.

- Séance de 9 heures à 12h30

**Lieu :** Place de la République à Annappes

## **MERCREDI 9 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES MOULINS - JEAN BRUGGEMAN**

Le guide de la ville vous fera la visite guidée du moulin à farine et du moulin à huile afin de découvrir ce site culturel de Villeneuve d'Ascq.

- Séance à 10h

**Lieu :** Rue Albert Samain

## **MERCREDI 9 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU TERROIR**

Allons redécouvrir la vie quotidienne des habitants du Nord de la France au début du XXème siècle dans ce cadre atypique.

- Séance à 14h

**Lieu :** 12 Carrière Delporte

## **JEUDI 10 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MÉMORIAL D'ASCQ**

Visite guidée du mémorial d'Ascq, musée situé dans un ancien dispensaire. Le guide culturel de la ville vous racontera l'événement du 1er avril 1944 dans son contexte historique. Et le parcours dans les rues d'Ascq (parcours de 2 km de marche environs)

- Séance à 14h30

**Lieu :** Mémorial d'Ascq 79, rue Mangin Villeneuve d'Ascq

## **MERCREDI 9 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU FORT DE SECLIN**

Allons à la découverte d'un musée, né de la passion d'une famille pour l'histoire et la restauration de la vieille pierre. L'exposition est dédiée à l'histoire de la première guerre mondiale avec une spécialisation sur l'artillerie et l'hippomobile de 1870 à 1920

- Séance à 10 heures

**Lieu :** Chemin du Fort, Seclin

## **JEUDI 10 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU PALAIS DES BEAUX-ARTS DE LILLE**

Allons à la visite de l'un des plus grands musées de France. Passionné de l'art et de la culture, laissez-vous séduire par une visite guidée des expositions permanentes du Palais des Beaux-Arts.

- Séance à 10h15

**Lieu :** Place de la République à Lille

## **LUNDI 14 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU TRAMWAY TOURISTIQUE DE LA VALLÉE DE LA DEULE**

Nous vous proposons une visite de AMITRAM, association qui collectionne d'anciens tramways et autobus. Vous allez faire un tour en tramway à voie métrique qui circule de marquette à Wambrechies dans le Nord.

- Séance à 10h

**Lieu :** Amitam Hôtel de Ville de Marquette-lez-Lille

## **MERCREDI 16 OCTOBRE : TOURNOI DE BOWLING**

Notre bénévole Nelly vous propose un tournoi au bowling Van Gogh. Quelques lots seront à gagner pour les meilleurs joueurs. Vous êtes un passionné, un champion du Strike, alors venez passer un moment de détente et de plaisir.

- Séance à 10h

**Lieu :** Bowling Van Gogh, 1 rue des vétérans

## **LUNDI 14 OCTOBRE : GOÛTER KARAOKÉ**

L'animateur des CERA vous propose un goûter « karaoké » dans le cadre de l'automne bleu. Venez participer à ce moment de convivialité et d'échange autour de quelques notes de musique.

- Séance à 15h

**Lieu :** CERA Jean-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague



# CONFÉRENCES

La Maison des Aînés vous propose deux conférences dans le cadre de l'automne bleu 2024 en partenariat avec **l'Université du Temps Libre** et **l'association Debout les Aînés**.

## PHILOSOPHIE TAOÏSTE ET PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

*Fondamentaux holistiques au service d'une longue vie, par Célia Fleury - Chercheuse associée à IRHiS-Université de Lille, intervenante Bien-être au Département du Nord et Spécialiste en Shiatsu.*

Dans les traditions énergétiques extrêmes orientales, le corps et l'esprit restent associés pour permettre aux pratiquants et aux praticiens de garder une perception élargie et holistique nécessaire à un équilibre vital toujours dynamique. Gardées quasi secrètes jusqu'au milieu du siècle dernier, la philosophie taoïste, ses déclinaisons cliniques et d'entretien de la santé pour accéder à « une longue vie », se sont immiscées dans nos vies quotidiennes grâce à l'acupuncture, à la méditation, au QiGong, au Tai Chi, etc... L'analyse de ses fondamentaux par des sinologues, des anthropologues et des praticiens en énergétique, permettra d'en mesurer les déclinaisons corporelles concrètes pour vivre le plus longtemps possible autonome et en bonne santé.

**Mercredi 2 octobre, 14h30**

60 places

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## ENTRE SÉDENTARITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT CHOISIR POUR UNE BONNE SANTÉ ?

*Claudine Fabre, professeure des Universités – STAPS*

Le sport est souvent considéré comme quelque chose de fatiguant et pénible, douloureux et souvent écarté de notre mode de vie plus confortable au fond d'un fauteuil devant des jeux vidéos et pourtant ne serait-il pas la clé d'un bien vieillir.

26 Maison des Aînés - 2024/2025

Par contre, l'activité physique que nous pratiquons plus souvent que le sport sans parfois le savoir est considérée comme une réelle clé d'un bien vieillir, même avec une maladie chronique. A titre d'exemple, elle est même reconnue comme une thérapie non médicamenteuse pour certains maux comme la fatigue induite par les traitements anticancéreux. Et si nous apprenions à bien bouger au cours de cette conférence pour un vieillissement en pleine autonomie ?

**La date sera précisée ultérieurement**

60 places

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## JOURNÉE D'EXCURSION

### VENDREDI 4 OCTOBRE : JOURNÉE À ARQUES ET ÉPERLECQUES

**Matin** : visite de la cristallerie d'Arc

**Après-midi** : visite du Blockhaus d'Éperlecques

### MARDI 8 OCTOBRE : JOURNÉE AUX 2 CAPS ET AU VILLAGE SAINT JOSEPH

**Matin** : Une petite balade libre aux 2 Caps

**Midi** : repas libre au village Saint Joseph ou au restaurant du village avec réservation

**Après-midi** : Visite libre du village Saint Joseph  
*Départ vers 16h30 pour un retour à Villeneuve d'Ascq vers 18h30*

### VENDREDI 11 OCTOBRE : SORTIE À BERGUES

**Matin** : visite libre de la ville

**Après-midi** : Ch'ti-Tour : anecdotes, lieux mythiques, vous saurez tout sur le tournage du film Bienvenue chez les Ch'tis. Visite à pied sur un parcours de 800 mètres en ville. *Pour bon marcheur.*

### MARDI 15 OCTOBRE : JOURNÉE À ARRAS - LES CARRIÈRES WELLINGTON

Prévoir une veste pour la visite souterraine de la carrière. Le repas du midi et votre après-midi est libre à Arras.

**Matin** : Visite guidée de la carrière Wellington

**Après-midi** : Libre à Arras

*Rendez-vous à 9 h place de la République  
Retour prévu vers 18h*



# JOURNÉES LIBRES

Pour chaque journée, rendez-vous place de la République à 8h45 pour un départ à 9h et un retour vers 18h30.

Les journées se font en toute autonomie, il est nécessaire de prévoir l'organisation de votre journée (visites, restauration...)

## KNOKKE LE ZOUTE

Située à quelques kilomètres de la frontière belgo-néerlandaise, c'est une station balnéaire fort fréquentée de la côte belge. Allons profiter d'une journée en bord de mer, dans la station la plus chic de la Mer du Nord. Vous pourrez faire un détour à la réserve naturelle du Zwin pour voir les fleurs rares et les cigognes et autres espèces rares.

**Jeudi 3 octobre**

## BRUXELLES

Allons à la découverte de Bruxelles, Capital Européenne. La grande place, les monuments et les musées de Bruxelles vous permettront de revisiter cette Ville. Le beffroi etc...

PS : vous pouvez constituer des groupes pour profiter de la visite guidée de la grande place revoir histoire du Manneken Pis.

**Jeudi 17 octobre**

## MONTMARTRE PARIS

Situé dans le 18<sup>e</sup> arrondissement de Paris, Montmartre et ses ruelles pavées, son étonnante basilique, ses artistes et ses bistrot, célèbre quartier parisien. Vous respirerez l'art dans chaque coin. Le musée et ses jardins n'auront plus de secret pour vous !  
*Attention le départ aura lieu à 7h pour un retour vers 21h*

**Vendredi 18 Octobre**



# DIVERTISSEMENTS

## GUINGUETTE DE L'AUTOMNE BLEU

La Maison des Aînés vous propose une guinguette, venez-vous défouler et profiter d'un après-midi dansant sur les rythmes du tango, de la madison, de la valse et bien d'autres encore. Un moment festif et de détente.

La piste de danse de l'espace Concorde est à vous !

**Samedi 12 octobre, 14h30**

**Lieu :** Espace Concorde



## SPECTACLE DE L'AUTOMNE BLEU

La Maison des Aînés vous propose le **Ballroom Kids Show** : un nouveau spectacle féérique et envoûtant qui nous emmènera dans l'univers fantastique des héros de votre enfance.

Enfants et parents vont en prendre plein les yeux avec nos princes et nos princesses Disney, le célèbre sorcier Harry Potter, ou encore la rencontre inoubliable avec les supers Héros Marvel en chair et en os !

Accompagnés en direct, les voix de notre duo de chanteurs, nos artistes vous feront redécouvrir les danses sportives à travers les scènes mythiques des personnages favoris de votre enfance !

Les enfants et les parents vont adorer !

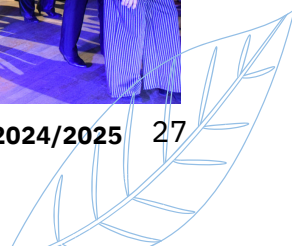
Au programme en 2<sup>ème</sup> partie le spectacle **BALLROOM DANCE SHOW** ! 6 artistes sur scène Show moderne, unique en Europe, pas de plumes !

**Dimanche 20 octobre**

**Ouverture des portes :** 14h15

**Le spectacle commence :** 15h

**Lieu :** Espace Concorde





# TARIFS INSCRIPTIONS Automne Bleu et animations 2024

Le tarif des activités est calculé sur la **base du revenu fiscal de référence** de l'année N-1 (Avis d'imposition) divisé par le nombre de part à charge, toute inscription sera facturée.

La programmation des activités démarre à partir du **lundi 9 septembre 2024**. Chaque usager peut s'inscrire à **une activité ponctuelle et une activité annuelle**. Les places restantes seront proposées et communiquées à partir du lundi 16 septembre 2024.

L'inscription à l'atelier informatique n'est pas reconductible les usagers qui souhaiteraient développer leur pratique peuvent s'inscrire aux ateliers informatiques organisés dans les CERA.

L'**Automne Bleu 2024** se déroulera du mardi 1er au dimanche 20 octobre 2024. Les inscriptions pour l'Automne Bleu auront lieu en même temps que les inscriptions annuelles avec la possibilité de vous inscrire à **une excursion**.

# TARIFS ANIMATIONS

1/2

Tarifs 2024/2025 Animations/annuelles	Tranche 1 0 à 8900€	Tranche 2 8901€ à 10417€	Tranche 3 10418€ à 12744€	Tranche 4 12745€ à 15527€	Tranche 5 15528€ à 19255€	Tranche 6 19256€ à 21777€	Tranche 7 21778€ à 25257€	Tranche 8 25258€ à 30000€	Tranche 9 plus 30 001€	Villeneuvois de - de 63 ans	Extérieurs
ATELIER TRICOT	3,00 €	6,00 €	9,00 €	12,00 €	15,00 €	18,00 €	21,00 €	24,00 €	27,00 €	27,00 €	30,00 €
CAFÉ LANGUE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
ARTS PLASTIQUES	12,50 €	25,00 €	37,50 €	50,00 €	62,50 €	75,00 €	87,50 €	100,00 €	112,50 €	112,50 €	125,00 €
AQUARELLE	8,50 €	17,00 €	25,50 €	34,00 €	42,50 €	51,00 €	59,50 €	68,00 €	76,50 €	76,50 €	85,00 €
ANGLAIS	10,60 €	21,20 €	31,80 €	42,40 €	53,00 €	63,60 €	74,20 €	84,80 €	95,40 €	95,40 €	106,00 €
ÉQUILIBRE	13,90 €	27,80 €	41,70 €	55,60 €	69,50 €	83,40 €	97,30 €	111,20 €	125,00 €	125,00 €	139,00 €
QI GONG	9,00 €	18,00 €	27,00 €	36,00 €	45,00 €	54,00 €	63,00 €	72,00 €	81,00 €	81,00 €	90,00 €
GYM ADAPTÉE	5,60 €	11,20 €	16,80 €	22,40 €	28,00 €	33,60 €	39,20 €	44,80 €	50,40 €	50,40 €	56,00 €
DJEMBÉ	9,70 €	19,40 €	29,10 €	38,80 €	48,50 €	58,20 €	67,90 €	77,60 €	87,30 €	87,30 €	97,00 €
FIT PILATES	8,60 €	17,20 €	25,80 €	34,40 €	43,00 €	51,60 €	60,20 €	68,80 €	77,40 €	77,40 €	86,00 €
PÊCHE	1,70 €	3,40 €	5,10 €	6,80 €	8,50 €	10,20 €	11,90 €	13,60 €	15,30 €	15,30 €	17,00 €
BOURLE	2,00 €	4,00 €	6,00 €	8,00 €	10,00 €	12,00 €	14,00 €	16,00 €	18,00 €	18,00 €	20,00 €
BALLON SUISSE	4,50 €	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	40,50 €	45,00 €
FITNESS	5,90 €	11,80 €	17,70 €	23,60 €	29,50 €	35,40 €	41,30 €	47,20 €	53,10 €	53,10 €	59,00 €
ATELIER ÉQUILIBRE 2	5,50 €	11,00 €	16,50 €	22,00 €	27,50 €	33,00 €	38,50 €	44,00 €	49,50 €	49,50 €	55,00 €
YOGA TONIC ET DOUX	4,50 €	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	40,50 €	45,00 €
THÉÂTRE D'IMPRO	5,00 €	10,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €	35,00 €	40,00 €	45,00 €	45,00 €	50,00 €
THÉÂTRE	5,00 €	10,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €	35,00 €	40,00 €	45,00 €	45,00 €	50,00 €
INFORMATIQUE	5,00 €	10,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €	35,00 €	40,00 €	45,00 €	45,00 €	50,00 €
POTERIE	7,50 €	15,00 €	22,50 €	30,00 €	37,50 €	45,00 €	52,50 €	60,00 €	67,50 €	67,50 €	75,00 €
ATELIER MENUISERIE	7,50 €	15,00 €	22,50 €	30,00 €	37,50 €	45,00 €	52,50 €	60,00 €	67,50 €	67,50 €	75,00 €
EMMAUS CONNECT	GRATUIT										
BIEN CHEZ SOI	GRATUIT										
SPORTS ÉTAPS	GRATUIT										
JARDINAGE	GRATUIT										
ATELIER CONVIVIALITÉ	GRATUIT										
MILLE ET UNE GUINGUETTE	GRATUIT										
COACHING ET DEV. PERSONNEL	GRATUIT										
VISITE DES MOULINS	GRATUIT										
ÉDUC NUT' ET ÉDUC CHUTES	GRATUIT										
CHORALE	GRATUIT										
ANIMATIONS CERA	GRATUIT										

Tarifs animations/séance 2024-2025	Tranche 1 0 à 8900€	Tranche 2 8901€ à 10417€	Tranche 3 10418€ à 12744€	Tranche 4 12745€ à 15527€	Tranche 5 15528€ à 19255€	Tranche 6 19256€ à 21777€	Tranche 7 21778€ à 25257€	Tranche 8 25258€ à 30000€	Tranche 9 plus 30 001€	Villeneuvois de - de 63 ans	Extérieurs
ATELIER CULINAIRE	1,50 €	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €	13,50 €	13,50 €	15,00 €
RELAXATION ET BIEN-ÊTRE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
NATUROPATHIE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
ATELIER SOMMEIL ET SÉRÉNITÉ	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
ATELIER BIEN-ÊTRE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
ATELIER PÂTISSERIE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
ATELIER 2	0,40 €	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €	3,60 €	3,60 €	4,00 €
LAM	0,30 €	0,60 €	0,90 €	1,20 €	1,50 €	1,80 €	2,10 €	2,40 €	2,70 €	2,70 €	3,00 €
ART FLORAL	1,60 €	3,20 €	4,80 €	6,40 €	8,00 €	9,60 €	11,20 €	12,80 €	14,40 €	14,40 €	16,00 €
THÉÂTRE D'À CÔTÉ	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
MÉLIÉS	0,25 €	0,50 €	0,75 €	1,00 €	1,25 €	1,50 €	1,75 €	2,00 €	2,25 €	2,25 €	2,50 €
YOGA DU RIRE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
ATELIER SOCIO-COSMÉTIQUE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €

# TARIFS AUTOMNE BLEU

2/2

Tarifs automne bleu 2024	Tranche 1 0 à 8900€	Tranche 2 8901€ à 10417€	Tranche 3 10418€ à 12744€	Tranche 4 12745€ à 15527€	Tranche 5 15528€ à 19255€	Tranche 6 19256€ à 21777€	Tranche 7 21778€ à 25257€	Tranche 8 25258€ à 30000€	Tranche 9 plus 30 001€	Villeneuvois de - de 63 ans	Extérieurs
ATELIER CULINAIRE	1,50 €	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €	13,50 €	13,50 €	15,00 €
ATELIER 2	0,40 €	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €	3,60 €	3,60 €	4,00 €
LAM	0,30 €	0,60 €	0,90 €	1,20 €	1,50 €	1,80 €	2,10 €	2,40 €	2,70 €	2,70 €	3,00 €
ART FLORAL	1,60 €	3,20 €	4,80 €	6,40 €	8,00 €	9,60 €	11,20 €	12,80 €	14,40 €	14,40 €	16,00 €
MUSÉE DU TRAM AMITRAM	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
THÉÂTRE D'À CÔTÉ	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
MÉLIÈS	0,25 €	0,50 €	0,75 €	1,00 €	1,25 €	1,50 €	1,75 €	2,00 €	2,25 €	2,25 €	2,50 €
MUSÉE DE LA RÉSISTANCE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
SPECTACLE CHARLIE POTTER	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
SPIRULINE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
MAISON NATALE CHARLES DE GAULLE	0,40 €	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €	3,60 €	3,60 €	4,00 €
FORT DE SECLIN	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
SORTIE MUSÉE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
JOURNÉE DECOUVERTE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
JOURNÉE CULTURELLE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
PALAIS DES BEAUX ARTS	0,70 €	1,40 €	2,10 €	2,80 €	3,50 €	4,20 €	4,90 €	5,60 €	6,30 €	6,30 €	7,00 €
LA VILLA CAVROIS	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
BRASSERIE MOULIN D'ASCQ VISITE GUIDÉE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
MIN DE LOMME VISITE GUIDÉE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
MUSEE PISCINE DE ROUBAIX VISITE GUIDÉE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
CITY TOUR	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
VIEUX LILLE VISITE GUIDÉE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
KARAOKÉ	GRATUIT										
SORTIE À VÉLO	GRATUIT										
MÉMORIAL D'ASCQ	GRATUIT										
MUSÉE DU TERROIR	GRATUIT										
MUSÉE DES MOULINS	GRATUIT										
CONFÉRENCES	GRATUIT										
GUINGUETTE DE L'AUTOMNE BLEU	GRATUIT										

# FICHE D'INSCRIPTION

## ACTIVITÉS 2024

# 1/2

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Cochez l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU	TARIFS (à partir)	places limitées
<b>1 ACTIVITÉ ANNUELLE POSSIBLE - Cochez l'activité souhaitée</b>						
	langue étrangère - Anglais	mardi	9h15	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone, Villeneuve d'Ascq	10,60 €	12
	langue étrangère - Anglais	mardi	11h00	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone, Villeneuve d'Ascq	10,60 €	12
	langue étrangère - Anglais	mardi	13h25	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone, Villeneuve d'Ascq	10,60 €	12
	langue étrangère - Anglais	mardi	15h00	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone, Villeneuve d'Ascq	10,60 €	12
	Chœur Aînés - chorale	vendredi	14h00	Ecole de Musique, 94 rue Cornelle, Villeneuve d'Ascq	Gratuit	70
	Initiation au Djembé	jeudi	14h00	Ferme d'en Haut, 268 rue Jules Guesde, Villeneuve d'Ascq	9,70 €	30
	Créations sur bois	vendredi	14h30	Foyer Delrue, rue de Wasquehal, Villeneuve d'Ascq	7,50 €	12
	Atelier Théâtre	lundi	9h00	Espace Thalés, 30 allée Thalés, Villeneuve d'Ascq	5,00 €	16
	Atelier Théâtre d'impro	lundi	14h00	Espace Thalés, 30 allée Thalés, Villeneuve d'Ascq	5,00 €	16
	Education Musicale	-	-	Ecole de Musique, 94 rue Cornelle, Villeneuve d'Ascq	-	12
	Atelier Poterie	lundi	9h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station, Villeneuve d'Ascq	7,50 €	12
	Aquarelle	jeudi	9h30	Salle Javelot, Sentier Beghin, Villeneuve d'Ascq	8,50 €	20
	Aquarelle	vendredi	14h00	Salle Javelot, Sentier Beghin, Villeneuve d'Ascq	8,50 €	20
	Arts Plastiques	mercredi	9h30	Foyer de l'âge d'or, ruelle d'Ascq, Villeneuve d'Ascq	12,50 €	16
	Atelier Equilibre	mardi	14h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague, Villeneuve d'Ascq	13,90 €	12
	Atelier Equilibre	vendredi	9h45	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague, Villeneuve d'Ascq	13,90 €	12
	Atelier Equilibre	vendredi	11h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague, Villeneuve d'Ascq	13,90 €	12
	Gymnastique Adaptée	mardi	15h30	ESUM, allée de la frange, Villeneuve d'Ascq	5,60 €	30
	Gymnastique Adaptée	jeudi	9h45	Palacium, rue Breughel, Villeneuve d'Ascq	5,60 €	30
	Gymnastique Adaptée	jeudi	11h00	Palacium, rue Breughel, Villeneuve d'Ascq	5,60 €	30
	Gymnastique Adaptée	jeudi	14h00	Palacium, rue Breughel, Villeneuve d'Ascq	5,60 €	30
	Qi Gong	lundi	9h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq, Villeneuve d'Ascq	9,00 €	25
	Qi Gong	lundi	10h15	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq, Villeneuve d'Ascq	9,00 €	25
	Qi Gong	mercredi	9h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq, Villeneuve d'Ascq	9,00 €	25
	Qi Gong	mercredi	10h15	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq, Villeneuve d'Ascq	9,00 €	25
	Ballon Suisse	jeudi	15h15	Palacium, rue Breughel, Villeneuve d'Ascq	4,50 €	25
	Fitness	jeudi	16h20	Palacium, rue Breughel, Villeneuve d'Ascq	5,90 €	25
	Pêche libre	1er lundi et mardi	8h00	Rue Denis Papin, Villeneuve d'Ascq	1,70 €	14
	Tennis de Table	jeudi	16h45	ESUM, allée de la frange, Villeneuve d'Ascq	Gratuit	16
	Multisport	mardi	16h45	Salle Vendémiaire, rue de la station Villeneuve d'Ascq	Gratuit	25
	Multisport	jeudi	16h45	Salle Vendémiaire, rue de la station Villeneuve d'Ascq	Gratuit	25
	Marche Nordique	mercredi	9h15	Halle Canteleu, rue Carpeau, Villeneuve d'Ascq	Gratuit	30
	Bourles	mardi	14h00	36 Bis, rue du docteur Roux, Villeneuve d'Ascq	2,00 €	12
	Fit Pilates	jeudi	14h00	La Chrysalide, 35 rue de la liberté, Villeneuve d'Ascq	8,60 €	25
	Fit Pilates	mercredi	10h00	La Chrysalide, 35 rue de la liberté, Villeneuve d'Ascq	8,60 €	25
	Yoga doux	jeudi	15h15	La Chrysalide, 35 rue de la liberté, Villeneuve d'Ascq	4,50 €	16
	Yoga tonic	jeudi	16h15	La Chrysalide, 35 rue de la liberté, Villeneuve d'Ascq	4,50 €	16
	Numérique septembre-janvier	lundi	10h30	Foyer Delrue, rue de Wasquehal, Villeneuve d'Ascq	5,00 €	12
	Numérique septembre-janvier	mardi	14h00	LCR du Kiosque, chemin des crieurs, Villeneuve d'Ascq	5,00 €	12
	Numérique février-juin	lundi	10h30	Foyer Delrue, rue de Wasquehal, Villeneuve d'Ascq	5,00 €	12
	Numérique février-juin	mardi	14h00	LCR du Kiosque, chemin des crieurs, Villeneuve d'Ascq	5,00 €	12
	Création Tricots	jeudi	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station, Villeneuve d'Ascq	3,00 €	12
	Création Tricots	jeudi	14h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station, Villeneuve d'Ascq	3,00 €	12
	Initiation Tai-Chi	mercredi	13h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq, Villeneuve d'Ascq	9,00 €	25
	Jardinage et Potager	mardi	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station, Villeneuve d'Ascq	Gratuit	
	Café langue - Anglais	mercredi	15h35	LCR du Kiosque	0,50 €	16
	Café langue - Anglais	mercredi	16h40	LCR du Kiosque	0,50 €	16
	Café langue - mandarin	mercredi	14h30	LCR du Kiosque	0,50 €	16
	Natation libre Aînés	mercredi	10h00	Piscine TRIOLO	paiement sur place	25
	Aquagym - Triolo	mardi	11h00	Piscine TRIOLO	paiement sur place	25
	Aquagym - Triolo	mardi	15h00	Piscine TRIOLO	paiement sur place	25
	Aquagym - Triolo	vendredi	11h00	Piscine TRIOLO	paiement sur place	25
	Aquagym - Triolo	vendredi	16h00	Piscine TRIOLO	paiement sur place	25
	Aquagym - Babylone	jeudi	16h00	Piscine BABYLONE	paiement sur place	50
	Aquagym - Babylone	vendredi	16h00	Piscine BABYLONE	paiement sur place	50

# FICHE D'INSCRIPTION

## ACTIVITÉS 2024

2/2

	Atelier Culinaire	Cosmétique	Culinaire Bio	Idées Succu	Mieux-être	Relaxation	Sommeil	Pâtisserie	Yoga du Rire	Naturopathie
septembre	23/09/2024	20/09/2024	19/09/2024	09/09/2024	12/09/2024	12/09/2024	29/09/2024	16/09/2024	23/09/2024	19/09/2024
						26/09/2024				
octobre	14/10/2024	04/10/2024	03/10/2024	14/10/2024	03/10/2024	03/10/2024	17/10/2024	07/10/2024	14/10/2024	10/10/2024
						17/10/2024				
novembre	18/11/2024	15/11/2024	07/11/2024	18/11/2024	14/11/2024	14/11/2024	28/11/2024	25/11/2024	18/11/2024	21/11/2024
						28/11/2024				
décembre	09/12/2024	20/12/2024	12/12/2024	02/12/2024	05/12/2024	05/12/2024	19/12/2024	09/12/2024	16/12/2024	12/12/2024
	16/12/2024									
janvier	27/01/2025	10/01/2025	16/01/2025	13/01/2025	09/01/2025	09/01/2025	23/01/2025	20/01/2025	-	16/01/2025
						23/01/2025				
février	17/02/2025	07/02/2025	06/02/2025	10/02/2025	30/01/2025	06/02/2025	27/02/2025	03/02/2025	-	06/02/2025
						27/02/2025				
mars	17/03/2025	14/03/2025	13/03/2025	17/03/2025	06/03/2025	06/03/2025	20/03/2025	10/03/2025	-	13/03/2025
	24/03/2025									
avril	14/04/2025	25/04/2025	03/04/2025	14/04/2025	-	03/04/2025	24/04/2025	07/04/2025	-	03/04/2025
						24/04/2025				
mai	19/05/2025	16/05/2025	15/05/2025	12/05/2025	15/05/2025	15/05/2025	-	05/05/2025	-	22/05/2025
						22/05/2025				
juin	16/06/2025	13/06/2025	12/06/2025	02/06/2025	12/06/2025	15/06/2025	05/06/2025	16/06/2025	-	19/06/2025
			03/07/2025							

Cochez l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU	TARIFS (à partir)	places limitées
<b>AUTRES ACTIVITÉS - Cochez l'activité souhaitée</b>						
Coaching retraite - session 1		vendredi	9h00	LCR du Kiosque	Gratuit	10
Coaching retraite - session 2		mardi	10h00	Maison des Aînés	Gratuit	10
Emmaus Connect - groupe 1		mercredi	14h00	Maison des Aînés	Gratuit	10
Emmaus Connect - groupe 2		vendredi	14h00	LCR du Kiosque	Gratuit	10
Éduc'chutes		jeudi	14h00	CERA Schuman	Gratuit	10
Éduc'Nut		jeudi	14h00	CERA Schuman	Gratuit	10
"Bien chez soi" - session 1		lundi	14h00	Maison des Aînés	Gratuit	12
"Bien chez soi" - session 2		lundi	14h00	Maison des Aînés	Gratuit	12



# FICHE D'INSCRIPTION

## AUTOMNE BLEU 2024

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU	TARIFS (à partir)	Places
<b>1 ACTIVITÉ POSSIBLE</b>						
	Visite du Vieux Lille	01/10/2024	10h00	Palais Rihour, office du Tourisme, place Rihour Lille	0,50 €	25
	Ferme Spiruline	01/10/2024	10h00	Ferme Spiruline, 45Bis rue de la distillerie, VDA	0,50 €	20
	Ferme Spiruline	01/10/2024	14h00	Ferme Spiruline, 45Bis rue de la distillerie, VDA	0,50 €	20
	Balade à vélo	02/10/2023	09h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA	Gratuit	15
	Brasserie du Moulin d'Ascq	07/10/2024	14h00	Brasserie Moulin d'Ascq, 47 rue de la distillerie, VDA	1,00 €	15
	Brasserie du Moulin d'Ascq	07/10/2024	15h30	Brasserie Moulin d'Ascq, 47 rue de la distillerie, VDA	1,00 €	15
	MIN de Lomme	08/10/2024	9h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA	1,00 €	30
	Fort de Seclin	09/10/2024	10h00	Fort de seclin, chemin du fort, Seclin	0,50 €	30
	Musée du Terroir	09/10/2024	14h00	Carrière Delporte, VDA	Gratuit	16
	Palais des beaux Arts	10/10/2024	10h15	Palais des Beaux Arts, Place de la république, Lille	0,70 €	30
	Mémorial d'Ascq	10/10/2024	14h30	79 rue Mangin, VDA	Gratuit	16
	Gouter karaoké - CERA	14/10/2024	15h00	CERA JBC, 3 rue de Copenhague, VDA	Gratuit	25
	Amitram	14/10/2024	10h00	Hôtel de Ville Marquette-lez-Lille 59873 Marquette-lez-Lille		30
	Tournoi de Bowling	16/10/2024	10h00	1, rue des vétérans, VDA	sur place	50
	Atelier Culinaire - 1 -	07/10/2024	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA	1,50 €	12
	Atelier Culinaire - 2 -	10/10/2024	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA	1,50 €	12

<b>1 EXCURSION POSSIBLE -</b>						
	Journée Libre à knokke-Le-Zoutte	03/10/2024	8h45	Place de la République, VDA	1,00 €	60
	Cristallerie et blockhaus d'Eperlecques	04/10/2024	8h45	Place de la République, VDA	1,00 €	60
	Les 2 caps et Village St Joseph	08/10/2024	8h45	Place de la République, VDA	1,00 €	60
	Journée à Bergues et Chti'Tour	09/10/2023	8h45	Place de la République, VDA	1,00 €	60
	Carrière de Welington et Arras	15/10/2024	8h45	Place de la République, VDA	1,00 €	60
	Journée Libre à Bruxelles	17/10/2024	8h45	Place de la République, VDA	1,00 €	60
	Journée Libre à Montmartre - Paris	18/10/2024	7h00	Place de la République, VDA	1,00 €	60

<b>EVENEMENTS</b>						
	Guinguette de l'automne bleu	12/10/2024	14h-19h	Espace concorde, chemin des crieurs, VDA	Gratuit	600
	Spectacle de l'automne bleu	20/10/2024	15h-17h	Espace concorde, chemin des crieurs, VDA	0,50 €	600

<b>CONFERENCES</b>						
	Philosophie taoïste et pratiques énergétiques	02/10/2024	14h30	LCR du kiosque, 2 place du kiosque, VDA	Gratuit	60

# CONSEIL VILLENEUVOIS DES AÎNÉS

La ville a créé une instance intitulée le CVDA qui a pour objectif de mener une large réflexion sur les questions liées à l'adaptation de notre société et de notre ville au vieillissement de la population. Ce conseil des aînés est amené à favoriser les débats et discussions sur les priorités déployées par la Ville de Villeneuve d'Ascq en matière d'animations et de développement des politiques en direction des aînés.

Ainsi, les membres du CVDA sont répartis dans les quatre commissions reprenant les huit thématiques du RFVAA :

1. Espaces extérieurs-bâtiments et Habitat
2. Information-communication, et participation citoyenne-emploi
3. Lien social- solidarité et Culture-loisirs
4. Transports-mobilité et Autonomie-services-soins

Les membres se réunissent en moyenne une fois par mois lors de réunion thématique. Ces réunions permettent d'initier une dynamique transversale où chacune des commissions travaillent sur le recensement des ressources du territoire dans le cadre de la mise en œuvre d'un diagnostic VADA (Ville Amie Des Aînés). Ceci afin d'interroger la capacité actuelle du territoire à répondre aux enjeux du vieillissement de la population, et ainsi dégager des propositions d'actions identifiées dans le plan d'action.

Dans le cadre de la démarche du Conseil Villeneuvois Des Aînés (CVDA), nous recrutons régulièrement des membres. Pour en faire partie, il vous suffit de déposer votre candidature à la Maison des Aînés ou via le site de la ville onglet aînés :

<https://www.villeneuedascq.fr/conseil-villeneuvois-des-aines-cvda>

## INFORMATION IMPORTANTE



La livraison du coffret gourmand aura lieu du **2 au 13 décembre 2024**.  
Pour les nouveaux, **seules les personnes inscrites avant 30 septembre 2024** pourront bénéficier d'une livraison.

# FÊTES & TRADITIONS



## LES JUBILAIRES DES ANNIVERSAIRES DE MARIAGE



**Samedi 5 octobre 2024**

Vous fêtez vos noces d'or, de diamant, de palissandre, de platine et vous souhaitez partager ce moment convivial avec votre famille lors d'une cérémonie officielle ? Inscrivez-vous auprès du service municipal de la Maison des Aînés au plus tard, un mois avant la date des jubilaires. Il suffit de vous munir de votre livret de famille, la copie intégrale de l'acte de mariage, un justificatif de domicile et d'un RIB avec l'adresse postale.

**Lieu :** Palacium



## LES 1 001 GINGUETTES



La Maison des Aînés vous propose un moment festif et de détente sur le territoire. Venez passer un après-midi dansant entre amis dans une ambiance conviviale.

Les prochains rendez-vous pour 2024 et 2025 :

- 15 juin - Maison des Aînés
- 6 Juillet - Maison de quartier Denis-Blanchatte
- 17 Août - Ferme du Héron
- 14 Septembre - Château de Flers
- **12 Octobre - Espace Concorde**
- 21 décembre - Espace concorde
- 17 février 2025 - Salle Masqueliez
- 8 mars 2025 - Espace Concorde
- 19 avril 2025 - Salle Pierre et Marie Curie
- 24 mai 2025 - salle Dequesne
- 14 Juin 2025 - Journée festive - Salle Marianne
- 20 septembre 2025 - Ferme du Héron
- **11 octobre 2025 - Espace Concorde**
- 20 décembre 2025 - Espace concorde

*Inscription à la maison des Aînés*

## LES SORTIES OFFERTES POUR 2025

Une sortie offerte à chaque aîné de 63 ans et plus, inscrit au fichier de la Maison des Aînés. Les sorties 2025, vous sont proposées à partir du mois de janvier 2025.

Des sorties à thème pour tous les goûts. Une invitation avec descriptif, date et coupon-réponse vous sera envoyé en janvier 2025. Les sorties peuvent être modifiées en fonction des propositions de nos prestataires.

## LES SORTIES ESTIVALES 2024

Cet été aussi, la Maison des Aînés vous propose des journées à la mer en juillet et en août :

- En juillet : jeudi 4 juillet La Panne, Mardi 23 juillet Coxyde
- En août : Jeudi 1er août Bray-Dunes et mardi 20 août Ostende

**Lieu :** Départ Place de la République à Annappes.

## MANIFESTATIONS DANS LES CLUBS D'AÎNÉS

### Octobre 2024

#### Les Genêts d'or

Tournoi de belote le 17 octobre, 5 € la mise

#### Âge d'or

Tournoi de belote le 02 octobre, 4 € la mise

#### Petit Bosquet

Tournoi de belote le 11 octobre, 5 € la mise

#### Henri Rigole

Tournoi de Belote le 8 octobre

#### Bon temps

12 septembre tournoi de belotte, 4 € la mise  
10 octobre Lotto de l'Automne Bleu, 10 € les 5 cartons

### Les manifestations dans les clubs des aînés se font aux heures d'ouvertures des clubs.

*L'ABLAV propose plusieurs places dans ses activités. Pour tout renseignement : [ablav59@yahoo.fr](mailto:ablav59@yahoo.fr) et [www.ablav.fr](http://www.ablav.fr)*

# ASSOCIATIONS ET CLUBS DES AÎNÉS



Le but des clubs est de réunir les aînés dans des sites agréables, animés par une convivialité, où il fait bon de se retrouver. Ces lieux d'échanges et d'animations sont ouverts quasi tous les après-midis de la semaine. Vous pouvez vous retrouver pour discuter, participer à des activités ludiques, sportives, jouer aux cartes, à des jeux de société, à la pétanque, ou encore participer à des ateliers informatiques, à des excursions et des repas.

Chaque club ayant sa spécificité n'hésitez pas à les contacter :

**Annappes** : Club AGE D'OR, ruelle d'Ascq - 03 20 91 24 71

Ouvertures : lundi 12h30 à 18h, mercredi de 14h à 18h

**Annappes** : Club GENETS D'OR, ruelle d'Ascq - 03 20 91 24 71

Ouvertures : mardi, jeudi de 13h30 à 19h30

**Résidence** : Club du BON TEMPS, rue des Ormes - 03 20 05 94 92

Ouvertures : mardi, jeudi vendredi de 14h à 18h

**Ascq** : Club HENRI RIGOLE, rue Delattre - 03 20 84 06 90

Ouvertures : mardi, vendredi de 14h à 18h30

**Flers bourg** : Club PETIT BOSQUET, rue Alexandre Detroy - 03 20 56 01 17

Ouvertures : mardi, jeudi, vendredi de 14h à 18h15

**Flers Sart** : Club SCHUMANN, 31, rue Schumann - 03 20 45 97 19

Ouvertures : mardi, vendredi de 14h à 18h

**Flers Breucq** : Club AMITIES LOISIRS : Maison Pasteur, rue de Babylone - 03 20 80 19 89

Ouverture : jeudi de 14h à 18h

**Babylone** : Club ARC EN CIEL, 62 /1/ 4 bd Albert 1er - 03 20 98 96 73

Ouvertures : lundi, mercredi de 14h à 18h

**ARPET** : 2 rue de la station

Ouverture : mercredi 10h à 11h sauf vacances scolaire : [www.arpet.fr](http://www.arpet.fr)

**ABLAV** : 2 rue de la station

Ouvertures : tous les jours via la Maison des Aînés

Information transmise à la présidente : Madame Antoinette MOREL

[ablav59650@yahoo.fr](mailto:ablav59650@yahoo.fr) ou via le site internet : [www.ablav.fr](http://www.ablav.fr)

**VIVAT** (vivre ici, vivre avec tous) : Association de bénévoles de l'EPHAD du Moulin d'Ascq

53 rue du moulin d'Ascq - 03 20 91 05 10

Retrouvez toutes les informations et les activités sur le site de la ville

**https://www.villeneuveascq.fr/activites-et-animations-destination-des-aines**

SERVICE MUNICIPAL DES AÎNÉS : <https://www.villeneuveascq.fr/maison-des-aines>

**Horaires du service Maison des Aînés :**

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 14h - 17h / mercredi : 9h - 12h et 14h - 17h,

**Contact** : 03 28 77 45 20 Tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h

[aines@villeneuveascq.fr](mailto:aines@villeneuveascq.fr)

# PARTENARIATS

## **MEDIA'DOM : LA MÉDIATHÈQUE SE DÉPLACE CHEZ VOUS**

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La Médiathèque Till l'Espiegle se rend chez vous pour vous apporter une sélection de documents :

romans (en grands caractères si besoin), documentaires, magazines, livres lus, CD et DVD vous seront livrés selon vos souhaits, sur rendez-vous les mardis et vendredi matins. Service gratuit pour les Villeneuvois, n'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire au 03 .20.61.73.00



## **LA RÉSIDENCE BONANJO**

Des difficultés avec votre ordinateur, tablette ou smartphone ? Vous aimeriez mieux les utiliser ? La résidence seniors Bonanjo vous propose son atelier numérique convivial, gratuit et adapté ! Ces ateliers ont lieu tous les mois, contactez-les au 03.20.67.02.47 pour connaître les dates et vous inscrire !

La résidence propose aussi un repas dans le cadre de la semaine bleue.

Contactez la résidence pour plus de renseignements et pour le tarif du repas.

## **ATELIER ÉDUCATION MUSICALE +**

En partenariat avec l'École de musique de la ville, la Maison des Aînés vous propose une initiation à la musique avec l'atelier solfège. Un moment de partage et d'apprentissage. Venez découvrir le solfège, la base de l'éducation musicale. Vous serez rattaché à un groupe en fonction de votre niveau. L'école de musique vous communiquera l'heure et la date de reprise après votre inscription.

**Lieu :** École de musique de Villeneuve d'Ascq, 94 rue Corneille  
Animation payante à l'école de musique selon vos revenus.

# LA MAISON DES AÎNÉS EN IMAGES



# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

*LA MAISON DES AÎNÉS*  
Villeneuve d'Ascq 

Rue de la Station  
59650 Villeneuve d'Ascq  
03 28 77 45 20  
aines@villeneuedascq.fr  
[www.villeneuedascq.fr/maison-des-aines](http://www.villeneuedascq.fr/maison-des-aines)