



Villeneuve d'Ascq

Une ville en mouvement



Les animations 2019

pour les Aînés de notre ville

Édito

Quel que soit l'âge... La vie, tout simplement !

Nous avons le plaisir de vous transmettre cette plaquette dont le programme d'animation a été élaboré pour vous afin que chacune et chacun puisse s'épanouir dans une ou plusieurs activités, quel que soit son âge.

Vous êtes des piliers de notre société et vous avez une soif d'activité qui a son impact sur notre société actuelle et sur celle que nous construisons ensemble. La politique villeneuvoise menée en direction des aînés est claire : Après avoir ajouté des années à la vie, nous avons fait le choix d'ajouter de la vie aux années !

Vous avez envie de sourire, de rire, d'échanger, de découvrir, de vous amuser ! Si on ne peut pas toujours faire des choses extraordinaires, faites-en de petites avec plaisir. C'est pourquoi nous vous offrons ce cocktail vivifiant composé d'une touche de plaisirs gourmands, de moments de bien-être, de découvertes artistiques, le tout arrosé d'une grande dose de convivialité et d'échange !

Nous avons souhaité que le passeport loisirs soit désormais gratuit. De plus le tarif de chaque animation représente 20% du coût réel ce qui se traduit par des tarifs accessibles pour tous, certaines activités étant d'ailleurs gratuites grâce à l'ABLAV (Association des Bénévoles œuvrant pour les Loisirs des Aînés Villeneuvois).

Nous espérons vous voir très prochainement à l'occasion d'une animation.

Très cordialement,

Valérie Quesne
Conseillère municipale déléguée
aux politiques et à l'animation
en direction des Aînés

Gérard Caudron
Maire de Villeneuve d'Ascq
Président du CCAS

Modalités d'inscription

Le service municipal des Aînés organise et coordonne des actions d'animation, de prévention et sportives en direction des Villeneuvois(e)s âgé(e)s de 63 ans et plus. Elles se distinguent en deux catégories, les animations dites traditionnelles et les animations culturelles, sportives et de loisirs.

À partir de 63 ans, les invitations aux animations traditionnelles (goûters, banquets, sortie offerte) sont envoyées aux Villeneuvois(e)s ayant fait la démarche de s'inscrire au fichier du service municipal des Aînés.

Les inscriptions se font à la Maison des aînés, avec une carte d'identité, un justificatif de domicile, un numéro de téléphone et, si possible, une adresse mail. Le dossier peut aussi être déposé en mairie de quartier, qui le transmettra au service.

Les extérieurs de 63 ans et plus peuvent participer, en fonction des places disponibles, aux animations proposées dans différents domaines, à condition qu'ils soient munis du passeport loisirs. Ce dernier, gratuit pour les Villeneuvois, coûte 30 € pour les non Villeneuvois (fournir une photo et un justificatif de domicile). Il devra être présenté au début de chaque séance à l'animateur qui encadre l'atelier.

Les inscriptions et paiements s'effectueront **le jeudi 24 janvier 2019** de 9h à 12h et de 14h à 17h à la salle Marianne, puis aux heures d'ouverture de la Maison des aînés. Vous munir SVP d'un justificatif de domicile, d'une pièce d'identité et d'une photo (pour le passeport).

INSCRIPTION A RETOURNER AU SERVICE DES AÎNÉS

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Atelier pratique musicale djembé

Atelier lecture dans les structures de petite enfance

Chorale «Chœur Aînés»

Gymnastique adaptée

Atelier équilibre

Les plaisirs artistiques : visite guidée + atelier

Gravure

collage intergénérationnel

sculpture

Qi gong

Envie de monter sur les planches

Initiation à l'aquarelle

Art plastique

Dictée

Ateliers culinaires

Menu breton

Menu britannique

Cuisine corse

Autour des fraises

Menu sans viande

Menu portugais

Menu auvergnat

Menu saumon

Danse du salon

Sophrologie au Foyer du Petit Bosquet

Sophrologie au Foyer Delrue

Atelier téléphone portable

session 1

session 2

session 3

session 4

session 5

MEDIA'DOM

DATE D'INSCRIPTION :

LES INSTANTS GOURMANDS

Atelier culinaire (12 places par atelier)



Et si vous confectionniez un repas presque parfait ? Grâce aux conseils de Nicole, élaborer ensemble un repas à thème, puis dégustez les différents mets dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

11 mars : menu breton. Galette au jambon cru et crème d'artichaut, cake à la bretonne, kig-ha-farz, meringué rennais.

8 avril : menu britannique. Scotch egg, yorkshire pudding, irish stew, trifle, scones et lemon curd.

13 mai : cuisine corse. Migliacci et tarte aux herbes, sauté de veau aux olives et à la sauge, fiadone.

3 juin : autour des fraises. Soupe de fraises au citron vert et basilic, fraisier, glace à la fraise.

16 septembre : menu sans viande. Soufflé

aux aubergines et soufflé au roquefort, gnocchi de pommes de terre, sauce aux champignons, pilaff gre, linzertorte, crème anglaise.

7 octobre : menu portugais. Bolo de caco, caldo verde, morue à la portugaise revisitée, pasteis de nata.

3 novembre : menu auvergnat. Crème brûlée à la fourme, mousseux de poire, mendiant au blé, chou farci, aligot, flognarde.

8 décembre : variations autour du saumon, dessert aux poires. Saumon Gravlax et ses blinis, coussin de saumon au comté, saumon aux poireaux et vin moelleux, poires Malakoff.

Les lundis de 10h à 14h30 à la Ferme d'en Haut, 268 rue Jules-Guesde (Flers-Bourg).

Tarif par séance : 3 € Villeneuvois, 14 € extérieurs.

LES PLAISIRS ARTISTIQUES

Découvrir l'Atelier 2 (15 places par atelier)



L'atelier 2 est une association vouée aux arts plastiques. Installé à la ferme Saint-Sauveur, il a pour vocation «*d'éduquer le regard par le biais de la pratique culturelle et artistique*», à travers des ateliers de dessin, peinture, gravure, modèle vivant, volume et des stages, pour adultes et enfants dès 3 ans, des actions d'éducation artistique, des formations professionnelles et des expositions d'artistes contemporains.

*Visite guidée gratuite de l'exposition «**Fondamentaux**», les **lundi 4, mercredi 6 et jeudi 7 mars** de 10h à 11h. Rendez-vous sur place à 9h45.

*Visite guidée de l'exposition et atelier **gravure le lundi 18 mars** de 10h à 12h.

À partir des œuvres présentées dans l'exposition, vous graverez une plaque de plexiglas, vous l'encrez pour ensuite l'imprimer et découvrir la magie de l'impression.

*Visite guidée de l'exposition et atelier **collage intergénérationnel le mercredi 20 mars** de 10h à 12h.

Ce temps d'échange et de rencontre sera l'occasion de travailler les papiers chiffonnés, de soie, épais ou fins, colorés ou à motifs, de les découper ou de les arracher pour ensuite les assembler afin de créer une composition unique.

*Visite guidée de l'exposition et atelier **sculpture le jeudi 21 mars** de 10h à 12h.

Cet atelier vous permettra de manipuler les matières, terre, carton ou encore plâtre afin de réaliser une sculpture. Un temps pour s'exprimer en volume.

À la ferme Saint-Sauveur, 2 avenue du Bois, quartier Saint-Sauveur, tél. 03 20 05 48 91.
Tarifs par atelier : 1 € Villeneuvois, 3,75 € extérieurs.

Aquarelle (20 places)

Anne, de l'association des Pinceaux d'Aquarelle, vous initiera au dessin et à l'aquarelle (reproduction de dessins, de cartes postales...) au cours de deux ateliers, le jeudi de 9h30 à 11h30 et le vendredi de 14h à 16h. Le matériel est fourni. Vous serez les artistes d'un jour lors du vernissage en novembre.

1^{er} cours les jeudi 31 janvier et 1^{er} février 2019.

À la salle du Javelot, sentier Beghin (sur le côté de la salle Marianne, Annappes).
Tarifs annuels : 17 € Villeneuvois, 85 € extérieurs.



Art plastique (20 places)



Anne-Sophie vous initiera à différentes techniques de dessin, peinture, pastel, encre, terre, le vendredi de 9h30 à 11h30 au foyer de l'Âge d'or. Au fil des cours, vous deviendrez de véritables artistes et exposerez vos œuvres lors du vernissage de novembre.

1^{er} cours le vendredi 1er février 2019.

Au foyer de l'Âge d'or, 2, rue Pasteur (Annappes).

Tarifs annuels : 25 € Villeneuvois, 125 € extérieurs.

L'appel des planches (16 places)



Marguerite, de l'association Pirouette, vous fera découvrir les joies du jeu d'acteur, des improvisations, de la relaxation, de la diction : rires assurés ! Une pièce de théâtre, jouée lors du spectacle intergénérationnel de clôture de l'Automne bleu, dévoilera les talents de comédiens de ceux qui le désirent !

Atelier plaisir jusque fin juin (30 heures), le lundi de 9h à 11h puis atelier spectacle intergénérationnel de septembre à fin novembre, le jeudi de 13h30 à 16h30 et le vendredi de 9h à 11h (60 heures).

Première séance le 4 février 2019.

À la Carrière Delporte (Annappes).

Tarifs annuels : 10 € Villeneuvois, 289 € extérieurs.

L'incroyable pouvoir du chant (20 places)



Vous découvrirez le plaisir de chanter en chœur dans un esprit convivial, au sein de la chorale Chœur Aînés, le vendredi de 14h à 16h à l'école de musique. Dirigé(e)s par Vianney, professeur de musique, vous vous produirez lors de nombreuses manifestations municipales. Si vous jouez d'un instrument de musique, n'oubliez pas de le préciser !

1^{ère} séance le 1^{er} février 2019 .

À l'École de musique de Villeneuve d'Ascq, 94 rue Corneille (quartier de la Poste). Animation offerte.

Quelques pas de danse... (15 places)



Seul(e) ou en couple, redécouvrez l'euphorie de la danse ! Vous apprendrez à reconnaître des rythmes et à les suivre, les notions d'appuis, de guidage...

Chaque mardi de 9h30 à 11h30 au foyer de l'Âge d'or, André et Anne se feront une joie de vous initier aux valse anglaise et viennoise, à la samba, à la rumba, au tango, au quick step, au chacha, au rock....

Équipement : souliers de maintien qui «n'accrochent» pas trop au sol.

1^{ère} séance le 29 janvier 2019.

Au foyer de l'Âge d'or, ruelle d'Ascq (Annappes).

Animation offerte.

Initiation au djembé (35 places)

Ce tambour en forme de gobelet, apparu au pays Mandingue, en Afrique de l'Ouest, voilà 700 ans, anime nombre de fêtes populaires, de mariages, de baptêmes... Il est également utilisé par les troupes et ballets africains et sa pratique s'étend aujourd'hui au monde entier.

En partenariat avec l'association Kaï Dina, découvrez les sonorités africaines, le jeudi de 14h à 16h à la Ferme d'en Haut. Vous apprendrez les rythmes de base et traditionnels au djembé, avec également du chant et surtout de la convivialité, de la bonne humeur, du bien-être et du savoir vivre ensemble.

1^{er} cours le 7 février 2019, puis les 21 février, 7 et 21 mars, 4 et 18 avril, 2 et 16 mai et 6 juin.

À la Ferme d'en Haut, 268 rue Jules-Guesde (Flers-Bourg).

Tarifs annuels : 15 € Villeneuvois, 97 € extérieurs.

Lecture musicale auprès des petits (10 places)

En partenariat avec l'Association Kaï Dina, vous bénéficierez d'une formation à la lecture le lundi après-midi à la Ferme d'en Haut. Elle vous permettra d'intervenir dans les écoles maternelles et les structures de la petite enfance les jeudis et



vendredis matin, en partageant des histoires qui raviront les plus petits.

Prochaines dates : 18 mars et 23 avril 2019.

À la Ferme d'en Haut, 268 rue Jules-Guesde (Flers-Bourg).

Tarifs annuels : 10 € Villeneuvois, 48 € extérieurs.

Les émules de Bernard Pivot (20 places)



Le jeudi de 13h30 à 16h au foyer Henri-Rigole, Marie-Hélène vous accueille avec un petit café pour réviser ensuite l'orthographe dans la bonne humeur, mais avec sérieux...

Prochaines dates : 7 février, 7 mars, 4 avril, 16 mai, 13 juin.

Au foyer Henri-Rigole, rue Jean-Delattre (Ascq).

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS

Atelier équilibre (12 places)



Le vendredi de 10h45 à 11h45, au foyer Jean-Baptiste-Clément, JérémY vous accompagne en douceur dans les mouvements de la gymnastique-équilibre. Des exercices adaptés vous permettront de retrouver l'équilibre et la coordination de vos mouvements et ainsi de limiter les risques de chutes.

Certificat médical stipulant l'activité nécessaire.

**Au foyer Jean-Baptiste-Clément,
3 rue de Copenhague (Cousinerie).
Tarifs annuels : 28 € Villeneuvois,
139 € extérieurs.**

Gymnastique adaptée (30 places par cours)



Les exercices de la gym douce sont nombreux et variés : renforcement musculaire, séances au

sol pour abdominaux, avec accessoires (bâton, balle, petites haltères, élastique)... Coordination et équilibre sont au rendez-vous avec JérémY. Trois cours le jeudi : 9h30-10h30 ; 10h45-11h45 ; 14h-15h.

Certificat médical stipulant l'activité nécessaire.

**Au Palacium, rue Breughel (Pont-de-Bois).
Tarifs annuels : 11 € Villeneuvois,
55 € extérieurs.**

Qi gong (25 personnes par séance)



Bertrand, professeur diplômé d'État, vous initiera au qi gong, gymnastique chinoise adaptée aux aînés. Cette activité physique douce et stimulante entretient et cultive les capacités physiques essentielles à la santé et à la qualité de vie : l'équilibre, la coordination, la détente, la respiration, l'harmonisation corps-esprit selon les principes de l'énergétique chinoise.

Séances le mercredi de 9h à 10h ; de 10h15 à 11h 15 ; ou de 13h à 14h.

Matériel demandé : tenue souple et confortable. Certificat médical nécessaire.

**Au foyer Henri-Rigole,
rue Jean-Delattre (Ascq).
Tarifs annuels : 18 € Villeneuvois,
90 € extérieurs.**

Sophrologie

Pour faire face au succès rencontré par cette activité, deux encadrantes assurent désormais cette discipline.

*Atelier mieux-être à Flers-Bourg (12 places)



Découvrons ensemble comment le simple fait de se poser, de fixer son attention sur la respiration, relaxe le corps et libère l'esprit. Dans une ambiance conviviale, Antoinette Morel vous propose une pause sophrologique, pour aller vers un mieux-être.

Munissez-vous d'une balle de tennis, d'un tapis de sol et d'un carnet.

L'atelier se pratique en quinzaine, chaque mardi de 9h à 10h15 pour les nouveaux inscrits. Les anciens conservent leur créneau.

1^{ère} séance le mardi 29 janvier 2019.

**Au foyer du Petit-Bosquet,
rue Alexandre-Detroy (Flers-Bourg).
Animation offerte.**

*Atelier sophrologie à Flers-Breucq (12 places)

Nathalie Guichard, sophrologue, vous propose de gérer au mieux votre stress et de retrouver confiance en vous ou tout simplement de vous accorder un moment de sérénité, les lundis de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45.

L'atelier aborde des thèmes bien précis sur un trimestre : améliorer le sommeil, la concentration, diminuer le stress... D'autres thèmes seront abordés par la suite.

1^{ère} séance le lundi 4 février 2019.

**Au foyer Delrue, rue de Wasquehal (derrière la mairie de quartier de Flers-Breucq).
Animation offerte.**



NOUVELLES TECHNOLOGIES

Dompter son portable (12 places par session)



Vous apprendrez, grâce à l'intervenant, les notions de base : ouvrir le portable, renseigner le code pin, écrire des SMS, les envoyer, utiliser l'appareil photo, gérer les appels, les contacts...

Si vous avez Internet, vous découvrirez les nouvelles procédures administratives, notamment la

plateforme de l'assurance maladie pour faciliter vos démarches ou tout autre site qui vous intéresse.

Venez avec un téléphone portable chargé !

Cinq sessions, de 9h30 à 11h30 : les vendredis 8 et jeudi 28 février ; les vendredis 8 et 29 mars ; les vendredis 5 et 26 avril ; les vendredis 10 et 24 mai ; les vendredis 7 et 21 juin 2019.

**Au foyer Delrue, rue de Wasquehal
(derrière la mairie de quartier du Breucq).
Tarif par session : 1,50 € Villeneuvois,
6,35 € extérieurs.**

Avec l'Ablav

Signe évident de leurs succès, les ateliers encadrés avec professionnalisme par des bénévoles de l'ABLAV (mémoire, écriture, peinture, dictée au petit salon de la Villa Gabrielle) «affichent actuellement complets», en raison de la fidélité de

celles et ceux qui y étaient déjà inscrits en 2017. Vous pouvez néanmoins vous inscrire sur une liste d'attente et serez contactés par les animateurs de l'ABLAV lorsqu'une opportunité nouvelle se dessinera.

MÉDIA'DOM :

LA MÉDIATHÈQUE SE DÉPLACE CHEZ VOUS

Vous résidez à Villeneuve d'Ascq et êtes dans l'incapacité physique (même temporaire) de vous déplacer ? Ne renoncez pas aux joies de la lecture, de la musique, des documentaires, des vidéos...

La médiathèque municipale Till l'Espiegle a mis en place un service gratuit de portage à domicile.

Une sélection établie selon vos souhaits vous sera proposée : romans (dont romans en grands caractères) documentaires, magazine, livres lus, CD, DVD...

Sur rendez vous le mardi après-midi après inscription au 03 20 61 73 00.

FÊTES ET TRADITIONS

Les banquets des aînés avec animation dansante



Et si vous partagiez un repas, dans une ambiance festive et conviviale ?

Les banquets sont l'occasion de retrouver des amis, de la famille, des voisins retraités et vous pourrez regarder ou esquisser quelques pas de danse sur des musiques d'hier et d'aujourd'hui à l'Espace Concorde, de 12h à 18h.

Trois dates au choix : le **vendredi 15 mars** ; le **samedi 16 mars** ou le **dimanche 17 mars** 2019.

Si vous êtes inscrit(e) au fichier des aînés, un courrier d'invitation avec coupon-réponse vous sera envoyé.

Les jubilaires des anniversaires de mariage



Vous fêtez vos noces d'or, de diamant, de palissandre, de platine et souhaitez partager ce moment convivial avec d'autres couples, lors d'une cérémonie officielle à l'hôtel de ville, accompagnés de votre famille et amis ?

Deux dates ont été fixées cette année : les **dimanches 2 juin ou 6 octobre**.

Inscrivez-vous auprès de Patricia Minque, tél.

03 28 77 45 21, service municipal des Aînés, avant le 30 avril pour la cérémonie du 2 juin et avant le 1^{er} septembre pour celle du 6 octobre. Vous munir de votre livret de famille et d'un justificatif de domicile.

Bal populaire du 14 juillet



À l'occasion de la Fête nationale, un bal populaire ouvert à tous et gratuit est organisé le dimanche 14 juillet de 15h à 20h à l'Espace Concorde (rue Carpeaux, quartier de la Cousinerie).

Venez partager cette fête en famille, avec vos amis ! Animation dansante, buvette.

Goûters des aînés avec animation dansante

Retrouvez vos amis, vos voisins, au cours d'un après-midi tout en convivialité à l'Espace Concorde, de 15h à 18h ! Quelques chants, de la danse, des brioches... et des chocolats !

Trois dates au choix : le **vendredi 13**, le **samedi 14** ou le **dimanche 15 décembre**.

Si vous êtes inscrit(e) au fichier des aînés, un courrier d'invitation avec coupon-réponse vous sera envoyé.



LES SORTIES

Les sorties traditionnelles : une sortie offerte à chaque aîné inscrit au fichier

Entre avril et septembre, des sorties à thème pour tous les goûts sont organisées ; une invitation avec descriptifs, dates et coupon-réponse vous parviendra par courrier en mars.

Les sorties exceptionnelles

Payantes, elles seront présentées ultérieurement dans les pages du journal municipal, La Tribune.

Toutes vos suggestions de sorties et/ou d'animations peuvent être adressées via le mail ainés@villeneuve-dascq.fr ou déposées dans la boîte à suggestions à la Maison des Aînés.

LES ASSOCIATIONS ET LES CLUBS

Les clubs



Ils ont pour vocation de réunir les aînés en des lieux agréables et conviviaux, où il fait bon se retrouver pour lutter contre l'isolement. Créateurs d'échanges et d'animations, ils sont ouverts les après-midis de la semaine. Vous pouvez y discuter, jouer aux cartes, à des jeux de société, à la pétanque, tricoter, ou encore participer à des ateliers, des excursions, des repas. Chacun ayant sa spécificité, n'hésitez pas à les contacter !

Annappes

**Club de l'Âge d'or*, ruelle d'Ascq, tél. 03 20 91 24 71, ouvert le lundi de 12h30 à 18h, le mercredi de 10h à 18h.

**Club des Genêts d'or*, ruelle d'Ascq, tél. 03 20 91 24 71, ouvert les mardi et jeudi de 13h30 à 19h30.

Résidence

**Club du Bon temps*, rue des Ormes, tél. 03 20 05 94 92, ouvert les mardi, jeudi et vendredi de 14h à 18h.

Ascq

**Club Henri-Rigole*, rue Jean-Delattre, tél. 03 20 84 06 90, ouvert les mardi et vendredi de 14h à 18h30.

Flers-Bourg

**Club du petit-Bosquet*, rue Alexandre-Detroy, tél. 03 20 56 01 17, ouvert les mardi, jeudi et vendredi de 14h à 18h15.

Flers-Breucq

**Club Schumann*, 31 rue Schumann, tél. 03 20 45 97 19, ouvert les mardi et vendredi de 14h à 18h.

**Amitié-loisirs*, maison de quartier Pasteur, rue de Babylone, tél. 03 20 80 19 89, ouvert le jeudi de 14h à 18h.

Babylone

**Club de l'Arc en ciel*, 62 /1/ 4 bd Albert-1er, tél. 03 20 98 96 73, ouvert les lundi et mercredi de 14h à 18h.

Cousinerie

**Cogito, LCR du Kiosque*, chemin des Crieurs, tél. 03 20 91 84 72, ouvert les mardi et jeudi de 13h à 18h30.

Les associations

**Arpet* (Association des retraités, préretraités et éloignés du travail), 2 rue de la Station (Annappes). Permanence le mercredi de 10h à 11h, sauf durant les vacances scolaires.



**Vivat* (Vivre ici, vivre avec tous), association de bénévoles de l'Ephad du Moulin-d'Ascq, 53 rue du Moulin-d'Ascq, tél. 03 28 77 45 20, du lundi au vendredi de 14h à 17h.



INFORMATIONS UTILES

Internet

Retrouvez toutes les informations et les activités en direction des aînés sur le site de la Ville,
<https://openagenda.com/maison-des-aines>

Service municipal des Aînés

2 rue de la Station, Annappes.

Accueil /standard 03 28 77 45 20

Cathy Herlem, mail : aines@villeneuedascq.fr

Chef de service : Patricia Minque, tél. 03 28 77 45 21

mail : pminque@villeneuedascq.fr

Chargé des animations : Honoré NTEP, tél. 03 28 77 45 24

mail : hntep@villeneuedascq.fr