



**Villeneuve
d'Ascq**

*Une ville
en mouvement*

Les animations 2021

pour les aînés de notre ville



villeneuve-dascq.fr

Profitons de la vie et de la nature, tout simplement !

La crise sanitaire nous oblige à nous réinventer, à changer nos habitudes et à prendre soin de nous, des autres et de la nature.

La relation privilégiée de la Ville de Villeneuve d'Ascq à la nature est l'un des enjeux de sortie de la crise sanitaire, qui trouve son origine dans les bouleversements que nous imposons à la biodiversité. Cette épidémie nous a appris que les citoyens ne pouvaient pas vivre à l'écart de cette nature bienveillante qui est ici présente de manière permanente.

Ce postulat nous impose de ramener davantage encore la nature en ville, de retrouver des jardins, des arbres et c'est là l'une des actions impulsées par la Ville de Villeneuve d'Ascq à la Maison des Aînés, avec la création d'un jardin partagé dont l'ambition est de s'inscrire dans la co-construction du projet de ville nourricière porté par la commune.

L'objectif de ce concept innovant est que ce jardin puisse produire à nouveau des légumes, des fruits, afin de permettre aux aînés ainsi qu'aux plus jeunes de cultiver, de récolter et de cuisiner, ensemble, les produits de la terre, lors des prochains ateliers de jardinage et de cuisine inscrits au programme d'activités 2021.

La Ville de Villeneuve d'Ascq entend poursuivre sa volonté de développement du bien-être des aînés sur son territoire, en proposant des rencontres pour s'enrichir les uns des autres, en suscitant des temps d'échanges autour du «mieux vieillir sa ville» pour lutter contre l'isolement des aînés.

La programmation d'activités 2021 qui vous est proposée s'adaptera et s'organisera en fonction de l'évolution de la situation sanitaire, afin que les aînés villeneuvois puissent continuer de profiter pleinement de leur retraite.

C'est pourquoi cette année, une multitude d'activités et de sorties vous sont suggérées : du théâtre, de l'art plastique, du yoga, de l'informatique, de la pêche, de la musique, du Fit Pilates, de la danse... et bientôt des vacances.

Nous restons bien entendu à l'écoute de vos besoins et de vos attentes pour que vous restiez acteurs de vos espaces de loisirs au sein de la commune.

La volonté municipale de rendre accessible à chaque aîné cette programmation riche et diversifiée est restée la même, en lien avec le Passeport loisirs qui reste gratuit pour les Villeneuvois(es) et avec une tarification établie en fonction des ressources.

La Ville de Villeneuve d'Ascq, son service municipal des Aînés, les bénévoles de l'Ablav, mais aussi les clubs et l'Arpet, mettent tout en œuvre pour vous proposer davantage d'activités. Nous espérons que cette programmation vous apportera satisfaction.

Bonne année 2021 !

Très cordialement.

Valérie Quesne
Adjointe déléguée aux Aînés
et à la Santé

Gérard Caudron
Maire de Villeneuve d'Ascq
Président du CCAS

Modalités d'inscription

Le service municipal des Aînés organise et coordonne des actions d'animations multisectorielles (sportives, culturelles, de santé et de bien-être). Il agit également en matière de prévention, de lutte contre l'isolement social et la fracture numérique en direction des aînés de la ville, âgés de 63 ans et plus.

Certaines de ces animations sont proposées par la Ville, d'autres par l'Ablav (Association de bénévoles œuvrant aux loisirs des aînés villeneuvois).

Les invitations aux animations traditionnelles (goûters, banquets, sorties offertes) sont envoyées aux aînés qui sont inscrits au fichier du service municipal des Aînés.

Cette formalité peut être accomplie via le site Internet de la Ville (www.villeneuvedascq.fr/activites-et-animations-destination-des-aines), ou à la Maison des Aînés (2 rue de la Station, Annappes).

Le dossier peut aussi être déposé dans l'une des mairies de quartier (vous devrez en ce cas vous munir de votre carte d'identité, d'un justificatif de domicile, d'un numéro de téléphone et de votre adresse mail).

Trois possibilités d'inscriptions aux activités sont proposées :

- en ligne sur le **site Internet de la Ville** :
<https://www.villeneuvedascq.fr/animations-pour-les-aines-2021>
- en présentiel lors de la journée d'inscription, **le jeudi 21 janvier 2021** de 9h à 12h et de 14h à 17h à l'Espace Concorde (si les conditions sanitaires le permettent).
- ou en déposant votre fiche à la **Maison des Aînés**.

La facture vous sera envoyée après les inscriptions.

Les non Villeneuvois de 63 ans et plus peuvent, en fonction des places disponibles, accéder aux animations proposées, s'ils sont munis du Passeport loisirs.

Ce dernier, gratuit pour les Villeneuvois, coûte 30 € pour les extérieurs (fournir une photo et un justificatif de domicile). Il devra être présenté en début de chaque séance à l'encadrant de l'atelier.

Afin de rendre accessibles les activités à l'ensemble des aînés, leur tarif a été calculé sur la base du revenu fiscal. Cela permet de lutter contre l'isolement des plus fragiles et de proposer toujours plus d'animations, en lien avec la demande et la mixité sociale.

Vous trouverez page 4 le tableau des tarifs en fonction de votre tranche d'imposition.

Les ateliers commenceront fin janvier 2021.

Afin de limiter l'attente, il vous est possible de mettre à jour votre dossier et de retirer votre Passeport loisirs à la Maison des Aînés (n'oubliez pas votre avis fiscal 2020).

Tableau des tarifs animations abonnement annuel 2021

Animations/tranches	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ et plus
ARTS PLASTIQUES (1 cours/semaine) soit 36	25,00 €	37,50 €	50,00 €	62,50 €	75,00 €	87,50 €	100,00 €
AQUARELLE (1 cours/semaine)	17,00 €	25,50 €	34,00 €	42,50 €	51,00 €	59,50 €	68,00 €
ANGLAIS (1 cours/semaine)	21,20 €	31,80 €	42,40 €	53,00 €	63,60 €	74,20 €	84,80 €
ÉQUILIBRE FORME (1 cours/semaine) soit 36	27,80 €	41,70 €	55,60 €	69,50 €	83,40 €	97,30 €	111,20 €
QI GONG (1 cours/semaine) soit 36	18,00 €	27,00 €	36,00 €	45,00 €	54,00 €	63,00 €	72,00 €
GYM ADAPTÉ (1 cours/semaine) soit 36	11,20 €	16,80 €	22,40 €	26,50 €	33,60 €	39,20 €	44,80 €
DJEMBÉ (1 cours/semaine) soit 36	19,40 €	29,10 €	38,80 €	48,50 €	58,20 €	67,90 €	77,60 €
FIT PILATES (1 cours/semaine) soit 36	17,20 €	25,80 €	34,40 €	43,00 €	51,60 €	62,00 €	68,80 €
PÊCHE (1 cours/mois)	3,40 €	5,10 €	6,80 €	8,50 €	10,20 €	11,90 €	13,60 €
BOURLE (1 cours/mois)	4,00 €	6,00 €	8,00 €	10,00 €	12,00 €	14,00 €	16,00 €
BALLON SUISSE (1 cours/semaine) soit 36	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €
FITNESS (1 cours/semaine) soit 36	11,80 €	17,70 €	23,60 €	29,50 €	35,40 €	41,30 €	47,20 €
ATELIER ÉQUILIBRE 2 (1 cours/semaine) soit 36	11,00 €	16,60 €	22,00 €	27,50 €	33,00 €	38,50 €	44,00 €
YOGA (1 cours/semaine) soit 36	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €
THEÂTRE (1 cours/semaine) soit 36	30,83 €	46,24 €	61,66 €	77,08 €	92,49 €	107,91 €	123,32 €

Tableau des tarifs animations à la session 2021

Animations/tranches	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ et plus
INFORMATIQUE (6 séances)	5,20 €	7,80 €	10,40 €	13,00 €	15,60 €	18,20 €	20,80 €
DOMPTER SON PORTABLE (6 séances)	2,60 €	3,90 €	5,20 €	6,50 €	7,80 €	9,10 €	10,40 €
POTERIE (5 séances)	8,60 €	12,90 €	17,20 €	21,50 €	25,80 €	30,10 €	34,40 €
ATELIER MENUISERIE CRÉATIVE (6 séances)	13,40 €	20,10 €	26,60 €	33,50 €	40,20 €	46,90 €	53,60 €

Tableau des tarifs animations à la séance 2021

Animations/tranches	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ et plus
CULINAIRE (1 séance)	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €
ATELIER 2 (1 séance)	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €
LAM (1 séance)	0,60 €	0,90 €	1,20 €	1,50 €	1,80 €	2,10 €	2,40 €
ART FLORAL (1 séance)	3,20 €	4,80 €	6,40 €	8,00 €	9,60 €	11,20 €	12,80 €
ATELIER COSMETIQUE (1 séance)	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €
THEÂTRE D'A CÔTÉ (1 séance)	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €
MÉLIES (1 séance)	0,50 €	0,75 €	1,00 €	1,25 €	1,50 €	1,75 €	2,00 €

Formulaire d'inscription

Nom et prénom :

Adresse :

Mail :

Tél.

Les informations recueillies vous concernant font l'objet d'un traitement destiné au service municipal des aînés de la ville de Villeneuve d'Ascq, dans le but de permettre les inscriptions ainsi que les échanges entre le service et les inscrits. Les données sont conservées pendant le temps nécessaire à l'organisation des animations.

Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de celles-ci ou une limitation du traitement. Vous pouvez vous opposer au traitement des données vous concernant et disposez du droit de retirer votre consentement à tout moment en vous adressant à la déléguée à la protection des données, par courriel : dpo@villeneuveascq.fr.

Vous pouvez vous inscrire à 3 activités maximum, s'il n'y a plus de places disponibles vous serez inscrit sur liste d'attente.

Ateliers	Date	Lieu	Tarif en fonction du QF
LES INSTANTS GOURMANDS			
☐ Menu russe	15 février	Ferme d'en Haut	À partir de 3 €
☐ Menu basque	15 mars		
☐ Menu italien	12 avril		
☐ Cuisine du Poitou	10 mai		
☐ Mezzé libanais	28 juin		
☐ Cuisine bourguignonne	13 septembre		
☐ Menu espagnol	11 octobre		
☐ Menu lyonnais	8 novembre		
☐ Menu alsacien	13 décembre		
LES PLAISIRS ARTISTIQUES			
☐ Solfège	En fonction des niveaux	École de musique	En fonction des revenus
☐ Art floral	☐ 3 avril ☐ 3 mars ☐ 7 avril ☐ 5 mai ☐ 2 juin ☐ 30 juin ☐ 7 juillet ☐ 8 sept ☐ 29 sept ☐ 8 dec	Foyer Delrue	À partir de 3,20 €
☐ Poterie	☐ Session 1 ☐ Session 2 ☐ Session 3	Maison des Aînés	À partir de 8,60 €
☐ Expo et volume	☐ 3 février	Atelier 2	À partir de 0,80 €
☐ Expo et dessin	☐ 17 mars		
☐ Chantournage	☐ Session 1 ☐ Session 2 ☐ Session 3	Foyer Delrue	À partir de 13,40 €
☐ Peinture	Jeudi 14h15-16h15	Foyer Rigole	Gratuit
☐ Aquarelle	Jeudi 9h30-11h30 Vendredi 14h-16h	Salle du Javelot	À partir de 17 €
☐ Arts plastiques	Vendredi 9h30-11h30	Foyer de l'Âge d'or	À partir de 25 €
☐ Monter sur les planches	Lundi et vendredi 9h-11h Jeudi 13h30-16h30	Carrière Delporte	À partir de 30,83 €
☐ Chanter et partager	Vendredi 14h-16h	École de musique	Gratuit
☐ Initiation au djembé	Jeudi 14h-16h	Ferme d'en Haut	À partir de 19,40 €
LES LOISIRS			
☐ Lecture musicale	Jeudi et vendredi matins	Ferme d'en Haut	Gratuit
☐ Quand marcher devient danser	Mardi 9h45-11h30	Foyer de l'Âge d'or	Gratuit
☐ Astronomie	Jeudi 10h-12h	Foyer de l'Âge d'or	Gratuit
☐ Rencontre autour des jeux	Jeudi 14h30-16h30	Maison des Aînés	Gratuit
☐ Écriture	Vendredi 9h30-11h30	Foyer du Petit-Bosquet	Gratuit
☐ Les élèves de B. Pivot	Jeudi 13h -16h	Foyer Rigole	Gratuit
☐ Les élèves de B. Pivot	Un vendredi par mois	Villa Gabrielle	Gratuit
☐ Pêche	☐ 1^{er} lundi du mois ☐ 1^{er} mardi du mois	Étang municipal des Prés	À partir de 3,40 €
☐ Bourle	1 ^{er} mardi du mois 14h-16h	Étaque St-Pierre	À partir de 4 €

APPRENTISSAGES - SAVOIRS			
☐ Cours d'anglais	Mardi	Foyer Pasteur	À partir de 21,20 €
☐ Dompter son portable	☐ Session 1 ☐ Session 2 ☐ Session 3	Foyer Delrue	À partir de 2,60 €
☐ Informatique	☐ Session 1 ☐ Session 2 ☐ Session 3	Foyer Delrue Club Cogito Club Arc-en-Ciel	À partir de 5,20 €
☐ Conférence-débat	Vendredi 16 avril à 15h	Salle Marianne	Gratuit
☐ Projection-échange	Jeudi 3 juin à 15h	Salle Marianne	Gratuit
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE			
☐ Atelier «bien chez soi» Soliha	☐ Session 1 ☐ Session 2	Maison des Aînés	Gratuit
☐ Mémoire et concentration	☐ Jeudi 14h-15h30 ☐ Jeudi 16h-17h45	Foyer Jean-Baptiste-Clément	Gratuit
	☐ Mercredi 10h-11h	Foyer du Petit-Bosquet	
☐ Prévention des chutes	Jeudi 9h-10h30	Esum	À partir de 11€
☐ Équilibre	☐ Mardi 14h-15h ☐ Vend 9h30-10h30 ☐ Vend 10h45 -11h45	Foyer Jean-Baptiste-Clément	À partir de 27,80 €
☐ Sophrologie	1 ^{er} et 3 ^e lundis du mois 10h-11h	Foyer de l'Âge d'or	Gratuit
☐ Mieux-être	☐ Mardi 9h15-10h ☐ Mardi 10h15-11h30	Foyer du Petit-Bosquet	Gratuit
SPORT			
☐ Gymnastique adaptée	☐ Mardi 15h30-16h30 ☐ Jeudi 9h30-10h30 ☐ Jeudi 10h45-11h45 ☐ Jeudi 14h-15h	Palacium	À partir de 11,20 €
☐ Qi gong	Lundi ☐ 9h ☐ 10h15 Mercredi ☐ 9h ☐ 10h15 ☐ 13h	Foyer Rigole	À partir de 18 €
☐ Ballon suisse	Jeudi 15h15-16h15	Palacium	À partir de 9 €
☐ Fitness	Jeudi 16h20-17h20	Palacium	À partir de 11,80 €
☐ Yoga	☐ Mercredi 14h-15h30 ☐ Jeudi 14h-15h30 ☐ Vendredi 14h-15h30	Maison des Aînés	À partir de 9 €
☐ Tennis de table	Mardi 16h45-18h	Esum	Gratuit
☐ Multisport	Jeudi 16h45-18h	Salle Vendémiaire	Gratuit
☐ Marche nordique	Mercredi 9h15-11h45	Halle Canteleu	Gratuit
☐ Fit Pilates	Mercredi 9h30-10h30	La Chrysalide	À partir de 17,20 €
DÉVELOPPEMENT DURABLE			
☐ Jardin partagé	Mardi 2 mars à 10h	Salle Marianne	Gratuit
☐ Produits cosmétiques	Lundi 22 mars à 14h	Maison des Aînés	À partir de 3 €
☐ Rencontre autour du jardin	Jeudi 6 mai à 10h	Ferme du Héron	Gratuit
☐ Salle de bain Zéro déchet	Lundi 14 juin à 14h	Maison des Aînés	À partir de 3 €
ASSISTANCE ADMINISTRATIVE			
☐ Constituer ses dossiers en ligne	Sur rendez-vous	Maison des Aînés	Gratuit
☐ Aide aux démarches	Sur rendez-vous		

LES INSTANTS GOURMANDS *****

Atelier culinaire (12 places par atelier)

Avec Nicole, explorez les saveurs du monde et concoctez un repas «presque parfait» avec entrée, plat et dessert, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, que vous dégusterez ensuite !

Le lundi 15 février : menu russe

Bortsch accompagné de ses pirojkis ;
syrnikis ; vatrouchka.

Le lundi 15 mars : menu basque

Pimientos del piquillo à la morue ;
axoa basque ; gâteau basque.

Le lundi 12 avril : menu italien

Aubergines parmigiana ; osso bucco ;
cassate italienne, ou calcionetti
des abruzzes.

Le lundi 10 mai : cuisine du Poitou

Cromesquis de lumas au chabichou ; lapin
farci façon Pierre Marchesseau ; galette à
l'angélique de Niort.

Le lundi 28 juin : mezzé libanais

Taboulé libanais, houmous, moutabal,
labneh zaatar ; kebbeh, batata harra, tarte
aux aubergines, arayes ; mouhalabieh, knaffeh.



Le lundi 13 septembre : cuisine bourguignonne

Œufs meurette ; bœuf bourguignon façon
Bernard Loiseau ; vacherin au cassis.

Le lundi 11 octobre : menu espagnol

Empanadillas ; cocido madrileño ; cuajada
et polvorones.

Le lundi 8 novembre : menu lyonnais

Cousina (soupe à la châtaigne) ; quenelles
de brochet sauce Nantua ; poires beaujo-
laises façon Paul Bocuse.

Le lundi 13 décembre : menu alsacien

Coquilles Saint-Jacques, choucroute
et beurre blanc ; poularde au riesling ;
kugelhupf glacé et bredele.

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

À partir de 3 € l'atelier.

LES PLAISIRS ARTISTIQUES *****

Solfège (12 places)

En partenariat avec l'École de musique, la Maison des Aînés vous propose un atelier solfège. Passionné de musique ou simple curieux, découvrez une méthode d'apprentissage composée d'exercices de lecture et d'auditions musicales.

Vous serez rattaché à un groupe en fonction de votre niveau, les heures et jours de cours seront communiqués ultérieurement.

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

Tarif déterminé en fonction des revenus par l'École de musique lors de l'inscription.

Art floral (10 places par séance)

Avec Mélanie, apprenez à confectionner des compositions, à mettre les fleurs en valeur, puis emportez votre réalisation ou offrez-la.

Les ateliers auront lieu les mercredis 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai, 2 et 30 juin, 7 juillet, 8 et 29 septembre et 8 décembre de 14h à 16h.

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

À partir de 3,20 € l'atelier.

Poterie (10 places par session)

Comment, à partir d'un bloc de terre, donner vie à la pièce imaginée, modeler, façonner l'argile, émailler... ?

Novices, confirmés, exubérants, introvertis, artistes, perfectionnistes, laissez libre cours à votre créativité au cours de cet atelier, lieu privilégié de rencontres. Les séances se tiennent de 9h30 à 11h, en trois sessions :

*1^{ère} session : les lundis 1 et 15 février, 8 et 22 mars et 12 avril.

*2^{ème} session : les lundis 10 et 31 mai, 14 et 28 juin et 5 juillet.

*3^{ème} session : les lundis 20 septembre, 4 octobre, 8 et 22 novembre et 6 décembre.

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).

À partir de 8,60 € la session.

Expos, volume et dessin (12 places par séance)

Avec l'Atelier 2, lieu de création, de pratique, de diffusion et de formation artistique, deux temps culturels sont proposés les mercredis 3 février et 17 mars de 10h à 12h.

Le 3 février, après avoir découvert l'exposition «Carte blanche I» dans la cour de la ferme, les participants revisiteront les créations de l'artiste au cours d'un atelier volume, prétexte à travailler argile ou plâtre en trois dimensions et à prendre le temps de manipuler la matière, de construire, d'assembler, de superposer afin de réaliser une création unique et personnelle.

Le 17 mars, la visite de l'exposition «Carte blanche 2» sera suivie d'un atelier dessin/peinture qui aura pour enjeu «Un artiste, une œuvre». À vous de réinterpréter une œuvre, en dessin ou en peinture, de mélanger les matières...

À la ferme Saint-Sauveur, 53 avenue du Bois (Annappes).

À partir de 0,80 € l'atelier.





Chantournage

(12 places par session)

De la découverte à l'initiation, de la découpe fine de bois à la mise en forme en art plastique, apprenez à réaliser des puzzles, des décorations murales, des jeux de société, des cadres photos et tout autre objet selon vos envies. Chaque créa-

tion, unique, peut être une bonne idée cadeau pour vos proches ou pour vous ! Les machines sont adaptées et sécurisées, les séances se déroulent selon le rythme de chacun et dans la convivialité.

Les cours ont lieu le vendredi de 14h30 à 16h30, en trois sessions au choix :

* **1^{ère} session : les 5, 12 et 19 février et les 12, 19 et 26 mars ;**

* **2^{ème} session : les 2, 9, 16 et 23 avril et les 14, 21 et 28 mai ;**

* **3^{ème} session : les 4, 11, 18 et 25 juin, le 2 juillet et le 10 septembre.**

Au foyer Delrue, rue de Wasquehal (derrière la mairie du Breucq).

À partir de 13,40 € la session.

Peinture (5 places)

Jacques vous enseigne les bases de la peinture et vous aide à exprimer votre créativité. Vos œuvres seront présentées lors de l'Automne bleu. Les cours ont lieu le jeudi de 14h15 à 16h15.

Au foyer Rigole, rue Jean-Delattre (près de la salle Debruyne, Ascq).

Animation offerte.

Aquarelle (20 places)

Anne, de l'association des Pinceaux d'aquarelle, vous initiera au dessin et à l'aquarelle, via des reproductions de dessins, de cartes postales... Vos œuvres seront exposées lors de l'Automne bleu. Deux ateliers sont mis en place, le jeudi de 9h30 à 11h30 et le vendredi de 14h à 16h. 1^{er} cours le jeudi 4 février.

Le matériel est fourni.

À la salle du Javelot, sentier Beghin (près de la salle Marianne, Annappes).

À partir de 17 €.

Arts plastiques (20 places)

Anne-Sophie vous fera découvrir différentes techniques en dessin, peinture, pastel, encre, terre. Au fil des cours vous deviendrez de véritables artistes et exposerez vos œuvres lors de l'Automne bleu. Les cours ont lieu le vendredi de 9h30 à 11h30, première séance le 5 février.

Au foyer de l'Âge d'Or, ruelle d'Ascq (derrière la mairie d'Annappes).

À partir de 25 €.

Monter sur les planches

(16 places)

Vous aimez les improvisations, le jeu d'acteur, la diction, les mises en situation... ? L'atelier théâtre est fait pour vous. Le spectacle intergénérationnel de l'Automne bleu sera l'occasion de montrer votre talent à l'Espace Concorde.

Les cours se déroulent les lundis et vendredis de 9h à 11h et jeudis de 13h30 à 16h30. Première séance le lundi 1^{er} février.

À la Carrière, carrière Delporte (près du musée du Terroir, Annappes).

À partir de 30,83 € par an.

Chanter et partager

(5 places sur liste d'attente)

La chorale Chœur Aînés vous ouvre ses portes. Assistez à une séance de répétition, écoutez le répertoire et ajoutez votre voix à celles des choristes ! Sous la direction de Vianney, professeur de musique, vous dompterez votre tessiture et vous produirez lors de nombreuses manifestations. Si vous jouez d'un instrument de musique, n'oubliez pas de le préciser ! Les répétitions ont lieu le vendredi de 14h à 16h, première séance le 5 février.

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



Initiation au djembé (35 places)



Partez à la découverte des rythmes africains, avec Dany et Philippe de l'association Kaï Dina.

Le djembé, instrument de percussion, est utilisé par les troupes et ballets africains et sa pratique s'étend au monde entier. Vous apprendrez les rythmes de base et traditionnels, avec également du chant et surtout de la convivialité.

Les cours ont lieu le jeudi de 14h à 16h, les 4 et 18 février, les 4 et 18 mars, les 1, 15 et 29 avril, le 20 mai, les 3 et 17 juin, les 9 et 23 septembre, le 7 octobre, les 4 et 18 novembre et les 2 et 16 décembre.

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

À partir de 19,40 €.

LES LOISIRS *****

Lecture musicale (10 places)

Vous serez formé(e) par l'association Kaï Dina, en partenariat avec l'Ablav. Après une à deux séances d'immersion, vous intégrerez le groupe d'ânés qui intervient dans les écoles, les crèches et les relais d'assistances maternelles de la ville, pour partager avec les plus petits de belles histoires en musique.

Les interventions dans les structures ont lieu les jeudis et vendredis matins, le planning sera communiqué après les inscriptions.

Cours le mardi de 9h30 à 11h30, 1^{ère} séance le 2 février 2020.

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

Animation offerte.

Quand marcher devient danser (liste d'attente)

Seul(e) ou en couple, découvrez ou redécouvrez le plaisir de danser, apprenez à reconnaître les rythmes et à les suivre, les notions d'appuis, de guidage...

André et Anne se feront un plaisir de vous initier à la valse anglaise ou 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.

Les cours se déroulent le mardi de 9h45 à 11h30, 1^{ère} séance le 2 février.

Au foyer de l'Âge d'Or, ruelle d'Ascq (derrière la mairie de quartier, Annappes).

Animation offerte.

Astronomie (20 places)

Patrick vous emmène très haut dans les galaxies. Explorez le système solaire, élucidez les mystères des exo planètes, apprenez à observer le ciel et la lune, le fonctionnement des grands observatoires et bien d'autres choses encore...

Les séances se tiennent les jeudis 25 février, 25 mars, 22 avril, 20 mai, 24 juin, 23 septembre et 21 octobre de 10h à 12h.

Au foyer de l'Âge d'Or, ruelle d'Ascq (derrière la mairie de quartier, Annappes).

Animation offerte.



Rencontre autour des jeux (12 places)



Monique vous accueille chaque jeudi de 14h30 à 16h30, pour partager de bons moments autour de jeux très divertissants, sans prise de tête, mais qui font remuer les méninges sans être axés sur l'intellect.

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).
Animation offerte.

Écriture (5 places)

«Écrire, un plaisir à la portée de tous». Essayer, c'est adopter ! Jacqueline vous accueille dès le vendredi 29 janvier de 9h30 à 11h30, puis tous les 15 jours.

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

Animation offerte.

Pêche (14 places séance)



Passionné(e) ou simple amateur-trice de pêche ? Les premiers lundis et mardis du mois, au choix, l'étang municipal des Prés vous ouvre ses portes pour une journée de détente au bord de l'eau, de 6h à 22h en été, de 8h à 20h en hiver.

Conditions : posséder le matériel de pêche, être autonome et indépendant.

Étang municipal, au fond de la rue Denis-Papin (Prés).

À partir de 3,40 €

Les élèves de Bernard

Pivot (5 places au foyer Rigole, 3 places à la Villa Gabrielle)

Le jeudi de 13h à 16h au foyer Rigole avec Marie-Hélène, ou un vendredi par mois à la Villa Gabrielle avec Claudine et Anne-Colette, la dictée est un vrai moment de convivialité, d'échanges et de révision des connaissances en grammaire, conjugaison, vocabulaire et orthographe.



Prochaines dates :

***le 4 février au foyer Rigole,**

***les 15 janvier, 12 février, 19 mars, 23 avril, 21 mai et 18 juin à la Villa Gabrielle.**

Au foyer Rigole, rue Jean-Delattre (Ascq), à la Villa Gabrielle, rue Pasteur (Annappes).

Animation offerte.

Bourle (12 places)

Avec l'association de l'Étaque Saint-Pierre, mettez-vous à la bourle, ce jeu traditionnel des Hauts-de-France qui consiste à lancer des disques de bois pleins plus ou moins lourds le plus près possible de l'étaque, en évitant ou en explosant celles de vos adversaires...

Chaque 1^{er} mardi du mois de 14h à 16h.

À l'Étaque Saint-Pierre, 36 bis rue du Docteur-Roux (Ascq).

À partir de 4 €.

Média'dom : la médiathèque chez vous

Vous résidez à Villeneuve d'Ascq et êtes dans l'incapacité physique de vous déplacer ? Si vous aimez lire, vous documenter, écouter de la musique, regarder des vidéos, la médiathèque municipale Till l'Espiègle vous propose un service gratuit de portage à domicile.

Le service fonctionne sur rendez-vous le mardi après-midi, après inscription au 03 20 61 73 00.

Dompter son portable

(12 places par session)

Nos animateurs vous accompagnent dans la maîtrise et l'utilisation optimale de votre smartphone, le vendredi de 9h30 à 11h30. Trois sessions de six ateliers vous sont proposées pendant l'année :

* **1^{ère} session : les 5, 12 et 19 février et les 12, 19 et 26 mars ;**

* **2^{ème} session : les 2, 9, 16 et 23 avril et les 7 et 14 mai ;**

* **3^{ème} session : les 21 et 28 mai et les 4, 11, 18 et 25 juin.**

Venez avec votre téléphone portable chargé !

Au foyer Delrue, rue de Wasquehal (derrière la mairie de quartier du Breucq).

À partir de 2,60 € la session.

APPRENTISSAGES - SAVOIRS

Cours d'anglais

(5 places par niveau)



Des ateliers collectifs donnent aux aînés la possibilité d'améliorer et de pratiquer l'anglais dans une ambiance sympathique. Il s'agit de revoir les bases, de converser autour de sujets d'actualité, d'évoquer l'histoire et les traditions des pays anglophones...

Mike, le professeur, vous orientera vers le groupe adapté à votre niveau.

L'atelier a lieu de 9h15 à 10h45 pour les niveaux intermédiaires, de 11h à 12h30 pour les confirmés, de 13h30 à 15h pour les pré-intermédiaires et de 15h15 à 16h45 pour les élémentaires. Premier cours le mardi 26 janvier.

Au foyer Pasteur, 107 rue de Babylone.

À partir de 21,20 €.

Informatique

(12 places par atelier)

Des ateliers ont lieu toute l'année pour vous apprendre à maîtriser les bases de l'outil informatique et vous permettre de profiter pleinement de votre ordinateur portable.

Les ateliers sont organisés sur trois sites, sous forme de modules, les intervenants vous donneront le programme des différentes sessions, vos questions et vos attentes sont les bienvenues.

Trois sessions sont proposées :

* **1^{ère} session : du 1^{er} février au 25 mars ;**

* **2^{ème} session : du 29 mars au 20 mai ;**

* **3^{ème} session : du 25 mai au 1^{er} juillet.**

Les cours sont dispensés le lundi de 9h30 à 11h30 au club Arc-en-Ciel, les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h au foyer Delrue et le mercredi de 9h30 à 11h30 au club Cogito.

Au foyer Delrue, rue de Wasquehal (derrière la mairie de quartier du Breucq).

Au club Cogito, LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque (Cousinerie).

Au club Arc-en-Ciel, 62/4 bd Albert-1^{er} (Babylone).

À partir de 5.20 € la session.

Conférence-débat (15 places) et projection-échange (30 places)

L'association Mémoire vivante œuvre autour du devoir de mémoire et impulse des temps d'échanges autour de thématiques relatives aux combattants, aux conflits, à la transmission du souvenir...

Le vendredi 16 avril à 15h, une conférence-débat évoquera «1870-1871, la guerre oubliée».

Le jeudi 3 juin à 15h, deux films consacrés à la guerre d'Italie et au Débarquement seront projetés. Un échange aura ensuite lieu avec d'anciens combattants villeneuvois.

À la salle Marianne, rue de la Station (Annappes).
Animations offertes.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Atelier «Bien chez soi» (8 places par session)



En partenariat avec l'association Soliha, soutenue par la Carsat, des ateliers de prévention à destination des personnes retraitées sont proposés sur le thème du «Bien chez soi». Animés par une équipe pluridisciplinaire, ces ateliers vous donneront des clés pour un habitat pratique et confortable.

L'atelier comporte trois séances de deux heures chacune :

- présentation du projet, des ateliers et de l'équipe, prévention des risques de chute au domicile et astuces pour aménager son logement ;
- vie quotidienne dans le logement,

appréhension des gestes et postures à adopter, présentation des aides techniques et mise en pratique ;

- aménagement du logement et aides existantes, se faire accompagner dans son projet, exemple de show-room mobile de l'association Soliha.

*** 2 sessions : les lundis 10, 17 et**

31 mai, ou les lundis 7, 14 et 21 juin.

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).

Animation offerte.

Mémoire et concentration (5 places au foyer J-B-Clément,

5 places au Petit-Bosquet)

Optimisez votre mémoire durant ces ateliers interactifs et ludiques. Différents supports logiques, visuels, auditifs, verbaux, numériques vous seront proposés afin de faire travailler vos méninges en douceur.

***Le jeudi de 14h à 15h30 et de 16h à 17h45 avec Monique au foyer Jean-Baptiste-Clément, début le 4 février.**

***Le mercredi de 10h à 11h au foyer du Petit-Bosquet avec Marie-Claude.**

Au foyer Jean-Baptiste-Clément, 3 rue de Copenhague (Cousinerie).

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

Animation offerte.

Prévention des chutes (15 places)

Un coach sportif vous apprendra des mouvements simples à utiliser au quotidien pour préserver votre santé et votre dynamisme dans votre environnement personnel. Des conseils d'aménagement de votre domicile et de comportements sécurisés seront également apportés en complément de cette pratique physique régulière.

Le jeudi de 9h à 10h30, 1^{ère} séance le 4 février.

Certificat médical stipulant l'activité à fournir.

Au complexe des Esum, Université de Lille - campus Pont-de-Bois.

À partir de 11€.

Équilibre (12 places)

La gymnastique-équilibre avec des exercices adaptés, vous permettra de retrouver la coordination de vos mouvements et de limiter les risques de chutes.

Les cours ont lieu le mardi de 14h à 15h à partir du 2 février ou le vendredi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 à partir du 5 février.

Certificat médical stipulant l'activité à fournir.

Au foyer Jean-Baptiste-Clément, 3 rue de Copenhague (Cousinerie).

À partir de 27,80 €.

Sophrologie (12 places)

Les premier et troisième lundis du mois de 10h à 11h, Fabien vous propose une heure de sophrologie pour mieux gérer votre stress et retrouver confiance en vous.

1^{ère} séance le 1^{er} février.

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

Animation offerte.

Mieux-être (6 places par séance)

Chaque mardi de 9h15 à 10h et de 10h15 à 11h30, Antoinette accueille des groupes de 15 participants. Il s'agit de prendre du temps pour soi, de se mettre au diapason de sa respiration. On pratique des exercices de relaxation dynamique qui éveillent la conscience des sensations, des perceptions et du ressenti corporel et on sort de la séance relaxé, apaisé.

1^{ère} séance le mardi 2 février.

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

Animation offerte.

En raison de la fidélité des habitués, certains ateliers encadrés par des bénévoles de l'Ablav (mémoire avec Michelle, écriture avec Maryse, peinture) seront rapidement complets. Vous avez néanmoins la possibilité de vous inscrire sur liste d'attente et vous serez contacté(e) par les animateurs.

Gymnastique adaptée

(30 places par cours)

Les exercices de gym douce sont nombreux et variés : renforcement musculaire, séances au sol pour abdominaux, avec accessoires (bâton, balle, petites haltères, élastique)...

Le mardi de 15h30 à 16h30 (début le 2 février) et le jeudi de 9h30 à 10h30, ou de 10h45 à 11h45, ou de 14h à 15h (début le 4 février).

Au Palacium, rue Breughel (Pont-de-Bois).

À partir de 11,20 €.

Qi gong (25 places par séance)

Un professeur diplômé d'État, vous initiera au qi gong (prononcez «tchigong», ce qui signifie travail de l'énergie vitale). Par des mouvements souples, lents et vraiment très faciles d'accès, on apprend à équilibrer et à fluidifier



notre qi. Cette activité physique douce et stimulante entretient et cultive les capacités physiques essentielles à la santé et à la qualité de vie.

Séances le lundi de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15 (début des ateliers le 1^{er} février) et le mercredi de 9h à 10h, de 10h15 à 11h15 ou de 13h à 14h.

Apportez une tenue souple et confortable.

Au foyer Rigole, rue Jean-Delattre (près de la salle Debruyne, Ascq).

À partir de 18 €.

Swissball ou ballon suisse

(25 places)

Le swissball ou ballon suisse permet de se sculpter et de s'étirer à son rythme de façon ludique, via des exercices qui sollicitent les abdominaux, les biceps, les triceps et les quadriceps ainsi que les muscles du dos. Les séances ont lieu le jeudi de 15h15 à 16h15, reprise le 4 février.

Au Palacium, rue Breughel (Pont-de-Bois).

À partir de 9 €.

Fitness (25 places)



Le fitness regroupe une pluralité d'activités individuelles ou collectives visant l'amélioration de la condition physique et le bien-être des participant(e)s, ainsi que leur forme globale. Il permet à la fois de perdre du poids, de travailler tout le corps, l'endurance et le cardio, de muscler, d'assouplir et d'entretenir. Le jeudi de 16h20 à 17h20, début le 4 février.

Au Palacium, rue Breughel (Pont-de-Bois).

À partir de 11,80 €.

Yoga (12 places)

Venez bouger votre corps au rythme de votre souffle afin d'apaiser votre mental au cours de cet atelier-découverte du yoga.

Les mercredis, jeudis et vendredis de 14h à 15h30. Début le mercredi 3 février.

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).

À partir de 9 €.

Tennis de table (12 places)



Aussi appelé «ping-pong», le tennis de table est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Détente et plaisirs au rendez-vous tous les mardis de 16h45 à 18h.

Complexe des Esum,

Université de Lille, campus Pont-de-Bois.

Animation offerte.

Multisport (12 places)

Dominique, éducateur sportif de la Ville, vous propose des ateliers multisports individuels et collectifs, pour vous permettre d'évoluer à votre rythme et de vous remettre tout doucement à la pratique du sport.

Le jeudi de 16h45 à 18h, reprise le 4 février.

À la salle Vendémiaire, rue de la Station (près de la Salle Marianne, Annappes).

Animation offerte.

Marche nordique (30 places)

Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80 % des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal



pour retrouver la forme et vous tonifier. Bien-être, forme et santé sont au rendez-vous avec nos éducateurs, Éric et Benoit !

Prévoyez une paire de bâtons.

Tous les mercredis de 9h15 à 11h45, reprise le 3 février.

À la halle Canteleu, rue Carpeaux (devant le parc Asnapio, Cousinerie).

Animation offerte.

Fit Pilate (16 places)

Pratique guidée par des techniques douces du corps et de l'esprit et reconnue pour ses multiples bienfaits, le Pilate soulage, libère et rééquilibre la posture, la mobilité et le renforcement des muscles posturaux. Il améliore aussi la flexibilité et l'hydratation des tissus et affine la silhouette.

Tous les mercredis de 9h30 à 10h30, début le 3 février.

À la Chrysalide, 35, rue de la Liberté (Annappes).

À partir de 17,20 €.



DÉVELOPPEMENT DURABLE *****

Projet de jardin partagé (60 places)



Les services Développement durable et Espaces verts vous convient à une présentation et à une visite du jardin partagé de la Maison des Aînés, puis à une animation jardinage **le mardi 2 mars à 10h.**

Si vous êtes passionné(e) de jardinage, exprimez votre savoir-faire !

À la salle Marianne, rue de la Station (Annappes).

Animation offerte.

Produits cosmétiques

(12 places)

Lancez-vous dans la fabrication de produits cosmétiques avec Sophie, qui va vous permettre d'aller plus loin dans la théorie et la découverte de nouveaux ingrédients.

Vous fabriquerez un baume ou une lotion nettoyante, **le lundi 22 mars à 14h.**

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).

À partir de 3 €.



Rencontre autour du jardin et zéro déchet (12 places)



Venez échanger autour des techniques naturelles pour redonner vie à votre jardin et obtenir un sol riche et nourrissant (compost, paillage).

Le jeudi 6 mai à 10h.

À la ferme du Héron, chemin de la Ferme-Lenglet (Cousinerie).

Animation offerte.

Zéro déchet dans la salle de bain

(12 places)

Vous allez acquérir les bases pour réduire les déchets dans votre salle de bain et fabriquer des produits cosmétiques simples (gommage ou baume), **le lundi 14 juin à 14h.**

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).

À partir de 3 €.



ASSISTANCE ADMINISTRATIVE *****

Constituer ses dossiers administratifs en ligne

(15 places sur rendez-vous)



Vous n'avez pas accès à un ordinateur, vous êtes angoissé(e) face à la généralisation des démarches à effectuer en ligne ? La Maison des Aînés et l'Ablav s'unissent pour vous apporter des solutions.

À compter du mois de mars, vous serez reçu(e) sur rendez-vous par Gaëlle, ancienne professeure d'informatique, liée par une charte de confidentialité. Elle vous aidera à créer une adresse mail, à ouvrir votre compte sur les sites des Impôts, de la Sécurité sociale, de la Caf...

Vous pourrez ensuite vous rendre dans l'un ou l'autre des Points nets de la ville, afin de consulter vos mails et de naviguer sur les comptes que vous aurez créés.

Il vous est également possible d'intégrer la formation informatique mise en place par la Maison des Aînés (voir rubrique «Apprentissages-savoirs »).

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes).
Gratuit.

Aide aux démarches

(sur rendez-vous)

Dès le début février, Claude vous apporte bénévolement son aide pour la rédaction de courriers administratifs, de lettres de réclamations, de demandes de renseignements ou d'éclaircissements auprès de prestataires de services...

Il pourra également vous aider à communiquer avec l'administration par Internet, remplir des formulaires via l'ordinateur.

À la Maison des Aînés, 2 rue de la Station (Annappes). Prendre rendez-vous au 03 28 77 45 20.
Gratuit.

LES SORTIES *****

Les sorties traditionnelles

Une sortie est offerte à chaque aîné.e inscrit.e au fichier. Les sorties prévues en 2020 et reportées en raison de la crise sanitaire seront proposées à partir du mois d'avril 2021. Elles peuvent toutefois être modifiées en fonction des propositions de nos prestataires et des conditions sanitaires. Une invitation avec descriptif, date et coupon-réponse vous parviendra par courrier en mars 2021.

Les rendez-vous :

- repas dansant au Domaine des charmes (entre avril et mai) ;
- repas-spectacle au Chapito (entre le 27 mai et le 3 juin) ;
- visite guidée des hortillonnages d'Amiens (le 11 juin) ;
- visite de la ville de Reims (entre le 1^{er} et le 5 juillet) ;
- journée libre à la mer à la Panne ou au Touquet avec visite guidée (entre le 5 et le 9 juillet et entre le 9 et le 13 août) ;
- visite de Calais, du musée de la dentelle et du beffroi (le 10 septembre) ;
- visite guidée du Louvre-Lens (le 17 septembre).

Les sorties exceptionnelles

- 2 jours à la découverte des châteaux de la Loire (juin ou septembre) ;
- 1 jour au zoo d'Anvers (le 18 juin) ;
- 2 jours à Saint-Valéry-sur-Somme, avec visite guidée, petit train, prés salés, phoques... (les 24 et 25 juin) ;
- 2 jours à Paris, visite du musée Marmottan, dîner sur la Seine... (les 30 septembre et 1^{er} octobre) ;
- 2 jours en Alsace, marché de Noël de Strasbourg, visite de la cathédrale, des canaux, village alsacien... (les 2 et 3 décembre).

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

AUTOMNE BLEU *****

Vous retrouverez, comme tous les ans, la programmation de l'Automne bleu au mois de septembre

FÊTES ET TRADITIONS *****

Jubilaires des anniversaires de mariage



Vous fêtez vos noces d'or, de diamant, de palissandre, de platine ? Si vous souhaitez partager ce moment convivial avec d'autres couples, accompagnés de votre famille et amis, deux cérémonies officielles sont organisées les **dimanches 6 juin et 3 octobre 2021** à l'hôtel de ville.

Il vous suffit de vous inscrire auprès du service municipal des Aînés (03 28 77 45 20) **avant le 30 avril** pour la cérémonie du 6 juin et **avant le 1^{er} septembre** pour celle du 4 octobre.

Vous devrez vous munir de votre livret de famille, d'un justificatif de domicile et d'un relevé d'identité bancaire.

Bal populaire et intergénérationnel

Ouvert à tous et gratuit, il aura lieu le **mercredi 14 juillet** de 15h à 20h à l'Espace Concorde, rue Carpeaux (Cousinerie).

Animation dansante, buvette.



Banquets et goûters avec animation dansante

Vous avez envie de partager un repas et un goûter dans une ambiance festive et conviviale ? Ces rendez-vous sont l'occasion de retrouver des amis, de la famille, des voisins retraités, d'esquisser quelques pas de danse, sur des musiques d'hier et d'aujourd'hui... Ils se tiennent à l'Espace Concorde, rue Carpeaux (Cousinerie).

Quatre dates au choix pour les banquets (de 12h à 18h) : les samedis 5 ou 12 juin, le vendredi 11 juin ou le dimanche 13 juin.

Quatre dates au choix pour les goûters (de 15h à 18h) :

le vendredi 3 décembre, les samedis 4 ou 11 décembre ou le dimanche 12 décembre.

La tenue de ces banquets est sous réserve, en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.

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

Si vous ne souhaitez pas participer au goûter, vous pouvez choisir de venir retirer une boîte de chocolats.

En cas d'indisponibilité lors du banquet, un colis gourmand vous sera offert (colis traditionnel ou colis végétarien sans alcool).

LES ASSOCIATIONS ET LES CLUBS

Les clubs



Ils ont pour but de réunir les aînés en des lieux conviviaux, où il fait bon de se retrouver afin de lutter contre l'isolement. Ouverts en semaine les après-midis, ils rassemblent joueurs de cartes, de jeux de société, adeptes de la pétanque ou du tricot, amateurs de discussions en tout genre. On peut aussi y prendre part à des ateliers informatiques ou autres, participer à des excursions, des repas...

Chaque club ayant sa spécificité, n'hésitez pas à leur rendre visite ou à les appeler.

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 mardis et jeudis de 13h30 à 19h30.

Résidence

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

Ascq

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

Flers-Bourg

***Club du Petit-Bosquet**, rue Alexandre-Detroy, tél. 03 20 56 01 17, ouvert les mardis, jeudis et vendredis de 14h à 18h15.

Flers-Breucq

***Club Schumann**, 31 rue Robert-Schumann, tél. 03 20 45 97 19, ouvert les mardis et vendredis de 14h à 18h.

***Club 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-1^{er}, tél. 03 20 98 96 73, ouvert les lundis et mercredis de 14h à 18h.

Cousinerie

***Cogito, LCR du Kiosque**, chemin des Crieurs, tél. 03 20 91 84 72, ouvert les mardis et jeudis 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.

***Ablav** (Association des bénévoles œuvrant aux loisirs des aînés villeneuvois), 2 rue de la Station (Annappes). Tous les jours via la Maison des Aînés.

***Vivat** (Vivre ici, vivre avec tous), association de bénévoles de l'Ephad du Moulin-d'Ascq, 53 rue du Moulin-d'Ascq, tél. 03 20 91 05 10.



INFORMATIONS PRATIQUES

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, Maison des Aînés

2 rue de la Station (Annappes)

Tél. 03 28 77 45 20

Mail : aines@villeneuve-dascq.fr

Horaires : les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 17h et
le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.