



**Villeneuve
d'Ascq**

*Une ville
en mouvement*

Programme Activités 2023/2024 & Automne bleu 2023



villeneuvedascq.fr

LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq



Sommaire

Édito	3
Modalités d'inscription	4
Programme des activités 2023-2024	6
Nouveautés 2023 et partenariats	14
Activités clubs avec Lyderic	18
Programme Automne bleu 2023	20
Fiche inscription Automne Bleu	27
Tarifs Animations et Automne Bleu	28
Fêtes & traditions / les sorties	31
Associations et clubs aînés	32
Tarifs animations 2023-2024	33
Fiche inscription activités 2023-2024 ...	34





Édito

Vieillir heureux : Innover et changer de regard pour une société de tous les âges !

À la retraite ou encore actif, dynamique ou timide, vous avez 63 ans et plus, l'équipe de la Maison des Aînés est à votre écoute pour vous informer, vous orienter et vous accompagner au travers d'activités régulières passionnantes !

Conscients du vieillissement de la population, les élu-e-s de Villeneuve d'Ascq s'engagent dans une approche positive et active de l'avancée en âge au sein de notre commune.

Depuis sa création en 2017, la Maison des Aînés connaît une progression de 26 % de son nombre d'inscrits, une formidable récompense pour nous de voir une telle évolution de la fréquentation.

Pour répondre à cet enjeu, notre offre d'activités a pour objectif le développement du bien-être des aînés. Parmi les nouveautés de cette année, nous nous inscrivons dans un programme de lutte contre l'isolement notamment par des activités autour de la prévention des chutes et un coaching des nouveaux retraités pour aborder cette nouvelle période de vie.

Nous remercions tous les bénévoles de l'ARPET, de l'ABLAV et des différents clubs d'aînés qui concourent par leur énergie et leur implication à la réussite du bien vieillir à Villeneuve d'Ascq.

Les élu-e-s ne conçoivent pas agir pour la qualité de vie de toutes et tous sans la contribution active des aînés. Nous invitons ainsi les volontaires à rejoindre le Conseil Villeneuvois des Aînés (CVDA).

En devenant membre du CVDA vous intégrerez un lieu de débats, et d'échanges, de propositions et de réflexions, pour avoir une meilleure insertion des aînés dans la Ville, bâtir ensemble une société du « bien vieillir ».

Persuadés que tous les projets conduits pour les aînés et avec eux, profiteront à tous, notre politique solidaire et de proximité permettra ainsi à chacun d'évoluer sereinement à Villeneuve d'Ascq.

Valérie QUESNE
Adjointe aux Aînés

Gérard CAUDRON
Maire de Villeneuve d'Ascq

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 développant d'autres 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 vous propose diverses sorties offertes et manifestations, les invitations sont envoyées aux Villeneuvois ayant fait la démarche de s'inscrire 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.villeneuvedascq.fr
- En présentiel pendant les heures d'ouvertures de la Maison des Aînés, 2 rue de la station
- Vous pouvez aussi déposer votre fiche d'inscription dans la boîte aux lettres.

Pour cela, il faut vous munir d'une carte d'identité, d'un justificatif de domicile, d'un numéro de téléphone et de votre adresse e-mail.

Journée d'inscription
jeudi 15 juin 2023
à la salle Marianne
de 9h à 12h et de 14h à 17h.

NB : L'automne bleu 2023 sera facturé sur place et la facture des animations annuelles vous sera envoyée ultérieurement.

Les **non villeneuvois** de plus de 63 ans peuvent participer en fonction des places disponibles aux animations proposées munis du passeport loisirs.

Le passeport loisirs pour les non-Villeneuvois est de 30 €. Gratuit pour les Villeneuvois. Il sera présenté en début de chaque séance à l'animateur qui encadre l'atelier.

Pour satisfaire, l'ensemble des aînés, le tarif de chaque activité est calculé sur la base du revenu fiscal de référence (Avis d'imposition) divisé par le nombre de part à charge.

La programmation des animations (ateliers) 2023-2024 démarre le lundi 4 septembre 2023, chaque aîné peut s'inscrire à deux activités ponctuelles et une activité annuelle. Les places restantes seront proposées et communiquées à partir du 15 septembre 2023.

L'inscription à l'**atelier informatique** n'est pas re-conductible les usagers qui souhaiteraient développer leur pratique peuvent s'inscrire aux ateliers informatique organisés par Lydéric. Ces ateliers se dérouleront le mercredi matin au CERA Jean-Baptiste Clément.

L'Automne bleu 2023 se déroulera du lundi 2 au dimanche 22 octobre 2023. Les inscriptions pour l'Automne bleu auront lieu en même temps que les inscriptions annuelles (voir ci-dessus) avec la possibilité de vous inscrire à deux sorties dont 1 seule excursions.

Vous trouverez dans l'annexe les tarifs des animations 2023/2024, page 34 et les tarifs de l'Automne bleu 2023 en fonction de votre revenu fiscal de référence, page 28.

Informations importantes

Colis des aînés

Les livraisons des colis auront lieu du 4 au 14 décembre 2023, pour les personnes qui ont, ou auront 63 ans avant le 31 décembre 2023 et souhaitant bénéficier du colis, il suffit de se faire connaître auprès de la Maison des Aînés et de vous munir d'une carte d'identité avec justificatif de domicile (Facture EDF, Eau...) au plus tard pour le 30 septembre 2023.

Extension du jardin partagé

En raison du succès du jardin partagé Jules Marescaux, Monsieur le Maire a souhaité l'étendre jusqu'à l'espace situé derrière la salle Marianne avec la création d'une mare de biodiversité, d'un verger, d'espaces de cultures et de fleurs. Ce nouvel espace naturel illustre parfaitement le concept de « la ville nature et nourricière » ; cher à la commune. Ce projet est réalisé en partenariat avec le service développement durable et le « club connaître et protéger la nature ».

Conseil Villeneuvois des Aînés

Dans le cadre de la démarche du CVDA (Conseil Villeneuvois Des Aînés), 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 :

www.villeneuvedascq.fr/conseil-villeneuvois-des-aines-cvda

Le principal enjeu de ce conseil est de permettre à tous les habitants, quel que soit son âge, de se sentir « utile et bienvenu » dans le territoire, que ce dernier puisse répondre à vos besoins et d'en être pleinement acteurs. Le sentiment d'appartenance au territoire permet de se construire, de s'identifier, d'exister au sein de la société. Ce pourquoi nous avons besoin de vous.

Rencontre intergénérationnelle

La maison des aînés propose plusieurs temps de rencontre et d'échange intergénérationnel avec les plus jeunes :

- Atelier jardinage avec la grande section de l'école Louise de Bettignies
- Atelier intergénérationnel de cultures artistiques avec la Chrysalide
- Atelier lecture musicale avec les écoles maternelles de la ville (Valentin, Van Der Meersch, Anatole France, Louise de Bettignies, Picasso, Chopin, Chateaubriand, La Fontaine, Taine, Prévert, Jean Jaurès, Toulouse Lautrec, Joséphine Baker, Mermoz) en partenariat avec l'association de l'ABLAV qui propose des séances de lecture musicale. Un moment de partage et de transmission de savoir aux plus petits permet à chaque acteur de passer un temps convivial. Intéressé, merci de prendre contact avec l'ABLAV.





ACTIVITÉS 2023/2024

ATELIERS CULINAIRES

Nous vous proposons de concocter un « repas presque parfait » dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Accompagné de nos spécialistes Nicole et Thomas. Après la cuisine, dégustez vos mets.

Ateliers à thème par Nicole : entrée, plat et dessert

25 SEPTEMBRE : CUISINE DE TOURAINE

- Tarte tourangelle au Sainte Maure
- Canard à la tourangelle
- Nougat de Tours

16 OCTOBRE : CUISINE SÉNÉGALAISE

- Salade aux poivrons, mangue et cacahuètes
- Poulet mafé
- Beignets, Thiakry

20 NOV. : CUISINE DU NIVERNAIS/BOURBONNAIS

- Soupe nivernaise
- Saupiquet de jambon morvandiau
- Piquenchâgne

11 DÉCEMBRE : MENU DE FÊTE

- Blinis à la châtaigne, clémentine et poutargue
- Croustillant de boudin blanc aux morilles
- Carré d'agneau en croûte d'herbes aux amandes
- Bûche noisette citron

15 JANVIER : ATELIER DE SAISON

- Soupe de haddock et pommes de terre ou brouillade d'oursins
- Saucisse de Morteau, purée et confit de butternut
- Gâteau renversé à la semoule et clémentine

12 FÉVRIER : MENU DE SAISON

- Tatin d'endives
- Papillote de daurade et fenouil, carottes glacées
- Crumble mangue fruit de la passion

11 MARS : ATELIER DE PÂQUES

- Crème brûlée aux champignons de paris
- Torta pascalina aux épinards (Italie)
- Tajine d'agneau au citron confit
- Baba au rhum





8 AVRIL : MENU D'INTERSAISON

- Terrine de lotte façon Cyril Lignac
- Lasagnes épinards ricotta
- Ile flottante sur crème pistache

13 MAI : CUISINE DE PRINTEMPS

- Velouté printanier à l'œuf poché
- Rizotto d'asperges blanches
- Entremets girly, framboise citron coco

10 JUIN : MENU D'ÉTÉ

- Poivrons farcis et feta fouettée
- Saumon à l'oseille
- Gelée de framboise, ganache fraise, tartare de fraise épicée, éclats de meringue

Le Lundi, 10h - 14h

👤 12 places

📍 Ferme d'en haut

268 rue Jules Guesde (Flers Bourg)

€ À partir de 1,50 €

Atelier Diététique par Thomas

Notre intervenant Thomas Wattel, diététicien et nutritionniste vous propose une fois par mois un atelier cuisine démontrant que nous pouvons lier « plaisir et santé ».

21 SEPTEMBRE : LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS

- Caponata
- Verrine fruits rouges

26 OCT. : LES LÉGUMINEUSES AU QUOTIDIEN

- Dahl lentilles corail
- Bol de fruits d'automne

16 NOVEMBRE : ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

- Mac & Cheese
- Gâteaux de carotte beurre de cacahuète

21 DÉCEMBRE : REPAS DE FÊTES

- Rôti sauce marron
- Sapin de Noël

18 JANVIER : PLAT TRADITIONNEL

- Lasagne de courge
- Salade de fruits aux agrumes

8 FÉVRIER : REPAS DU MONDE

- Laksa (soupe malaisienne)
- Gâteau invisible aux pommes

14 MARS : ÉLÉMENTS ESSENTIELS

EN TOUTE RAPIDITÉ

- Patate douce farcie
- Chili Betterave
- Santiago aux fruits

11 AVRIL : REPAS DE PÂQUES

- Cocotte d'épinards
- Fondant haricots rouges

16 MAI : LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS DE SAISON

- Cocotte haricots rouges
- Smoothie bowl poire citron

13 JUIN : 1 CUISINE 2 PLATS

- Cocotte d'aubergine
- Tarte express

4 JUILLET : PIQUE-NIQUE

- Cake / Falafel / Sauce / Courge chiffonade
- Pain légumes
- Toast Patate douce sucrée
- Cookies pois chiches

Le jeudi, 9h30 - 14h

👤 12 places

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station

€ À partir de 1,50 €





PLAISIRS ARTISTIQUES

Atelier de chantournage

(Atelier menuiserie)

La Maison des Aînés vous propose la découverte et l'initiation à la découpe fine de bois. Chaque création est unique. Murielle notre intervenante vous accompagnera dans toutes vos créations et mettra à votre disposition des machines adaptées.

Début de l'atelier le vendredi 22 septembre 14h30 puis le 29 septembre ; 6, 13, 20 octobre ; 17, 24 novembre ; 1, 8 décembre. En 2024, les 19, 26 janvier ; 2, 16, 23 février ; 22, 29 mars ; 5, 12, 19 avril ; 17, 24, 31 mai ; 7 et 14 juin.

- 12 places
- Foyer Delrue : rue de Wasquehal (derrière la mairie du Breucq)
- À partir de 7,50 €

Plaisir de chanter et de partager

Vous aimez chanter, alors le « cœur aînés » vous ouvre ses portes. Notre chef de cœur Éric vous accompagnera durant vos répétitions le vendredi et lors des représentations et manifestations des aînés. Un moment de partage et de chant.

1^{ère} séance le 8 septembre

- Le vendredi, 14h - 16h**
- 70 places
- École de musique de Villeneuve d'Ascq 94 rue Corneille
- Animation offerte

Découverte des rythmes africain

Initiation au djembé

Venez vous initier à la pratique du Djembé, instrument de musique et de percussion d'origine africaine. Dany et Philippe de l'association Kai Dina vous transmettront, tout leur savoir-faire sur la pratique du djembé dans une ambiance musicale et conviviale.

Les 7, 28 septembre puis les 12, 26 octobre ; 9, 11, 23 novembre ; 7 décembre. En 2024, les 4 et 18 janvier ; 1^{er}, 15 février ; 14, 28 mars ; 4, 18 avril ; 16, 30 mai ; 13, 27 juin.

- Le jeudi, 14h - 16h**
- Ferme d'en haut, 268 rue Jules Guesde
- À partir de 9,70 €

Atelier Théâtre

Vous aimez les improvisations, le jeu d'acteur, la diction, les mises en situation ? Alors l'atelier théâtre est fait pour vous. Vous aurez la possibilité durant l'année de réaliser plusieurs pièces de théâtre, et de vous exercer face à un public. Notre intervenant Rabah vous donnera la possibilité d'exprimer votre jeu d'acteur. Les ateliers se déroulent les lundis de 9 heures à 11 heures.

Début de l'atelier le lundi 4 septembre

- 16 places
- Carrière Delporte (près du musée du terroir) Annappes
- À partir de 5 €

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.

- 12 places
- École de musique de Villeneuve d'Ascq 94 rue Corneille
- Animation payante à l'école de musique selon vos revenus

Idées succulentes (Art floral)

Marjorie notre intervenante en Art Floral, vous accompagnera dans la réalisation de compositions florales à base de **plantes grasses**. Un vrai temps de confection où vous repartirez avec vos réalisations. Venez découvrir votre talent de créateur. Atelier les lundis.

Les 11 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 4 décembre 2023. Puis les 15 janvier, 5 février, 18 mars, 15 avril, 6 mai, et 17 juin 2024.

- Le lundi, 14h30 - 16h**
- 12 places
- Maison Des Aînés, 2 rue de la station
- À partir de 1,60€





Atelier poterie

Vous aimez le travail de la terre, appréciez la création avec cette matière ? Alors l'atelier poterie est fait pour vous ! Coralie notre intervenante vous donnera toutes les techniques pour être expert ou experte en création. Novice, confirmé ou apprenti venez exprimer votre créativité...

Les 11 et 25 septembre, 09 octobre, 06 et 20 novembre, 4 et 18 décembre 2023. Puis les 15 et 29 janvier, 12 février, 11 et 25 mars, 8 avril, 6 et 27 mai, 10 et 24 juin, 1^{er} juillet 2024.

Le lundi, 9h30 - 11h30

👤 12 places

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station

💶 À partir de 7.50 €

Aquarelle

En partenariat avec l'association les pinceaux d'Aquarelle, la Maison des Aînés vous propose un atelier d'aquarelle où l'initiation, la reproduction de cartes et de dessins seront au rendez-vous. Vos œuvres seront exposées lors de la journée portes ouvertes en juin 2024.

Début le jeudi 7 septembre 2023

Le jeudi, 9h30 - 11h30 et le vendredi, 14h - 16h.

👤 20 places

📍 Salle Javelot, sentier Beghin (Annappes)

💶 À partir de 8,50 €

Arts plastiques

Notre nouvelle intervenante Cécile, vous accompagnera dans la découverte et réalisation de vos œuvres avec des techniques de dessins, peinture, pastel, encre. Vos réalisations seront exposées pendant la journée portes ouvertes en juin 2024.

Début le mercredi 6 septembre 2023

Le mercredi, 9h30 - 11h30

👤 20 places

📍 Foyer de l'âge d'or, Ruelle d'Ascq

💶 À partir de 12,50 €

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

Atelier Mieux être

La Maison des Aînés vous propose un atelier mieux-être avec Gregory, un atelier qui vous permettra de trouver votre véritable nature. Vous aborderez le lâcher-prise et vous vous reconnecterez à vous-même. Un moment de détente et d'écoute de votre corps.

Les 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre 2023. En 2024, les 18 janvier, 15 février, 14 mars, 18 avril, 16 mai, 20 juin.

Le jeudi, 11h - 12h

👤 16 places

📍 Foyer Jean Baptiste Clément

3 rue de Copenhague

💶 À partir de 0,50 €

Aquagym

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

Babylone : jeudis et vendredis, 16h - 17h

Triolo : mardis, 11h - 12h et 15h - 16h

vendredis, 11h - 12h et 16h - 17h

Inscription en fonction des places disponibles en septembre

Démarrage fin septembre, la date vous sera communiquée ultérieurement.

Inscriptions à la Maison des Aînés

👤 50 places par créneaux pour Babylone

👤 25 places par créneaux pour Triolo

💶 En fonction des revenus, à régler sur place.



Le yoga du Rire

Mêler le rire et la respiration peut oxygéner votre corps et votre cerveau. Vous allez lutter contre le stress. Le rire est très bon pour votre santé et votre mental. Nos deux intervenantes vont aborder avec vous différentes techniques de rire pour vous permettre de lâcher prise. Chaque séance sera composée d'une série d'exercices du rire rythmés par des respirations et des étirements doux et se termine par une relaxation. Un véritable bol d'air ! Venez découvrir le yoga du rire les lundis.

Les 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2023. En 2024, les 15 janvier, 12 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai et 10 juin.

Les Lundis, 10h - 11h

- 12 places
- La Chrysalide, 35 rue de la liberté
- À partir de 0,50 €

Les ateliers cosmétiques

Les ateliers « bien-être »

Venez profiter et prendre du temps pour vous ! Ambre, notre intervenante, vous accompagnera pendant 2h les vendredis, pour vous permettre de vous évader de votre quotidien en vous permettant de prendre soin de votre peau, de vos ongles, de manière générale de votre mieux-être, à travers divers ateliers : ateliers de pratique des soins, de fabrication de produits naturels et de découverte du massage.

22 SEPTEMBRE : CRÈME POUR LE VISAGE

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

20 OCTOBRE : CHANGEMENT DE SAISON

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

17 NOVEMBRE : MAINS & ONGLES

Je prends soin de mes mains et de mes ongles.

15 DÉCEMBRE : MASSAGE ASSIS

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

26 JANVIER : CRÈME POUR LES MAINS

Je fabrique ma crème pour les mains éclaircissante et anti tâches.

16 FÉVRIER : MAINS & ONGLES

Je prends soin de mes mains et de mes ongles.

22 MARS : DENTIFRICE & BAUME À LÈVRES

Je fabrique mon dentifrice solide et mon baume à lèvres nourrissant.

12 AVRIL : PRÉPARER MA PEAU AU SOLEIL

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

17 MAI : RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Je découvre et je pratique la réflexologie plantaire.

14 JUIN : SHAMPOING SOLIDE

Je fabrique mon shampoing solide.

Les vendredis, 9h30 - 11h30

- 12 places
- Maison des Aînés, 2 rue de la station
- À partir de 1 €

Limites des risques de chutes

L'atelier équilibre

Cette activité vous permettra de lutter contre les chutes et de retrouver l'équilibre et la coordination de vos mouvements. Votre intervenant Jeremy est à votre écoute. Trois séances au programme.

Début le mardi 5 septembre 2023

Mardi 14h - 15h et vendredi 9h45 - 10h45, 11h - 12h

- 12 places
- Foyer Jean baptiste Clément
3 rue de Copenhague (Cousinerie)
- À partir de 13,90 €
- NB : Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.

Se sentir bien dans son corps

La gymnastique adaptée

Au rythme de vos possibilités, travaillez progressivement l'ensemble du corps avec notre intervenant Jeremy, en diversifiant les exercices musculaires avec et sans matériel, le tout en alternant intensité du mouvement par étirements et repos. La pratique est variée : assise, debout, allongée et en mouvements avec du matériel spécifique.

Début des cours le mardi 5 septembre

Le jeudi, 9h45-10h45, 11h -12h et 14h-15h

- Palacium, rue Breughel (Pont-de-bois)

Le mardi 15h30 à 16h30

- Esum, allée de la frange (pont-de-bois)

- 30 places par cours

- À partir de 5,60 €

NB : Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.

Un voyage vers la chine

Le Qi gong

Notre intervenant, 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. Venez découvrir. Tenue souple et confortable nécessaire.

Les lundis, 9h - 10h et 10h15 - 11h15

Les mercredis, 9h - 10h et 10h15 - 11h15

👤 25 places

📍 Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq

💶 À partir de 9 €

Le Swissball ou Ballon Suisse

Le ballon suisse 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.

Début le jeudi 7 septembre 2023

Les jeudis, 15h15 - 16h15

👤 25 places

📍 Palacium, rue Breughel (pont de bois)

💶 À partir de 4,50 €

NB : Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.



Atelier Fitness

Venez améliorer votre condition physique. Le fitness va vous permettre de perdre du poids, de travailler tout votre corps, votre endurance et votre cardio, de vous muscler et de vous assouplir, en un mot vous entretenir.

Début le jeudi 7 septembre 2023

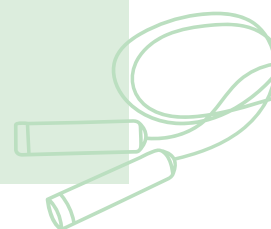
Le jeudi de 16h20 à 17h20

👤 25 places

📍 Palacium, rue Breughel (pont de bois)

💶 À partir de 5,90 €

NB : Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.



Atelier Pêche

Vous aimez la pêche ? Alors nous vous proposons deux créneaux au choix chaque mois à l'étang municipal. Les premiers lundis et mardis du mois. Véritable moment de détente et de sérénité.

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

Démarrage fin septembre

Horaires d'été, 6h - 22h et hiver, 8h - 20h

👤 14 places

📍 Au fond de la rue Denis Papin

💶 À partir de 1,70 €

Le tennis de Table

Venez vous détendre avec la pratique du tennis de table et découvrez ce sport en toute convivialité.

Démarrage de l'activité le 7 septembre

Tous les jeudis de 16h45 à 18h

👤 14 places

📍 Esum : Allée de la frange

💶 Animation offerte





Atelier Multisports

Notre éducateur sportif Dominique, vous fera découvrir plusieurs sports. Chaque aîné pourra bénéficier d'une remise en forme via la pratique du sport et à son rythme. Le mardi, jeux de motricité et sports collectifs au rendez-vous. Le jeudi, Dominique vous propose de revisiter les jeux du patrimoine ainsi que les jeux collectifs de façon ludique et conviviale.

Démarrage le mardi 5 septembre

Les mardis et jeudis, 16h45 - 18h

- 👤 25 places
- 📍 Salle Vendémiaire, rue de la station
- € Animation offerte

Marche Nordique

Ce sport vous permettra de travailler 80% de vos muscles, bras, abdominaux, cuisses, fessiers en douceur. En pleine nature, au cœur du parc urbain vous allez profiter des espaces verts et prendre un peu d'air frais. Nos éducateurs seront là pour vous. Préparez votre paire de bâtons pour la marche !

Début le mercredi 5 septembre

Les mercredis, 9h15 - 11h45

- 👤 30 places
- 📍 Halle Canteleu, rue carpeau
- € Animation offerte

Yoga

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. Il augmente la confiance en soi et la vitalité... La pratique du yoga est adaptée selon vos besoins et limites.

Début des ateliers le jeudi 7 septembre 2023

Les jeudis, 15h15 : YOGA DOUX
Les jeudis, 16h15 : YOGA TONIC

- 👤 16 places
- 📍 La Chrysalide, 35 rue de la liberté
- € À partir de 4,50 €



Fit Pilate

Le Fit Pilate 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. Nous vous proposons deux ateliers, le mercredi (animé par Lucile) et le jeudi (animé par Grégory) à la Chrysalide.

Début des ateliers le mercredi 6 septembre 2023

Les mercredis, 10h - 11h avec petit matériel animé par Lucile
Les jeudis, 14h - 15h animé par Grégory

- 👤 16 places
- 📍 La Chrysalide, 35 rue de la liberté
- € À partir de 8,60 €

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.

Début le 5 septembre

Le premier mardi de chaque mois, 14h - 16h

- 👤 12 places
- 📍 36 bis, rue du Docteur Roux
- € À partir de 2 €

Atelier jardinage

Passionné du jardinage, la Maison des Aînés vous propose de vivre votre passion au jardin partagé Jules Marescaux. Quelques heures d'échanges et de partage avec notre animatrice Anne Betting et d'autres bénévoles. Vous allez glaner des informations sur les événements régionaux liés au potager et vergers. La convivialité et l'échange de savoirs sont privilégiés. Inscrivez-vous en fonction de vos disponibilités.

Les 5, 11 septembre ; 3, 17 octobre ; 7, 21 novembre ; 5 décembre 2023. En 2024, les 9 janvier ; 6, 20 février ; 12, 26 mars ; 2, 16 avril ; 7, 21 mai ; 4, 18 juin ; 2 juillet.

Les mardis, 10h - 11h30

- 👤 20 places
- 📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station
- € Animation offerte

DO YOU SPEAK
ENGLISH?

CULTURE

Atelier d'Anglais

Mike, notre intervenant vous permettra d'améliorer votre anglais et de pratiquer dans un cadre ludique et sympathique. Votre bilan vous permettra d'être positionné dans un groupe en fonction de votre niveau.

Démarrage le mardi 3 octobre

Niveau intermédiaire : 9h15 - 10h45

Niveau confirmé : 11h - 12h30

Niveau pré-intermédiaire : 13h25 - 14h55

Niveau élémentaire : 15h - 16h30

Les mardis

👤 12 places par niveau

📍 Foyer Pasteur : 107 rue de Babylone

💶 À partir de 10,60 €



Media'Dom

La médiathèque se déplace chez vous

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La médiathèque 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

💶 Animation offerte



Atelier numérique

(informatique, tablette et portable)

La Maison des Aînés vous propose un atelier numérique pour vous initier à l'outil informatique. Notre intervenante Virginie vous donnera les bases de l'informatique. Les ateliers sont organisés sous la forme de modules. Un livret vous sera offert lors de la première journée. Cette année, deux groupes seront proposés. Les lundis « débutant » et les mardis « perfectionnement ». Nous organisons 2 sessions de 5 mois, où il n'est possible de s'inscrire qu'une seule fois :

- de septembre 2023 à janvier 2024 :

- de février à juin 2024 :

Lors de la première séance un test d'auto évaluation permettra votre positionnement.

Les ateliers se dérouleront sur des portables Windows. Une seule participation par usager aucun renouvellement possible.

Démarre le 4 septembre 2023

Le lundi, 10h30-12h

📍 Foyer Delrue, rue de Wasquehal
(derrière la mairie de quartier du Breucq)

Le mardi, 14h-15h30

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque (Cousinerie)

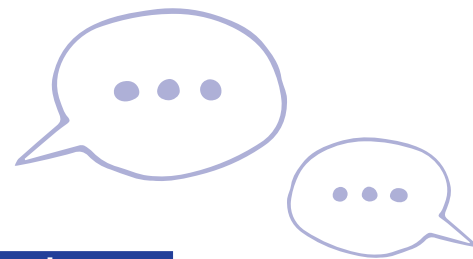
👤 10 places par atelier
pour chaque session 20 places

💶 À partir de 5 €

Si vous avez un portable Mac et que vous souhaitez faire des ateliers numériques alors inscrivez-vous sur liste d'attente. Des ateliers seront proposés et financés avec le PASS NUMÉRIQUE de la région Haut-de-France (au minimum 8 inscrits pour la mise en place).



NOUVEAUTÉS ET PARTENARIATS



Café langues vivantes

La Maison des Aînés vous propose un café langue vivante pour la découverte de nouvelles langues.

Début le 6 septembre 2023

Le mercredi, 14h30 - 15h30 : Anglais

Le mercredi, 15h45 - 16h45 : Mandarin

👤 12 places

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

€ Animation offerte

Educ'chutes : programme de prévention des chutes

En partenariat avec le groupement des hôpitaux de l'institut Catholique de Lille et le service ESPRAD ; la Maison des Aînés vous propose de participer gratuitement au programme d'ateliers collectifs de prévention des chutes : Educ'chutes. Suite à un entretien individuel à domicile avec l'infirmière coordinatrice de l'équipe Educ'chutes, il vous est proposé des informations et échanges en ateliers d'environ 10 à 12 personnes 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

Ce programme vous donnera des clés très concrètes pour prendre conscience et identifier les comportements à risque de chutes du quotidien pour les anticiper et les réduire.

Première session du vendredi 15 septembre au vendredi 20 octobre 2023.

Deuxième session du vendredi 8 mars au vendredi 12 avril 2024.

Le vendredi, 14 h - 17 h

Pré-inscriptions à la Maison des Aînés

👤 10 places

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

€ Animation offerte



Office de tourisme

En partenariat avec office de tourisme, la maison des aînés vous invite à redécouvrir votre ville. Une visite guidée des quartiers avec un circuit artistique de la ville. Véritable moment de partage et de découverte. Plusieurs dates à retenir :

21 SEPT. : VISITE GUIDÉE DE LA CHAÎNE DES LACS

La plus revitalisante des balades Villeneuvoises longent les 70 ha de plans d'eaux formés par les 6 lacs : lac du Château, des Espagnols, Saint-Jean, Quicampo, Canteleu, du Héron.

Le parc du Héron et ses 110 ha de nature s'organise autour de deux éléments : le lac du Héron et la colline des Marchenelles.

👤 25 places

📍 RDV au Château de Flers, Chemin du chat Botté

28 SEPT. : VISITE GUIDÉE DE QUELQUES ŒUVRES D'ARTS DE LA VILLE

Balade en vélo

👤 20 places

📍 RDV au Château de Flers

16 MAI 2024 : VISITE GUIDÉE PÉDESTRE DU QUARTIER COUSINERIE

👤 25 places

📍 RDV devant l'Espace Concorde

23 MAI 2024 : VISITE GUIDÉE PÉDESTRE DU QUARTIER CHÂTEAU

👤 25 places

📍 RDV au Château de Flers

30 MAI 2024 : VISITE GUIDÉE PÉDESTRE DU QUARTIER DU TRIOLO

👤 25 places

📍 RDV station de Métro du Triolo devant le Méliès

6 JUIN 2024 : VISITE GUIDÉE PÉDESTRE DU QUARTIER HÔTEL DE VILLE

👤 25 places

📍 RDV devant l'Hôtel de ville, place Salvador Allende

13 JUIN 2024 : VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE FLERS suivi d'un apéro dinatoire au château pour clôturer la saison.

👤 50 places

📍 RDV au Château de Flers Chemin du chat Botté

Les jeudis, de 10h-12h

€ Animation offerte

La résidence Bonanjo

ATELIER NUMÉRIQUE GRATUIT

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 !

REPAS À THÈME

mardi 7 novembre midi : Menu Chti

réservation jusqu'au 23 octobre

mardi 5 Décembre midi : Menu Savoyard

réservation jusqu'au 20 novembre

Pour les réservations prendre contact avec la résidence Bonanjo au 03 20 67 02 47

📍 Résidence Bonanjo

€ 12 €

Atelier Coaching et Développement personnel

La Maison des Aînés vous propose un suivi et accompagnement pour : retrouver ses envies, définir une trajectoire et aborder sa deuxième partie de vie positivement, un coaching avec Madame Sabine-Morandini coach de vie et facilitatrice en intelligence émotionnelle. Deux sessions de cinq séances de 3h sont ouvertes.

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

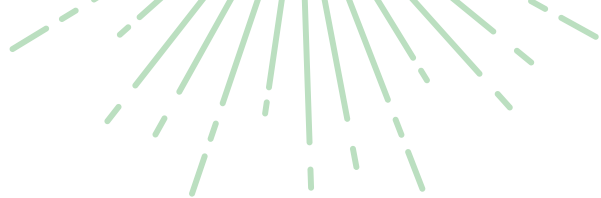
Ce qui me limite. Acceptation. Stratégies.

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



Première session : Les vendredis 22 septembre, 6 et 20 octobre, 17 novembre, 1^{er} décembre 2023

Deuxième session : Les vendredis 12 janvier, 2 et 16 février, 15 mars et 5 avril 2024

Les vendredis, 9h - 12h

Pré-inscriptions à la Maison des Aînés

- 👤 12 places par session
- 📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque
- 💶 Animation offerte

Atelier « BIEN CHEZ SOI »

En partenariat avec SOLIHA soutenue par la CAR-SAT 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 en trois séances.

Une première session les lundis 6, 13 et 20 novembre 2023. Puis, une deuxième session les lundis 4, 11 et 18 mars 2024.

Les lundis, 14h - 16h

Pré-inscriptions à la Maison des Aînés

- 👤 12 places
- 📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station
- 💶 Animation offerte

Atelier création de tricots

Vous aimez le tricot et le crochet ? Alors venez découvrir et vous initiez à cette activité qui vous permettra de créer vos bonnets, écharpes et chaussettes. Notre animatrice Christine vous fera aimer le tricot et découvrir différentes techniques, sourire et ambiance conviviale seront au rendez-vous.

Début le jeudi 5 octobre 2023

1^{ère} séance initiation pour les débutants, 10h - 12h
2^{ème} séance pour le perfectionnement, 14h - 16h

Les jeudis

- 👤 12 places
- 📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station
- 💶 À partir de 3 €



Atelier Tai-Chi

Comme le Qi-gong, le Tai-Chi fait partie des arts énergétiques internes d'origines chinoises. Les exercices effectués sont lents pour permettre la prise de conscience de son corps et y favorisent la circulation de l'énergie afin de rester en bonne santé.

Vous développerez vos cinq sens, retrouverez un meilleur équilibre physique et psychique, et développerez votre confiance en vous.

Les 13, 20 et 27 septembre, 4, 11 et 18 octobre, 8, 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre 2023. En 2024, les 10, 17, 24 et 31 janvier, 7, 14, 21 février, 20 et 27 mars, 10 et 17 avril, 15 et 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin.

Un atelier découverte le mercredi, 13h - 14h

📍 Foyer rigole, rue Delattre d'Ascq

💶 À partir de 9 €

NB : Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.



Natation libre

Vous aimez la natation, la Maison des Aînés vous propose deux couloirs de nage dans le grand bassin de 10h à 11h pour faire des longueurs en autonomie à la piscine du Triolo.

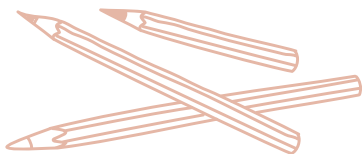
Séance réservée aux **bons nageurs**.
 Attention petit bassin inaccessible.

Date de reprise fin septembre

Les mercredis, 10h - 11h

Inscriptions à la Maison des Aînés

- 👤 20 places
- 📍 Piscine du Triolo
- 💶 Tarif unique de 1,70 € Paiement sur place
- NB : Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité.*



Atelier intergénérationnel de cultures artistiques

En partenariat avec la chrysalide, nous vous proposons un atelier intergénérationnel. Rien de plus émouvant que de partager un temps riche en échange entre 2 générations. L'adulte avec sa sagesse et son savoir, l'enfant avec sa joie du cœur et son insouciance.

Venez partager un moment fort en complicité à la rencontre de soi et de l'autre. À travers différents ateliers d'expression corporelle (dansée), théâtre, chant relaxation, souplesse, technique de confiance en soi, divers jeux ludiques, diverses créations....

Les enfants de la chrysalide vous accueillent seul (e) ou accompagner de votre petit enfant de 7 à 10 ans

Les 27 septembre, 4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre 2023. En 2024, les 10 et 24 janvier, 7 et 21 février, 13 et 27 mars, 10 et 17 avril, 15 et 29 mai, 12 juin.

De 14h - 15h30

👤 14 places

📍 La chrysalide, 35 rue de la liberté

💶 À partir de 2,50 €

Atelier d'initiation à l'improvisation théâtrale

En partenariat avec Impro ACADEMY la Maison des Aînés vous propose 25 séances d'improvisation pour découvrir et vous s'initier à l'improvisation théâtrale. Cet art de scène qui allie le jeu et la détente va permettre à tous sans distinction de niveau de pratique scénique de s'épanouir.

Début des ateliers le lundi 23 octobre 2023.

Les lundis, 14h - 15h30

👤 18 places

📍 LCR des tailleurs, 17 chemin du Triolo

💶 À partir de 5 €

Atelier culinaire : pâtisserie

Vous rêvez de créer vos propres pâtisseries ? Vous voulez maîtriser l'accord sucré-salé à la perfection ? Vous souhaitez passer un bon moment entre amis ? Nos ateliers de pâtisserie sont faits pour vous !

Christine intervenante en pâtisserie vous propose un atelier mensuel le lundi à la Maison des Aînés. Venez découvrir qu'on peut aujourd'hui pâtisser, régaler ses papilles et s'amuser en limitant l'apport de sucre tout en gardant le plaisir gustatif et la gourmandise.

LUNDI 23 OCTOBRE :

Sablés lunettes et sa confiture maison

LUNDI 13 NOVEMBRE :

Moelleux au chocolat

LUNDI 18 DÉCEMBRE :

Bûche de Noël (toute légère)

LUNDI 22 JANVIER :

Galette des rois (apprendre à faire une pâte feuilletée rapide) crème d'amande

LUNDI 12 FÉVRIER :

Financiers au chocolat

LUNDI 11 MARS :

Tarte aux noix de pécan, pommes et vanille

LUNDI 8 AVRIL :

Gâteau spécial Pâques

LUNDI 13 MAI :

Choux vanille myrtilles

LUNDI 17 JUIN :

Tartelettes framboises ou cerises

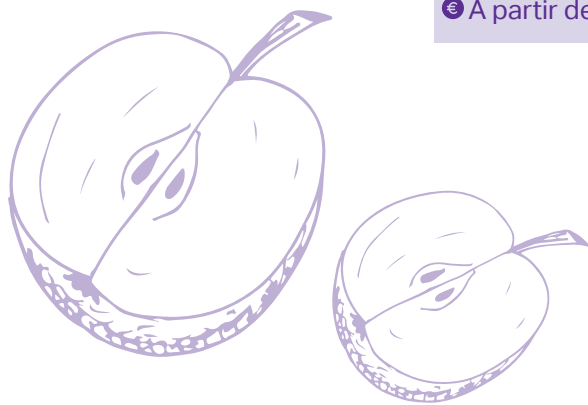
Vous allez vous faire plaisir avec des ingrédients peu caloriques, après votre atelier prenez le temps de déguster vos réalisations.

Le lundi, 14h - 16h

👤 12 places

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station

💶 À partir de 1,50 €





ANIMATIONS DANS LES CERA

Les animateurs de la Maison des Aînés (Lyderic et Sandrine) vous propose un panel d'activités et de moments de convivialités chaque mois sur trois sites. Venez profiter de ce temps de découverte et de créativité dans un cadre ludique. Animations offertes. Votre inscription est valable pour un trimestre. Les matins de 9h30 à 12h et les après-midis de 14h30 à 17h. 12 places par atelier.

Animation de Sandrine

LUNDI

Matin : atelier gym du cerveau

Après-midi : activités manuelles

📍 CERA du Bizet, 11 Boulevard Bizet

MERCREDI

Matin : atelier créatif

Après-midi : activités manuelles

📍 CERA Jean-Baptiste Clément
3 rue de Copenhague

JEUDI

Matin : atelier créatif

Après-midi : activités manuelles

📍 CERA du Foyer Delrue, 165 Rue Jean Jaurès
(Derrière la mairie du Breucq)

VENDREDI

Matin : café papote et antenne MDA

Après-midi : activités manuelles

📍 CERA Jean-Baptiste Clément
3 rue de Copenhague



Animation de Lyderic

MARDI

Après-midi : atelier gym du cerveau

📍 CERA du Foyer Delrue, 165 Rue Jean Jaurès
(Derrière la mairie du Breucq)

MERCREDI

Matin : atelier informatique

Après-midi : karaoké

📍 CERA Jean-Baptiste Clément
3 rue de Copenhague

JEUDI

Matin : atelier culinaire / pâtisserie

Après-midi : café papote

📍 CERA Jean-Baptiste Clément
3 rue de Copenhague

VENDREDI :

Matin : atelier culinaire / pâtisserie

Après-midi : jeux de société

📍 CERA du Bizet, 11 Boulevard Bizet





**Villeneuve
d'Ascq**

*Une ville
en mouvement*

JOURNÉE FESTIVE DES AÎNÉS

**Un rendez-vous pour
découvrir les activités
2023/2024**

**Samedi 10 juin
de 13h à 17h**

Salle Marianne

(Jardin partagé, cour et annexes de
la MDA, salle de sport Vendémiaire)



villeneuveascalq.fr

LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq

Vieillir ENSEMBLE UNE CHANCE À CULTIVER

Du lundi 2 au dimanche 22 octobre 2023

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 de production et quelques dégustations de productions à base de spiruline fraîche.

Lundi 2 octobre, séance de 10 h ou séance de 14 H

- 👤 20 places par visite
- 📍 LRdv sur place : 45, rue de la distillerie
- € À partir de 0,50 €

Goûter karaoké avec Lydéric

La Maison des Aînés vous propose un goûter « Blind-test et karaoké » dans le cadre du lancement de l'automne bleu. Venez participer à ce moment de convivialité et d'échange autour de quelques notes de musique.

Lundi 2 octobre, 15h

- 👤 25 places
- 📍 Foyer Jean Baptiste Clément
3 rue de Copenhague
- € Activité offerte

Balade à vélo

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

Mercredi 4 octobre, 9h30 - 12h30

- 👤 15 places
- 📍 Maison des Aînés
- € Animation offerte

AUTOMNE BLEU 2023

Tournoi de bowling

La Maison des Aînés avec Nelly notre bénévole. Nous vous proposons 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 avec nous.

Mercredi 4 octobre, 14h

- 👤 50 places
- 📍 Bowling Van Gogh, 1 rue des vétérans
- € Paiement sur place 3,90 €
+ la location de chaussures.

Visite guidée du musée des Moulins

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

Jeudi 5 octobre, 10h

- 👤 16 places
- 📍 Musée des Moulins, Rue Albert Samain
- € Animation offerte

Visite guidée du Mémorial d'Ascq

Visite guidée du mémorial d'Ascq situé dans l'ancien dispensaire. Il vous sera expliqué le massacre d'Ascq mis en perspective dans son contexte historique.

Jeudi 5 octobre, 14h30

- 👤 16 places
- 📍 Mémorial d'Ascq
- € Animation offerte

Visite guidée du Palais des Beaux-Arts de Lille

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

Mercredi 11 octobre, 10h15

- 👤 30 places
- 📍 Palais des Beaux-Arts
place de la République à Lille
(Métro République Beaux-arts)
- € À partir de 0,70 €

Visite guidée de la Villa Cavrois

Restaurée de façon exemplaire depuis 2003, la Villa Cavrois est un chef d'œuvre de l'architecture moderne réalisé en 1932 à Robert Mallet-Stevens. Véritable château contemporain, il conjugue conception classique et esthétique moderniste, ce monument est un des rares exemples des constructions conservées de ce grand architecte en France, et sans doute le plus abouti.

Jeudi 12 Octobre, 10h15

- 👤 25 places
- 📍 Villa Cavrois, avenue JF Kennedy à Croix
- € À partir de 1 €

Visite guidée de la brasserie du Moulin d'Ascq et dégustation

Découvrez la brasserie, son histoire et son évolution dans le temps. Un savoir-faire de notre territoire qui mérite de faire le détour.

Lundi 16 octobre, séance 1 à 14h, séance 2 à 15h30

- 👤 15 places par séance
- 📍 47 rue de la Distillerie
- € À partir de 1 €



Visite guidée du M.I.N. (Marché d'Intérêt National) de Lille à Lomme

Ce marché aux fruits de Lomme est remarquable par les variétés de fruits d'ici et d'ailleurs. Dégustations et une visite guidée par des professionnels passionnés sont au programme.

Mardi 17 octobre, départ à 9h - retour vers 12h30

- 👤 30 places
- 📍 Place de la République à Annappes
- € À partir de 1 €



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

Mercredi 18 octobre, 10 h

👤 24 places

📍 Chemin du Fort à Seclin

€ À partir de 0,50 €

Visite guidée du musée de la piscine de Roubaix

La Maison des Aînés vous invite à la découverte du musée et des expositions de l'un des plus beaux musées de la métropole.

Rendez-vous sur place à 11h, début de la visite guidée à 11h15, au programme une heure de visite des expositions et la découverte de l'histoire du musée.
PS : nous vous conseillons de prendre les transports en commun.

Vendredi 20 octobre, 11 h

👤 20 places

📍 23, rue de l'Espérance à Roubaix

Métro ligne 2, arrêt Gare Jean Lebas

€ À partir de 0,50 €

Visite guidée du musée du Terroir

Allons redécouvrir la vie quotidienne des habitants du Nord de la France au début du XX^{ème} siècle dans ce cadre atypique.

Vendredi 20 octobre, 14 h

👤 16 places

📍 12 Carrière Delporte

€ Animation offerte



City tour de Villeneuve d'Ascq

Visite guidée des œuvres d'Arts du 1% artistique. Cette mesure consiste à réserver, à l'occasion de la construction ou de l'extension de bâtiments publics, une somme permettant la réalisation d'une ou plusieurs œuvres d'art spécialement conçues pour le lieu. Allons à la découverte des œuvres de notre ville avec Jean-Pierre Mortier.

Vendredi 20 octobre, 14h30, départ à 14h45

👤 24 places

📍 Place de la République

€ À partir de 0,50 €



Atelier culinaire

La Maison des Aînés vous propose deux ateliers « cuisine » pendant l'automne bleu avec Nicole. Moment de partage et de convivialité !

MARDI 17 OCTOBRE : CUISINE ITALIENNE

- Pizza maison
- Osso bucco
- Tiramisu

JEUDI 19 OCTOBRE : CUISINE ALSACIENNE

- Salade strasbourgeoise
- Coq au riesling, spätzle
- Tarte aux quetsches

10h - 14h

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station

€ À partir de 1,50 €



LES CONFÉRENCES

La Maison des Aînés vous propose trois conférences dans le cadre de l'automne bleu 2023 en partenariat avec l'**Université du Temps Libre** et l'**association Debout les Aînés**.

Lutte contre les discriminations et l'agisme

Conférence « le droit des aînés et les discriminations liées à l'âge » en partenariat avec l'**association Debout les Aînés**.

Les plus âgés sont-ils les « oubliés » de la société ? Ils votent mais leur parole est rarement entendue dans les choix de politique et de société. Devenus dépendants, ils sont souvent condamnés au silence et n'ont guère à prendre part aux décisions qui les concernent.

L'association « debout les aîné.e.s » a été constituée pour donner la parole aux personnes âgées et leur permettre d'intervenir dans la vie publique nationale, régionale et locale.

À l'occasion de L'Automne bleu, la Ville en partenariat avec l'association « Debout les aînés » organisent une réunion débat sur le thème des « droits des aînés » et des « discriminations liées à l'âge » ouverte aux habitants de la Métropole. Le sujet sera débattu par Bernard ENNUYER sociologue. Une présentation de l'association Debout les aînés permettra de mieux comprendre ses objectifs avec la volonté d'impliquer les aînés et constituer sur la Métropole le comité local et l'Assemblée des aînés qui seront des interlocuteurs privilégiés des institutions et politiques.

Des discussions en atelier permettront aux participants, âgés ou non, de cerner les principaux thèmes justifiant un travail collaboratif pour faire entendre la parole de aînés. Cette réflexion contribuera à rendre publique leur parole.

Jeudi 12 octobre, 14h30

 150 places
 Salle Marianne, rue de la station
 Animation offerte

Et si les vieux étaient notre avenir ?

Conférence de Maurice Merchier, Professeur de Sciences Sociales en classes préparatoires retraité

En partenariat avec l'**Université du Temps Libre**

Les vieux aujourd'hui n'ont plus la cote. Menacés lors du covid d'un confinement plus strict, voire accusés d'être l'objet d'une sollicitude excessive, jugés parfois coûter trop cher aux caisses de retraites et à l'ensemble des politiques sociales, ils sont perçus souvent comme une charge pour les actifs, dont ils dépasseraient le niveau de vie. Les nouvelles technologies, les réseaux, l'intelligence artificielle sont l'affaire des jeunes, et la courroie de la transmission semble avoir changé de sens: ce sont les enfants qui donneraient des leçons aux parents, désormais: Même les solidarités familiales tendent à vaciller. Pourtant, l'histoire et l'ethnologie nous offrent de multiples exemples, de conseils des anciens en comités des sages, de sociétés dans lesquelles l'âge, gage de sagesse et d'expérience, était au contraire valorisé. Face aux périls de l'avenir, et au caractère protéiforme de la crise, est-il si sûr que ces valeurs ne puissent pas être utiles à tous ?

Lundi 16 octobre, 14h30

 60 places
 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque
 Animation offerte

L'environnement

Conférence de Jacques Vernier, Ancien président de l'ADEME (Agence de la transition écologique)

En partenariat avec l'**Université du Temps Libre**

Le monde s'emballe. Démographie, déforestation, consommation d'énergie s'accroissent, au risque de dérégler durablement l'équilibre de la planète. Dans un premier temps, le conférencier étudiera les six enjeux environnementaux principaux : l'eau, l'air, le bruit, les déchets, les produits « propres » et sans risque, la nature elle-même. Dans un second temps, il proposera six leviers pour l'action : les lois, les incitations économiques ou fiscales, les associations et les citoyens actifs, l'éducation à l'environnement, les recherches scientifiques, et enfin une action internationale à la hauteur du défi à relever.

Lundi 16 octobre, 14h30

 60 places
 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque
 Animation offerte

Résidence Bonanjo fait son automne bleu

La résidence vous propose une visite guidée de cette nouvelle résidence services sur le territoire ainsi qu'un repas.

VISITE GUIDÉE ET REPAS

Menu :

Cocktail

Entrée : salade tomate, fête

Plat : fagot de haricots, gratin dauphinois

filet mignon de porc sauce au bleu

Fromage et dessert : Tiramisu

Jeudi 12 octobre

Réservation jusqu'au 18 septembre en appelant la résidence au 03 20 67 02 47

📍 Résidence Bonanjo

💶 Prix du repas : 12 €



CONFÉRENCE

« EN BONNE SANTÉ À LA RETRAITE »

Objectifs : être acteur de sa santé, mieux se protéger au quotidien face aux effets d'usure du temps et intégrer pas à pas les habitudes de vie.

Jeudi 19 octobre, 14h30 - 16h30

S'inscrire avant le 1^{er} octobre au 03 20 67 02 47

📍 Résidence Bonanjo

JOURNÉES D'EXCURSION

LES SORTIES CULTURELLES

VISITE GUIDÉE DE L'ECOMUSÉE DE L'AVESNOIS

Matin : visite guidée du musée du textile et de la vie sociale. Un parcours muséographique plonge le visiteur dans la vie quotidienne du monde ouvrier à la fin du 19^{ème} siècle.

Après-midi : Atelier musée du verre, Dans une ancienne verrerie de 1823, présentation d'une collection de machines, outils et productions verrières.

Prévoir votre pique-nique pour le midi.

Mardi 3 octobre, 8h, départ 8h15

👤 60 places

📍 Place de la République

💶 À partir de 1 €

VISITE DE VIMY ET NOTRE DAME-DE-LORETTE

Le mémorial de Vimy et la Nécropole de Notre Dame de Lorette sont aujourd'hui des havres de paix où il fait bon flâner, ils nous rappellent la bataille sanglante de la première guerre mondiale.

Matin : vous visiterez les tranchées de Vimy et les souterrains de la guerre 14-18.

Prévoir votre pique-nique pour le midi.

De 14h à 16h30 : Visite guidée du Mémorial 14-18 Notre-Dame-de-Lorette

3 sites uniques pour comprendre la 1^{ère} Guerre Mondiale en Nord-Pas de Calais et rendre hommage à tous ceux qui ont sacrifié leur vie pour la paix.

Vendredi 6 octobre, 8h, départ à 8h15

👤 60 places

💶 À partir de 1 €

VISITE GUIDÉE DE LA FERME DU PONT DES LOUP & LES CARRIÈRES WELLINGTON

Matin : Visite guidée de la fromagerie et dégustations de sept fromages et d'un jus de pomme

Après-midi : Visite guidée de la carrière Wellington. Prévoir une laine pour la visite souterraine de la carrière et votre pique-nique pour le midi.

Lundi 9 octobre, 8h15, départ à 8h30

Retour prévu vers 18h

👤 60 places

📍 Place de la République

💶 À partir de 1 €

LES JOURNÉES LIBRES

Les journées se font en toute autonomie.

Notre conseil : préparez votre journée, les visites à faire etc... pour bénéficier des tarifs de groupe, il vous faut former des groupes de 10 personnes et préparer une fiche avec différentes visites à faire.



JEUDI 5 OCTOBRE : DINANT

Allons à la découverte de Dinant située en région Wallonne en Belgique, sur les rives de la Meuse, au pied de falaises escarpées. Vous aurez au choix, la citadelle de Dinant, le musée Ieffe (7€), la grotte la merveilleuse (9€), la balade en bateau, le beffroi etc...

MARDI 10 OCTOBRE : COMPIÈGNE

Cité impériale, Compiègne est l'une des villes les plus historiques de France. Elle abrite de nombreux monuments ainsi que des lieux emblématiques. Après votre passage à l'office de tourisme, commencez votre visite par l'incontournable château de Compiègne. Vous aurez du choix sur les visites à faire : le musée de la voiture, le musée du cloître Saint-Corneille, le jardin des remparts et bien d'autres.



MARDI 10 OCTOBRE : YPRES

Nous vous proposons de découvrir la ville d'Ypres ! Au programme la découverte du quartier de la Grande Place où chacun pourra récupérer un plan de la ville à l'office de tourisme.

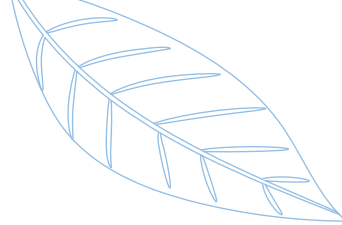
Vous pourrez visiter les Halles aux draps (bâtiments d'époque), le Flanders Fieds Museum (musée qui retrace l'histoire de la Belgique et de la ville d'Ypres pendant la Première Guerre Mondiale). La cathédrale et l'église anglicane seront aussi au rendez-vous. N'oubliez pas de visiter la porte de Menin et le last call !

Pour chaque journée, rendez-vous à 8h45 Départ, 9h - Retour vers 18h30

👤 60 places

📍 Place de la République

💶 À partir de 1 €



DIVERTISSEMENTS

Thé dansant



La Maison des Aînés vous propose un thé dansant, venez bouger et profiter d'un après-midi dansant sur les rythmes du tango, du Madison, de la valse et bien d'autres encore. Un moment festif et de détente. La piste de danse de la salle Marianne est à vous !

Samedi 7 octobre, ouverture des portes - 13h30

👤 200 places

📍 Salle Marianne, rue de la station

€ Animation offerte



Spectacles de magie

Nous vous proposons un moment de détente avec un spectacle de magie et d'illusion avec en guest stars **CHARLY POTTER**.

Le rythme du spectacle et la variété des tours de magie ne laissent aucun répit à l'ennui. L'automne bleu 2023 va vous permettre de découvrir trois magiciens durant plus de 2h de show où l'émotion et l'émerveillement seront au rendez-vous.

Spectacle intergénérationnel à partager avec vos proches, vos enfants et vos petits-enfants.



CHARLY POTTER

Ce sacré personnage a pris son envol dans l'émission « **La France a un incroyable talent** » sur M6. Il est régulièrement sollicité et se produit aux 4 coins de la France, à l'étranger (Angleterre, Espagne, Grèce...), et participe à de nombreuses émissions radios et télévisées.

Charly Potter se plaît à nous lancer à la volée des bouffées de rire, de poésie et d'humour, il nous jette dans les bras de ses illusions sur un rythme effréné.

CYRIL CARTEL

Jeune magicien talentueux, Cyril vous transportera avec son humour et sa magie dans le monde de la restauration.. Vous avez grand appétit ? Cyril Cartel vous titillera les papilles. Il fait salle comble à chacun de ses passages sur scène.

Accrochez-vous solidement, Cyril arrive !!

ALAIN MASK

Alain Mask est reconnu comme l'un des meilleurs spécialistes internationaux des bulles de savon. Un numéro très visuel et poétique.

Il a fait le tour du monde avec son numéro « Roméo et Juliette », il a remporté un 1^{er} Prix Mondial à Lisbonne et a participé au Mandrake d'or sur TF1. Il est aussi passé 5 fois au « Plus Grand Cabaret du Monde ».

Dimanche 22 octobre - 14h30

👤 600 places

📍 Espace concorde, rue Carpeaux

€ À partir de 0,50 €



FICHE INSCRIPTION

Automne Bleu 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Mail : Tél. :

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU	TARIFS (à partir)
1 ACTIVITÉ POSSIBLE					
	Ferme Spiruline	02/10/2023	10h00	Ferme Spiruline, 45Bis rue de la distillerie	0,50 €
	Ferme Spiruline	02/10/2023	14h00	Ferme Spiruline, 45Bis rue de la distillerie	0,50 €
	Gouter Karaoké	02/10/2023	15h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague	Gratuit
	Vélo	04/10/2023	9h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station	Gratuit
	Tournoi de Bowling	04/10/2023	14h00	1, rue des vétérans	sur place
	Musée du Moulin	05/10/2023	10h00	Musée du Moulin, rue Albert Samain	Gratuit
	Mémorial d'Ascq	05/10/2023	14h30	Mémorial d'Ascq, 79 rue Mangin	Gratuit
	Palais des beaux Arts	11/10/2023	10h15	Palais des Beaux Arts, Place de la république, Lille	0,70 €
	La Villa Cavois	12/10/2023	10h15	La Villa Cavois, 60 Av. du Président Kennedy, Croix	1,00 €
	Brasserie du Moulin d'Ascq	16/10/2023	14h00	Brasserie Moulin d'Ascq, 47 rue de la distillerie	1,00 €
	Brasserie du Moulin d'Ascq	16/10/2023	15h30	Brasserie Moulin d'Ascq, 47 rue de la distillerie	1,00 €
	MIN de Lomme	17/10/2023	9h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station	1,00 €
	Atelier Culinaire - 1 -	17/10/2023	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station	1,50 €
	Fort de Seclin	18/10/2023	10h00	Fort de seclin, chemin du fort, Seclin	0,50 €
	Atelier Culinaire - 2 -	19/10/2023	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station	1,50 €
	Musée de la Piscine de Roubaix	20/10/2023	11h15	Musée de la Piscine, 23 Rue de l'Espérance, Roubaix	0,50 €
	Musée du Terroir	20/10/2023	14h00	Musée du Terroir, carrière Delporte	Gratuit
	City Tour	20/10/2022	14h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station	0,50 €

1 EXCURSION POSSIBLE -					
	Musée du textile et du Verre	03/10/2023	8h00	Place de la République	1,00 €
	Journée Libre à Dinant	05/10/2023	8h45	Place de la République	1,00 €
	Vimy et ND de Lorette	06/10/2023	8h30	Place de la République	1,00 €
	Fromagerie et Carrières de Wellin	09/10/2023	8h30	Place de la République	1,00 €
	Journée Libre à Compiègne	10/10/2023	8h45	Place de la République	1,00 €
	Journée Libre à Ypres	13/10/2023	8h45	Place de la République	1,00 €

EVENEMENTS					
	Thé dansant	08/10/2022	14h-19h	Salle Marianne, rue de la station	Gratuit
	Spectacle Charlie POTTER	15/10/2022	15h-17h	Espace concorde, chemin des crieurs	0,50 €

TARIFS AUTOMNE BLEU 2023

Tarifs à la séance ou à la sortie 2023/2024

Animations	Tranche 1	Tranche 2	Tranche 3	Tranche 4	Tranche 5	Tranche 6	Tranche 7	Tranche 8	Tranche 9	Villeneuvois moins de 63 ans	Extérieurs
	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ à 25257€	25258€ à 30000€	plus 30 001€		
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 €
MÉLIES	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 €
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 €
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 €
THE DANSANT	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
MUSÉE TEXTILE ET DU VERRE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
JOURNÉE DECOUVERTE DINANT	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
MÉMORIAL DE VIMY ET ND DE LORETTE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
VISITE CULTURELLE FROMAGERIE ET CARRIÈRES DE WELLINGTON	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
JOURNÉE DECOUVERTE COMPIEGNE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
JOURNÉE DECOUVERTE YPRES	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 L'OMME VISITE GUIDÉE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
MUSÉE PISCINE DE ROUBAIX	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
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 €
KARAOKE						GRATUIT					
SORTIE A VELO						GRATUIT					
MÉMORIAL D'ASCQ						GRATUIT					
CONFÉRENCES						GRATUIT					
MILLE ET UNE GUINGUETTÉS						GRATUIT					

du 2 au 8 octobre 2023

Vieillir ensemble une chance à cultiver !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



**Villeneuve
d'Ascq**

*Une ville
en mouvement*

LES MILLE ET UNE GUINGUETTES

chaque mois, un après-midi pour danser

de 14h à 20h

PROGRAMME

Samedi 14 janvier
Salle Marianne

Samedi 11 février
Salle Dequesnes

Samedi 11 mars
Salle Concorde

Samedi 15 avril
*Centre Social
Centre Ville*

Samedi 13 mai
*Maison de quartier
Denis Blanchatte*

Samedi 10 juin
*Journée Festive
Maison des Aînés*

Samedi 01 juillet
Château de Flers

Samedi 12 août
QUANTA

Samedi 9 septembre
Ferme du Héron

Samedi 14 octobre
*Automne Bleu
Salle Marianne*

Samedi 18 novembre
Salle Raoul Masqueliez

Renseignements à la Maison des Aînés
03.28.77.45.20
aines@villeneuveascalq.fr



villeneuveascalq.fr

LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq 

FÊTES & TRADITIONS LES SORTIES

Les mille et une guinguettes

Chaque mois, 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 2023 et 2024 :

1 JUILLET ♡ CHÂTEAU DE FLERS

12 AOÛT ♡ QUANTA

9 SEPTEMBRE ♡ LA FERME DU HÉRON

7 OCTOBRE ♡ SALLE MARIANNE (AUTOMNE BLEU)

18 NOVEMBRE ♡ SALLE RAOUL MASQUELIEZ

20 JANVIER 2024 ♡ SALLE MARIANNE

17 FÉVRIER ♡ MASQUELIEZ

23 MARS ♡ CONCORDE

20 AVRIL ♡ DEQUESNES

18 MAI ♡ PIERRE ET MARIE CURIE

JUIN JOURNÉE FESTIVE ♡ SALLE MARIANNE

06 JUILLET ♡ DENIS BLANCHATTE

17 AOÛT ♡ FERME DU HÉRON

14 SEPT ♡ CHÂTEAU DE FLERS

EN OCTOBRE ♡ ESPACE CONCORDE (AUTOMNE BLEU)

16 NOVEMBRE ♡ PALACIUM

Inscription à la maison des aînés

€ Animation offerte

Les sorties estivales 2023

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

EN JUILLET : JEUDI 6 JUILLET À LA PANNE ET LE MARDI 25 JUILLET À COXYDE

EN AOÛT : JEUDI 3 AOÛT À BRAY-DUNES ET LE MARDI 22 AOÛT À OSTENDE

Les Jubilaires des anniversaires de mariage

SAMEDI 7 OCTOBRE 2023

Vous fêtez vos noces d'or, de diamant, de palissandre, de platine et vous souhaitez partager ce moment convivial avec votre famille et d'autres couples lors d'une cérémonie officielle à l'espace V.I.P du Palacium, accompagnés de votre famille et de vos amis ? Il vous suffit de vous inscrire auprès du service municipal de la Maison des Aînés (03 28 77 45 20) au plus tard, un mois avant la date des jubilaires et de vous munir de votre livret de famille et la copie intégrale de votre acte de mariage, d'un justificatif de domicile et d'un RIB avec votre adresse postale.

Les sorties offertes

Quelques sorties à venir :

VENDREDI 23 JUIN :
JOURNÉE AU PARC DU CROCODILE ROUGE

MARDI 27 ET JEUDI 29 JUIN :
BRUGES ET SES CANAUX

MARDI 12 SEPTEMBRE :
REPAS DANSANT DU PÈRE MATHIEU

MARDI 12 ET JEUDI 14 DÉCEMBRE :
JOURNÉE AU MARCHÉ DE NOËL D'AMIENS

Manifestation dans les clubs d'aînés

Octobre 2023

5 OCTOBRE 2023 : LES GENÊTS D'OR

Tournoi de belote

6 OCTOBRE 2023 : PETIT BOSQUET

Tournoi de belote

En partenariat avec la Maison des Aînés, l'ABLAV propose plusieurs places dans ses activités : Pour tout renseignement merci de prendre contact : ablav59@yahoo.fr et sur 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 1^{er} - 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

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 ou via le site internet : 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

FICHE INSCRIPTION

Animations 2023/2024

Nom : Prénom :

Adresse :

Mail : Tél. :

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU	TARIFS (à partir)
1 ACTIVITE ANNUELLE POSSIBLE - Cocher l'activité souhaitée					
	langue étrangère - Anglais	mardi	9h15	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone	10,60 €
	langue étrangère - Anglais	mardi	11h00	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone	10,60 €
	langue étrangère - Anglais	mardi	13h25	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone	10,60 €
	langue étrangère - Anglais	mardi	15h00	Foyer Pasteur, 107 rue de Babylone	10,60 €
	Chœur Aînés - chorale	vendredi	14h00	Ecole de Musique, 94 rue Corneille	Gratuit
	Initiation au Djembé	jeudi	14h00	Ferme d'en Haut, 268 rue Jules Guesde	9,70 €
	Créations sur bois	vendredi	14h30	Foyer Delrue, rue de Wasquehal	7,50 €
	Atelier Théâtre	lundi	9h00	Carrière Delporte, Salle de répétitions	5,00 €
	Education Musicale	-	-	Ecole de Musique, 94 rue Corneille	-
	Atelier Poterie	lundi	9h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station	7,50 €
	Aquarelle	jeudi	9h30	Salle Javelot, Sentier Beghin	8,50 €
	Aquarelle	vendredi	14h00	Salle Javelot, Sentier Beghin	8,50 €
	Arts Plastiques	mercredi	9h30	Foyer de l'âge d'or, ruelle d'Ascq	12,50 €
	Atelier Equilibre	mardi	14h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague	13,90 €
	Atelier Equilibre	vendredi	9h45	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague	13,90 €
	Atelier Equilibre	vendredi	11h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenhague	13,90 €
	Gymnastique Adaptée	mardi	15h30	ESUM, allée de la frange	5,60 €
	Gymnastique Adaptée	jeudi	9h45	Palacium, rue Breughel	5,60 €
	Gymnastique Adaptée	jeudi	11h00	Palacium, rue Breughel	5,60 €
	Gymnastique Adaptée	jeudi	14h00	Palacium, rue Breughel	5,60 €
	Qi Gong	lundi	9h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9,00 €
	Qi Gong	lundi	10h15	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9,00 €
	Qi Gong	mercredi	9h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9,00 €
	Qi Gong	mercredi	10h15	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9,00 €
	Ballon Suisse	jeudi	15h15	Palacium, rue Breughel	4,50 €
	Fitness	jeudi	16h20	Palacium, rue Breughel	5,90 €
	Pêche libre	1er lundi et mardi	8h00	Rue Denis Papin	1,70 €
	Tennis de Table	jeudi	16h45	ESUM, allée de la frange	Gratuit
	Multisport	mardi	16h45	Salle Vendémiaire, rue de la station	Gratuit
	Multisport	jeudi	16h45	Salle Vendémiaire, rue de la station	Gratuit
	Marche Nordique	mercredi	9h15	Halle Canteleu, rue Carpeau	Gratuit
	Bourles	1er mardi	14h00	36 Bis, rue du docteur Roux	2,00 €
	Fit Pilates	jeudi	14h00	La Chrysalide, 35 rue de la liberté	8,60 €
	Fit Pilates	mercredi	10h15	La Chrysalide, 35 rue de la liberté	8,60 €
	Yoga doux	jeudi	15h15	La Chrysalide, 35 rue de la liberté	4,50 €
	Yoga tonic	jeudi	16h15	La Chrysalide, 35 rue de la liberté	4,50 €
	Numérique septembre-janvier	lundi	10h30	Foyer Delrue, rue de Wasquehal	5,00 €
	Numérique septembre-janvier	mardi	14h00	LCR du kiosque, 2 place du Kiosque	5,00 €
	Numérique février-juin	lundi	10h30	Foyer Delrue, rue de Wasquehal	5,00 €
	Numérique février-juin	mardi	14h00	LCR du kiosque, 2 place du Kiosque	5,00 €
	Création Tricots	jeudi	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station	3,00 €
	Création Tricots	jeudi	14h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station	3,00 €
	Initiation Tai-Chi	mercredi	13h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9,00 €
	Intergénérationnel Chrysalide	mercredi	14h00	La Chrysalide, 35 rue de la liberté	2,50 €
	Atelier d'initiation à l'improvisation théâtrale	lundi	14h	LCR des tailleurs, 17 chemin du Triolo	5,00 €
	Jardinage et Potager	mardi	10h00	Maison des Aînés, 2 rue de la station	Gratuit

2 ACTIVITES PONCTUELLES POSSIBLES - Entourer les 2 activités souhaitées						
	Atelier Culinaire	Atelier Culinaire Bio	Idées Succulentes	Mieux-être	Pâtisserie	Yoga du Rire
septembre	25/09/2023	21/09/2023	11/09/2023	21/09/2023		18/09/2023
octobre	16/10/2023	26/10/2023	16/10/2023	19/10/2023	23/10/2023	16/10/2023
novembre	20/11/2023	16/11/2023	20/11/2023	16/11/2023	13/11/2023	13/11/2023
décembre	11/12/2023	21/12/2023	04/12/2023	14/12/2023	18/12/2023	11/12/2023
janvier	15/01/2024	18/01/2024	15/01/2024	18/01/2024	22/01/2024	15/01/2024
février	12/02/2024	08/02/2024	05/02/2024	15/02/2024	12/02/2024	12/02/2024
mars	11/03/2024	14/03/2024	18/03/2024	14/03/2024	11/03/2024	18/03/2024
avril	08/04/2024	11/04/2024	15/04/2024	18/04/2024	08/04/2024	15/04/2024
mai	13/05/2024	16/05/2024	06/05/2024	16/05/2024	13/05/2024	13/05/2024
juin	10/06/2024	13/06/2024	17/06/2024	20/06/2024	17/06/2024	10/06/2024
juillet		04/07/2024				

TARIFS ANIMATIONS 2023-2024

Tarifs des activités annuelles saison 2023/2024

Animations	Tranche 1	Tranche 2	Tranche 3	Tranche 4	Tranche 5	Tranche 6	Tranche 7	Tranche 8	Tranche 9	Villeueuvs moins 63 ans	Extérieurs
	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ à 25257€	25258€ à 30000€	plus 30 001€		
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 €
ATELIER TRICOT	3,00 €	6,00 €	9,00 €	12,00 €	15,00 €	18,00 €	21,00 €	24,00 €	27,00 €	30,00 €	30,00 €
QIGONG	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 €
DJEMBE	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 MULTI GENERATIONS DE CULTURES ARTISTIQUES	2,50 €	5,00 €	7,50 €	10,00 €	12,50 €	15,00 €	17,50 €	20,00 €	22,50 €	22,50 €	25,00 €
ATELIER TAJU	9,00 €	18,00 €	27,00 €	36,00 €	45,00 €	54,00 €	63,00 €	72,00 €	81,00 €	81,00 €	90,00 €
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 €
CHORALE						GRATUIT					
JARDIN						GRATUIT					
SPORTS ETAPS						GRATUIT					
ATELIER CONVIVIALITE						GRATUIT					
VISITE DES MOULINS						GRATUIT					

LA MAISON DES AÎNÉS EN IMAGE



LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq 

Rue de la Station
59650 Villeneuve d'Ascq
03 28 77 45 20
aines@villeneuveascq.fr
www.villeneuveascq.fr/maison-des-aines