



Villeneuve  
d'Ascq

Une ville  
en mouvement

# PROGRAMME ACTIVITÉS & AUTOMNE BLEU 2025-2026



villeneuveascq.fr



LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq 



# Sommaire

## Édito

Focus sur les actions de la Maison Des Aînés

Modalités d'inscription

Activités ponctuelles

Activités annuelles

Nouveautés

CERA (centre d'expression, de rencontres et d'animations)

Automne bleu

Tarifs et fiche d'inscription activités

Tarifs et fiche d'inscription Automne Bleu

Fêtes et traditions & sorties

Conseil Villeneuvois Des Aînés - CVDA

Associations et clubs aînés



## Villeneuve d'Ascq, Ville amie des aînés : un engagement au quotidien

Villeneuve d'Ascq est fière d'avoir obtenu le **label "Ami des Aînés"® - niveau Or**, une reconnaissance attribuée par le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés. Ce label, délivré à l'issue d'un audit rigoureux, témoigne de l'engagement de la Ville à faire du vieillissement une opportunité pour tous, en construisant une ville **plus inclusive, plus accessible et plus solidaire**.

Cette distinction, fruit d'un travail collectif et d'une politique ambitieuse, valorise les nombreuses actions mises en place en faveur des aînés : amélioration des **services à domicile, création d'espaces adaptés, participation citoyenne**, et bien sûr, une **offre culturelle et sportive** riche, pensée pour répondre aux attentes de chacun.

Dans cette dynamique, le programme d'animations 2025-2026 ainsi que l'Automne bleu 2025 s'inscrivent pleinement dans les valeurs du label. À partir du **lundi 8 septembre**, les Villeneuvois pourront retrouver des activités phares mais aussi découvrir de **nouvelles animations** telles que la balade à vélo, l'atelier patchwork, des "rendez-vous conso" avec UFC Que Choisir, ou encore un atelier bricolage avec Leroy Merlin.

Autre nouveauté cette année : Villeneuve d'Ascq s'associe à **Défi Autonomie Seniors**, un programme déployé dans les Hauts-de-France avec le soutien des caisses de retraite. Ce partenariat permet d'offrir des actions collectives gratuites autour de la prévention, de l'éducation à la santé, et du bien vieillir. Grâce à cette collaboration, quatre sessions spécifiques seront proposées dans le cadre de cette programmation, pour vous accompagner au mieux dans le maintien de votre autonomie.

À travers ce programme, Villeneuve d'Ascq continue de placer les seniors au cœur de son action, convaincue que **prendre soin de nos aînés, c'est bâtir une société meilleure pour tous**.

**Valérie QUESNE-CAUDRON**  
Adjointe aux Aînés

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

# Les missions de la Maison des Aînés



BIEN VIEILLIR, L'OBJECTIF AU CENTRE DU PROJET DE LA MAISON DES AÎNÉS

## Animations & Sorties



- 40 activités annuelles
- 13 sorties annuelles
- 4 sorties à la mer

## Événements et cérémonies



- Journée festive
- Automne bleu
- Jubilaire
- Coffrets de Noël

## 1001 Guinguettes

- 9 guinguettes organisées dans les quartiers au plus près des usagers



## Les CERA

- 4 Centres d'expression, de rencontres et d'animations
- Animations variées pour tous



## Les jardins partagés



- Projets intergénérationnels
- Jardiniers bénévoles
- Repas solidaires

## Prévention et accompagnement



- Coaching à la retraite
- Educ'chute et Educ'nut
- Ateliers numériques
- Ateliers autonomie

## Les partenaires

- 11 clubs et associations d'aînés
- 40 prestataires
- Partenaires institutionnels



## Le CVDA

- Conseil Villeneuvois des Aînés
- Engagement, citoyenneté
- Diagnostic territorial VADA



## Rencontres intergénérationnelles

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 maternelle Louise de Bettignies, et les élèves de la section polyhandicap de l'IEM Christian-Dabbadie.
- **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 des bénévoles œuvrant aux loisirs des aînés (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. Si vous êtes intéressés, contactez l'ABLAV (voir page 43).



## Modalités d'inscription

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](http://www.villeneuvedascq.fr)
- en présentiel pendant les heures d'ouvertures de la Maison des aînés, 2 rue de la station.

Pour cela, il faut vous munir d'une copie de votre carte d'identité, d'un justificatif de domicile et votre avis d'imposition pour les activités payantes, (avis 2023 sur les revenus 2022).

### Inscription à l'Automne bleu et aux activités annuelles

Deux journées sont dédiées aux inscriptions. **Lundi 2 juin 2025** pour l'automne bleu et **jeudi 19 juin 2025** pour les activités annuelles. Elles se dérouleront à la salle Marianne de 9h à 12h et de 14h à 17h. Les usagers pourront payer par chèque, CB et en espèces. Vous avez la possibilité de vous inscrire en ligne depuis le site internet aux mêmes dates.

Votre ou vos inscriptions devront être validées par le paiement de la facture dans un délai maximum de 15 jours.

Les réservations sont encore possibles, selon les places disponibles, aux horaires d'ouverture habituels de la MDA à partir du lundi 15 septembre 2025.



**Journée festive - portes ouvertes**  
**samedi 14 juin 2025 de 13h à 17h**  
Rencontrez nos prestataires et partenaires !



## ACTIVITÉS 2025/2026

La programmation des activités démarre à partir du lundi 8 septembre 2025. Chaque usager peut s'inscrire à une **activité ponctuelle** et une **activité annuelle** car les places sont limitées. Les places non attribuées seront proposées et communiquées à partir du lundi 15 septembre 2025.

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

- Le coaching à la retraite
- Les programmes éduc chutes et éduc nut.
- L'atelier informatique
- Les ateliers de Défi autonomie seniors  
(Nouveauté)



# ATELIERS CULINAIRES ET DIÉTÉTIQUES

## Ateliers culinaires, par Nicole

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

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

- Salade à l'avocat, pois chiches, raisins noirs et tomates cerises
- Yogurtlu adana kebab
- Figues au cassis et pignons, glace vanille

### 20 OCT. (VACANCES SCOLAIRES) : CUISINONS LE FROMAGE

- Tarte tatin à la carotte et fromage de chèvre
- Filet de dinde farcie au bleu et fruits secs
- Tarte pomme poire sur lit de fromage blanc

### 17 NOV. : MENU D'HIVER VÉGÉTARIEN

- Salade de choucroute façon indienne au curry
- Tresse feuilletée Champignons, butternut et gorgonzola
- Banana bread aux pépites de chocolat

### 8 & 15 DÉCEMBRE : MENU DE FÊTE

- Cocktail Hong Kong bay à la mangue
- Porc épicé en coupe de parmesan
- Verrine mousse de mangue et crevettes
- Chapon citronnelle coco
- Bûche façon charlotte royale

### 26 JANVIER : CUISINE CATALANE

- Salade de fenouil, avocat et oranges
- Cailles à l'ananas
- Poires pochées, glace aux marrons, tuile à la châtaigne

## ACTIVITÉS PONCTUELLES



## 9 FÉV. : CUISINE ORIENTALE POUR RÉCHAUFFER LE CŒUR ET LE CORPS

- Harira choumicha
- Pastilla marocaine au poulet
- Cornes de gazelle

## 23 & 30 MARS : PÂQUES « AROUND THE WORLD »

- Aquavit tonic
- Pickled herring (Suède)
- Spanakopita (Grèce) ou pizza rustica (Italie)
- L'épaule d'agneau confite de Yotam Ottolenghi (Israélo-britannique)
- Pashka (Pologne)

## 27 AVRIL : POISSON D'AVRIL

- Feuilletés au thon, œuf et moutarde ancienne
- Linguine au cabillaud, épinards et jambon cru
- Œufs au plat

## 18 MAI : CUISINE DE PRINTEMPS

- Quiche à la ricotta, légumes de printemps, pâte brisée au thym
- Salade de quasi de veau façon kebab
- Soupe de fraises, confit de rhubarbe, et tuile au thé matcha

## 15 JUIN : BARBECUE ET BUFFET D'ÉTÉ

- Œufs mimosa guacamole, poivronnade et houmous
- Brochettes d'agneau, sauce satay
- Salade de fruits grillés au BBQ, pouding chômeur au sirop d'érable (Canada)

Les jeudis, 9h30 - 14h

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station

## Ateliers diététiques, par Thomas

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

## 18 SEPTEMBRE

- Paella végétarienne
- Cake Prune Romarin

## 9 OCTOBRE

- Dahl de pois cassés
- Tarte normande patate douce

## 6 NOVEMBRE

- Cocotte de légumes façon tajine
- Poire pochée cœur avoine

## 11 DÉCEMBRE

- Entrées gourmandes
- Poisson aux petits légumes
- Souche de Noël

## 15 JANVIER :

- Petit salé végétarien
- Pudding carottes aux pommes

## 12 FÉVRIER

- Cocotte légumes sauce fromage
- Pancake soufflé

## 12 MARS

- Patate douce farcie chili
- Tarte avoine

## 16 AVRIL

- Boulettes sauce tomates
- Banana Bread

## 14 MAI

- Gaufre de pois cassés
- Parfait rhubarbe

## 18 JUIN

- Cocotte d'aubergine
- Courgette cake fruits rouges

## 2 JUILLET

- Ramen courgette
- Fondant aux chocolat

Les jeudis, 9h30 - 14h

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station



## Ateliers biscuits

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

### 22 SEPTEMBRE :

- Recette de biscuits sans sucre – Facile, rapide et saine

### 24 NOVEMBRE :

- Tartelette amandine

### 15 DÉCEMBRE :

- Mendiant au chocolat

### 26 JANVIER :

- Biscuits Daisy fourrés à la crème de citron

### 16 FÉVRIER :

- Biscuits aux flocons d'avoine et au beurre de cacahuète

### 9 MARS :

- Carrés aux noix de pécan

### 27 AVRIL :

- Sablés viennois

### 25 MAI :

- Chouquettes

### 22 JUIN :

- Moelleux aux amandes et compote de pommes

### Les lundis, 14h30

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la station



# ART FLORAL

## Idées succulentes, par Marjorie

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

### Le lundi, 14h30 - 16h

**Dates :** 15-29 sept. ; 17 nov. ; 8 déc. ; 12 jan. 9 fév. ; 16 mars ; 6 avril ; 11 mai et 8 juin.

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la Station



## Jardinage, par Anne

*Anne vous accompagne pendant les ateliers jardinage au jardin partagé Jules Marescaux. Conseils, travaux de jardinage, partages de connaissances, accessibles à tous ponctuellement ou régulièrement avec ou sans inscription. Glanez des informations sur les évènements régionaux liés au potager et vergers. Inscription possible toute l'année en fonction de vos disponibilités.*

### Les mardis, 10h - 12h

**Dates :** 2-16-30 sept ; 7 oct. ; 4 -18 nov. ; 2 déc. ; 6 janv. 26 ; 3 fév. ; 3-17-31 mars ; 7-28 avril ; 12 -26 mai ; 9-23 juin

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la Station

# ATELIERS BIEN-ÊTRE

## Ateliers relaxation et bien-être, par Grégory

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

- De septembre à octobre : Lâcher prise et s'adapter au changement
- De novembre à décembre : Apaiser la peur et renforcer la sécurité intérieure
- De janvier à février : Retrouver son énergie et sa volonté
- De mars à avril : Apaiser les émotions et retrouver l'élan vital
- De mai à juin : Cultiver la joie et l'harmonie intérieur

### Les jeudis, 9h45 - 10h45

**Dates :** 11 & 18 sept. ; 09 & 16 oct. ; 13 & 20 nov. ; 11 & 18 dec. ; 8 & 15 janv. 2026 ; 5 & 12 fév. ; 05 & 12 mars. ; 02 & 09 avril ; 07 & 21 mai ; 04 & 11 juin et 02 & 09 juil.

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

## Ateliers améliorer son sommeil, par Grégory

Découvrez des séances mensuelles destinées à sensibiliser les aînés aux mécanismes du sommeil et à leur fournir des outils concrets pour en améliorer la qualité : exercices de relaxation, techniques de respiration et conseils pratiques. Chaque session vise à favoriser un endormissement serein, un sommeil plus réparateur et un bien-être global.

### 18 SEPTEMBRE :

- Comprendre le sommeil : mécanismes, cycles et évolution avec l'âge

### 16 OCTOBRE :

- Hygiène de vie et sommeil : alimentation, activité physique et routines bénéfiques

### 13 NOVEMBRE :

- Gérer les réveils nocturnes : stratégies pour se rendormir sereinement

### 18 DÉCEMBRE :

- Relaxation et respiration : techniques pour favoriser l'endormissement.

### 15 JANVIER 2026 :

- L'impact du stress et des émotions sur le sommeil : comment apaiser son mental.

### 12 FÉVRIER :

- Créer un environnement propice au sommeil : lumière, température, literie,...

### 12 MARS :

- Les rituels du soir : instaurer une routine pour préparer le corps et l'esprit

### 9 AVRIL :

- Sommeil et troubles liés à l'âge : apnée, douleurs, jambes sans repos...

### 21 MAI :

- Méditation et visualisation pour mieux dormir : exercices pratiques

### 11 JUIN :

- Faire la paix avec son sommeil : déconstruire les inquiétudes et adapter ses attentes

### Les jeudis, 10h45 - 12h

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

10

## Ateliers mieux-être, par Grégory

*Cet atelier, s'adresse aux aînés souhaitant améliorer leur bien-être physique et mental. À travers des exercices de respiration, des mouvements doux réalisés en pleine conscience, nous explorons ensemble des moyens simples et efficaces pour détendre le corps, apaiser l'esprit et retrouver la sérénité au quotidien. Un atelier accessible à tous, sans prérequis, où chacun avance à son rythme, dans une atmosphère bienveillante et respectueuse.*

### 29 SEPTEMBRE :

- Mobilité et souplesse : retrouver de l'aisance dans ses mouvements

### 2 OCTOBRE :

- Respiration et vitalité : mieux oxygéner son corps et son esprit

### 6 NOVEMBRE :

- Détente profonde : libérer les tensions physiques et mentales

### 4 DÉCEMBRE :

- Soutenir son énergie au fil des saisons

### 22 JANVIER 2026 :

- Améliorer la circulation et alléger les jambes

### 29 JANVIER :

- Harmoniser le corps et l'esprit avec des gestes conscients

### 19 MARS :

- Renforcer son centre : équilibre et stabilité au quotidien

### 30 AVRIL :

- Apaiser le mental par le mouvement et la respiration

### 28 MAI :

- Cultiver la joie et la légèreté dans son corps

### 18 JUIN :

- Se recentrer et prendre soin de soi avec bienveillance

### Les jeudis, 11h - 12h

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

## Le yoga du Rire, par Isabelle

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

### Les lundis, 10h - 11h

**Dates :** 15 sept. ; 13 oct. ; 17 nov. ; 15 déc. 2025. 12 janv. ; 16 fév. ; 16 mars ; 13 avril ; 18 mai ; 15 juin.

📍 la Chrysalide : 35, rue de la liberté





## Ateliers naturopathie, par Grégory

*La naturopathie est reconnue par l'OMS, comme 3<sup>ème</sup> médecine traditionnelle. Elle prend en compte l'individu dans sa globalité et tend vers un état retrouvé de bien-être physique, mental et social. Elle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle mais la complète.*

### 11 SEPTEMBRE

- Introduction à la naturopathie et aux piliers de la santé naturelle

### 9 OCTOBRE

- Alimentation et vitalité : adapter son assiette après 60 ans

### 13 NOVEMBRE

- Santé digestive et microbiote : préserver son deuxième cerveau

### 11 DÉCEMBRE

- Gestion du stress et relaxation naturelle

### 8 JANVIER 2026

- Sommeil réparateur : retrouver des nuits sereines

### 5 FÉVRIER

- Articulations et mobilité : prévenir douleurs et raideurs

### 5 MARS

- Booster son immunité naturellement

### 2 AVRIL

- Circulation et santé cardiovasculaire

### 7 MAI

- Mieux vivre les émotions et cultiver la joie

### 4 JUIN

- Bilan et autonomie

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

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

# ATELIERS COSMETIQUES

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

*Évadez-vous de votre quotidien en prenant soin de votre peau, de vos ongles, de manière générale de votre mieux-être : pratique des soins, fabrication de produits naturels et découverte du massage.*

### 12 SEPTEMBRE :

- J'apprends à nettoyer ma peau en fabriquant un produit démaquillant

### 10 OCTOBRE :

- Je découvre la médecine chinoise en pratiquant le massage "shiatsu" assis

### 14 NOVEMBRE :

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

### 12 DÉCEMBRE :

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

### 16 JANVIER 2026 :

- Je découvre le massage "amma" assis

### 13 FÉVRIER :

- Je découvre les huiles essentielles pour favoriser mon sommeil et je fabrique ma brume relaxante

### 13 MARS :

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

### 10 AVRIL :

- Je découvre et je pratique la réflexologie plantaire pour m'aider à éliminer les tensions

### 22 MAI :

- Je prends soin de mes pieds et de mes jambes en fabriquant un gel fraîcheur aux plantes

### 19 JUIN :

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

**Les vendredis, 9h30 - 11h30**

📍 Maison des Aînés 2, rue de la Station

# ATELIERS MULTIMÉDIA

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

La Maison des Aînés vous propose un atelier numérique pour vous initier à l'outil informatique. Notre intervenant Christophe 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, seront proposés

- un groupe «débutant» de septembre 2025 à janvier 2026.
- un groupe «perfectionnement» de février à juin 2026.

**Une seule inscription possible.** Lors de la première séance un test d'auto évaluation permettra votre positionnement.

### Les mardis, 14h - 15h30

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

1<sup>ère</sup> session : du 9 septembre à fin janvier 2026

2<sup>ème</sup> session : de février à fin juin 2026



## Accompagnement au numérique, par Synthia

Votre animatrice mobile vous propose un accompagnement personnalisé sur l'utilisation de votre téléphone portable, ordinateur ou tablette sur rendez-vous.

### Les mercredis, 10h - 12h

Tous les deuxièmes mercredis de chaque mois hors périodes de vacances scolaires

📍 Foyer Jean baptiste Clément, 3 rue de Copenhague

Début le 10 septembre

**5 places par créneaux**



# ACTIVITÉS CULTURELLES

## Atelier d'anglais, par Mike

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

### Début de l'atelier mardi 7 octobre

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

📍 Foyer Pasteur : 107, rue de Babylone

## Café-langues : anglais ou mandarin

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

### Début : mercredi 10 septembre

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

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

# ACTIVITÉS ANNUELLES



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

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

**Le vendredi de 14h à 16h**

Début le 12 septembre

📍 école municipale de musique et de danse, 94 rue Corneille



## Initiation au djembé

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

**Les jeudis de 14h à 16h**

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

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



## Atelier théâtre, par Rabah

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

Une représentation sera faite pendant l'automne bleu le lundi 06 octobre 2025 à la Ferme d'en Haut.

**Le lundi de 9h30 à 11h30**

début le 8 septembre

📍 Espace Thalès (Triolo), 30 allée Thalès



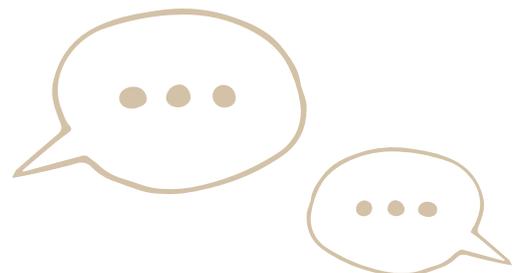
## Atelier théâtre d'improvisation, par Reynald

Reynald, de l'association Impro Academy, vous démontrera qu'improviser ne s'improvise pas ! Venez découvrir les techniques et les valeurs de cette discipline lors d'ateliers. (Atelier accessible avec ou sans expérience théâtrale préalable).

**Le lundi à 14h à 15h30**

début le 8 septembre

📍 Espace Thalès, 30 allée Thalès



# ACTIVITÉS MANUELLES



## Atelier poterie, par Coralie

*Vous aimez le travail de la terre, appréciez la création avec cette matière ? Alors l'atelier poterie est fait pour vous ! Coralie, vous transmettra toutes les techniques pour réaliser vos créations en poterie.*

### Les lundis de 9h30 à 11h30

**Dates :** 8-22 Sept.; 6-13 Oct. ; 3-17 Nov. ; 1-15 Dec. 2025; 5-19 Jan. 2026 ; 2-9 février ; 9-23-30 Mars; 27 Avril; 11-18 Mai ; 1-15 juin 2026

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station



## Atelier création de tricots, par Christine

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

### Les jeudis de 10h à 12h :

- initiation pour les débutants

### Les jeudis de 14h à 16h :

- perfectionnement

*Début le jeudi 11 septembre.*

📍 Maison des Aînés 2, rue de la station



## Aquarelle, par Anne

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

### Les jeudis de 9h30 à 11h30

### Les vendredis de 14h à 16h

*début le jeudi 11 septembre*

📍 Salle Javelot, sentier Beghin



## Arts plastiques, par Cécile

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

### Les mercredis de 9h30 à 11h30

*Début le mercredi 10 septembre*

📍 Foyer de l'âge d'or, Ruelle d'Ascq

## Atelier de chantournage (menuiserie), par Murielle

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

**Dates :** 19-26 sept. ; 3-10-17 oct. ; 14-21-28 nov. ; 5 déc. 2025 ; 16-23-30 jan. 2026 ; 6-13 fév. ; 13-20-27 mars ; 3-10 avril ; 22-29 mai ; 5-12-19 juin

📍 Foyer Delrue, rue de Wasquehal

# ACTIVITES SPORTIVES

## Aquagym aînés

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

Les jeudis et vendredis de 16h à 17h

📍 Centre Nautique Babylone  
Attention : Le CNB sera fermé pour travaux du 12/10/2025 au 4/01/2026.

Les mardis de 11h à 12h et de 15h à 16h  
Les vendredis de 11h à 12h et de 16h à 17h

📍 Piscine du Triolo



## Aqua bike

Les lundis 16h15 à 17h (12 pers.)

📍 Centre Nautique Babylone  
Attention : Le CNB sera fermé pour travaux du 12/10/2025 au 4/01/2026.

## Natation libre

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

Séance réservée aux bons nageurs.

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

Le mercredi de 10h à 11h

📍 Piscine du Triolo

## Atelier équilibre, par JérémY

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

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

Les mardis de 14h à 15h

Les vendredis de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h  
début le mardi 9 septembre

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

## Yoga, par Grégory

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

Les jeudis à 15h : Yoga doux

Les jeudis à 16h : Yoga tonique

début des ateliers le jeudi 11 septembre

📍 La chrysalide : 35, rue de la liberté

## Gymnastique adaptée, par JérémY

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

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

Les mardis de 15h30 à 16h30

Les jeudis de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h ou de 14h à 15h

début le mardi 9 septembre

📍 Esum, allée de la frange (mardi)  
et Palacium, rue Breughel (jeudi)

## Qi Gong, par Christophe

Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de quatre éléments : le corps, la respiration, l'esprit et la conscience. 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.

**Tenue souple et confortable nécessaire.**

Les lundis de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15

Les mercredis de 9h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Dates :

**Les lundis :** 8, 15, 22, 29 sep ; 6-13 oct. ; 3, 10, 17, 24 nov. ; 1, 8 déc. ; le 12, 19, 26 jan 2026 ; 2, 9 fév. ; 2, 9, 16, 23, 30 mars ; 27 avril ; 4, 11, 18 mai ; 1, 8, 15, 22, 29 juin

**Les mercredis :** 10, 17, 24 sept. ; 1, 8, 15 oct. ; 5, 12, 19, 26 nov. ; 3, 10 déc. ; 14, 21, 28 jan. 2026 ; 4, 11 fév. ; 4, 11, 18, 25 mars ; 1, 29 avril ; 6, 13, 20 mai ; 3, 10, 17, 24 juin et 1 juillet

📍 Salle Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq.

## Swissball, par l'ASPT

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

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

Les jeudis de 15h15 à 16h15  
début le jeudi 11 septembre

📍 Palacium, rue Breughel

## Tai-Chi, par Christophe

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

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

Le mercredi de 13h à 14h

Dates : 10, 17, 24 sept. ; 1, 8, 15 oct. ; 5, 12, 19, 26 nov. ; 3, 10 déc. Et en 2026 le 14, 21, 28 jan. ; 4, 11 fév. ; 4, 11, 18, 25 mars ; 1, 29 avril ; 6, 13, 20 mai ; 3, 10, 17, 24 juin et 1 juillet.

📍 Salle Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq.

## Atelier fitness, par l'ASPT

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

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

Le jeudi de 16h20 à 17h20  
début le jeudi 11 septembre

📍 Palacium, rue Breughel



## Atelier pêche

Vous aimez la pêche ? Nous vous proposons deux créneaux au choix chaque début de mois à l'étang municipal de la ville. Véritable moment de détente et de sérénité. Conditions : Posséder le matériel de pêche, être autonome et indépendant. Le paiement se fera directement à l'Amicale de la ville (Espace 75) sur la chaussée de l'hôtel de ville. Le tarif unique pour tous les aînés sera de 17 euros (sous réserve).

### Horaires :

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

début janvier 2026

📍 Au fond de la rue Denis Papin

## Marche nordique

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

### Les mercredis de 9h15 à 11h45

début le mercredi 10 septembre

📍 Devant la halle Canteleu, rue Carpeau



## Tennis de table, par François

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

Les lundis de 16h45 à 18h

Les jeudis de 16h45 à 18h

début le 8 septembre

📍 Esum : Allée de la Frange

## Atelier Multisports, par Dominique

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

Les mardis de 16h45 à 18h

- jeux de motricité et sports collectifs

Les jeudis de 16h45 à 18h

- jeux du patrimoine et jeux collectifs

début le mardi 9 septembre

📍 Salle Vendémiaire, rue de la Station

## Bourle, par Sandrine

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

2 mardis par mois, de 14h à 16h

Dates : 9-16 sept. ; 7-14 oct. ; 4-18 nov. ; 2-16 déc. ; 6-20 jan. 2026 ; 3 fév. ; 10-24 mars ; 7-21 avril ; 5-19 mai ; 2-16 et 30 juin

📍 36 bis, rue du Docteur Roux

## Fit Pilate, par Lucile et Grégory

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

Les mercredis de 11h à 12h

Les jeudis de 14 à 15h

Début le mercredi 10 septembre 2024

📍 La chrysalide, 35 rue de la Liberté



## NOUVEAUTÉS 2025

### “Les RDV conso”

*En partenariat avec l'association UFC Que Choisir, nous vous proposons 3 “rdv conso” qui s'appuient sur les repères de consommation du programme national nutrition santé (PNNS). Des ateliers interactifs, ils privilégient une approche ludique. Ils apportent des connaissances pratiques applicables au quotidien.*

#### 25 SEPTEMBRE

- Déjouer les pièges et arnaques dans les sollicitations commerciales et les achats sur internet

#### 26 MARS

- Mieux acheter, mieux manger

#### 21 MAI

- Pour consommer responsable, je limite mes consommations d'énergie (eau, gaz, électricité)

#### Les jeudis à 14h30

📍 LCR du Kiosque : 2 place du kiosque

### Atelier Patchwork

*Initiation au Patchwork ou comment s'amuser à composer un motif multicolore avec des chutes de tissus, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, vous pourrez découvrir ou améliorer votre connaissance de techniques variées, traditionnelles ou récentes, à la main : montage des blocs en pièces, en couture sur support, appliqué, quilting.*

#### Une fois par mois les mardis à 14h

**Dates :** 09 sept. ; 07 oct. ; 18 nov. ; 16 déc. ; 13 jan. 2026 ; 03 fév. ; 24 mars ; 07 avril ; 12 mai ; 23 juin

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station

### Balade à vélo

*Dès le mois de mars 2026, la maison des aînés vous propose des sorties en vélo une fois par mois. Prenez vos vélos et allons-nous balader le long de la voie verte.*

**Dates :** les mercredis 18 mars, 29 avril, 13 mai ; 10 juin, 1 juillet et 15 septembre 2026, 9h30

📍 RDV devant la Maison des Aînés

## Bowling partie à Van Gogh

Dès septembre 2025, la Maison des Aînés accompagné de Nelly vous propose une Bowling partie le mercredi matin à 10 h. Un mercredi par mois, rendez-vous au bowling Van Gogh, quelques récompenses pour les meilleurs scores. 50 places. Paiement sur places.

**Dates :** 10 sept., 8 oct. (Automne bleu) ; 5 nov. ; 3 déc., 7 janv. 2026, 4 fév. ; 4 mars ; 8 avril, 6 mai ; 3 juin et 1 juillet 2026

📍 Bowling van Gogh, 1 rue des vétérans

## Atelier bricolage, avec Leroy Merlin

En partenariat avec Leroy Merlin la maison des aînés vous propose 2 stages « les bases du bricolage » avec notre partenaire. À l'issue de ce cours, les participants sont capables de réaliser les principaux gestes de bricolage tels que : fixer une étagère au mur, poser un mitigeur, réaliser un joint silicone...

Un créneau réservé pour les usagers de la Maison des Aînés.  
8 places par session.

**Dates :** jeudis 25 septembre 2025 et jeudi 26 mars 2026 de 14h à 17h

📍 Magasin Leroy merlin Villeneuve d'Ascq





## Atelier Coaching et Développement personnel, par Sabine

*Sabine, coach de vie et facilitatrice en intelligence émotionnelle, vous propose un suivi et accompagnement pour : retrouver ses envies, définir une trajectoire et aborder sa deuxième partie de vie positivement. Deux sessions de cinq séances de 3 heures (9h-12h).*

**Session 1 :** 26 sept ; 17 oct. ; 14 nov. ; 12 déc. ; 16 jan.

**Session 2 :** 6 fév. ; 6 mars ; 10 avril ; 22 mai ; 5 juin

### SÉANCE 1 : AMÉLIORER MA CONFIANCE EN MOI

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

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

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

### SÉANCE 3 : APPRIVOISER MON SABOTEUR INTÉRIEUR

- Ce qui me limite
- Acceptation
- Stratégies

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

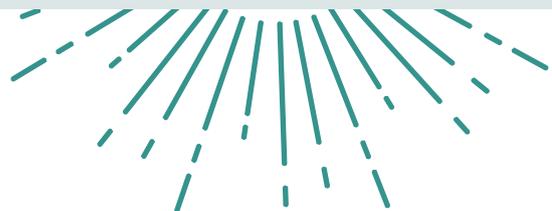
- Les besoins différents entre les différentes parts de soi
- Écoute intérieure

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

- Célébrer
- Planifier
- Visualiser

Le vendredi de 9h à 12h

📍 LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque



# PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT À LA RETRAITE

## Atelier « Bien chez soi »

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

Les 3, 10 et 17 mars 2026 à 14h

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la Station

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

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

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

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

### ATELIER 1

- Bien manger : les secrets de l’équilibre alimentaire

### ATELIER 2

- Bien bouger !

### ATELIER 3

- Mieux manger, moins gaspiller

### ATELIER 4

- Le plaisir et la santé dans l’assiette

### ATELIER 5

- Trucs et astuces au quotidien

Dates : les jeudis 12,19,26 mars, 2- 9 avril et 11 juin 2026.

📍 CERA - 36, rue de Schuman (sauf l’atelier du 2 avril qui aura lieu à la Maison des Aînés)

## Educ’chutes : programme de prévention des chutes

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

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

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

Les vendredis de 14h à 17h

Dates : 15-22-29 mai 2026 ; 05-12-19-26 juin 2026

📍 LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque



# PARTENARIATS AVEC DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Défi autonomie seniors se déploie sur les Hauts-De-France, gratuitement, grâce au soutien des caisses de retraites, des actions collectives de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir et toutes actions visant à préserver l'autonomie des aînés.

Ce nouveau partenariat vous permettra de bénéficier de 4 sessions durant cette programmation.

**Il est important de vérifier vos disponibilités pour l'ensemble des dates avant de vous inscrire.**

## Atelier Vitalité, « pour une retraite en pleine forme! », par Sandrine

Les ateliers Vitalité sont des ateliers de prévention pour bien vivre sa retraite : prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien en échangeant dans la convivialité... Grâce aux ateliers de prévention, adoptez les comportements pour une retraite toute en équilibre ! Les ateliers Vitalité s'ancrent dans une démarche de santé proactive, c'est le groupe qui fait émerger des solutions. L'animation de ces ateliers se veut dynamique, participative et collaborative. L'atelier comporte 6 modules d'une durée de 2 heures, chacun entrecoupé d'un moment de convivialité.

### MODULE 1

- Mon âge face aux idées reçues

### MODULE 2

- Ma santé : agir quand il est temps

### MODULE 3

- Nutrition, la bonne attitude

### MODULE 4

- L'équilibre en bougeant

### MODULE 5

- Bien dans sa tête

### MODULE 6 (au choix)

- Un chez moi adapté, un chez moi adopté !
- A vos marques, prêt, partez !
- Vitalité et éclats pour soi !

## 15 places disponibles

Les mercredis matins de 10h à 12h.

Dates : 12-19-26 nov. ; 3-12-17 déc. 2025

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

## « Dormez bien, vivez bien », par Linda

Cette session va vous faire comprendre les mécanismes du sommeil.

L'atelier se compose de 3 modules de 2 heures, regroupant 8 à 15 participants. Il aborde les axes primordiaux du sommeil et de ses modifications avec l'âge et ses objectifs auprès des seniors sont les suivants :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil ;
- Savoir combiner sommeil et santé ;
- Être bien dans son corps, bien dans sa tête.

### MODULE 1 : quel dormeur êtes-vous ?

- Le sommeil : définitions
- Quantité et qualité de sommeil
- L'architecture du sommeil

### MODULE 2 : sieste, rêves et troubles du sommeil

- Temps de repos diurne
- Rythmes et horloges
- Le sommeil paradoxal
- Les principaux troubles du sommeil

### MODULE 3 : les bons comportements pour bien dormir

- Identifier les facteurs défavorables à l'endormissement et à la qualité de sommeil
- Identifier les facteurs favorables à la récupération et au sommeil de qualité
- Respiration et relaxation

Dates : 7-14-21 janv. 2026

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

## Cap bien-être, par Sandrine

Le parcours « Cap Bien-être » a été construit selon une démarche participative visant à ce que chaque participant puisse exprimer son vécu et ses idées sur les sujets évoqués.

L'atelier se compose de 5 étapes de 2 heures, organisées à un rythme hebdomadaire et abordant chronologiquement les thématiques suivantes :

### MODULE 1 : émotion, bien-être et santé

- Déterminez ce qui fait votre qualité de vie en échangeant sur les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.

### MODULE 2 : gestion du stress

- Comprendre le stress en identifiant vos propres sources de stress pour apprendre à mieux les gérer

### MODULE 3 : bien vivre avec soi

- Identifiez et recueillez vos moments de bien-être pour savoir les provoquer.

### MODULE 4 : bien vivre avec les autres

- Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé !

### MODULE 5 : garder le cap !

- 5<sup>ème</sup> étape collective et différée : elle s'organise 2 mois environ après la fin de la 4<sup>ème</sup> étape pour permettre à chaque participant de faire un bilan sur ses acquis et définir les actions que peuvent être mises en œuvre par la suite

## 12 places disponibles

Les mercredis matins de 10h à 12h.

Dates : 4 mars 2026, 11 mars, 18 mars, 25 mars, 27 mai.

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

## Circulez, il y a tout à voir

L'atelier se déroule en deux jours et s'adresse à un groupe de 8 à 15 personnes, qui suivra l'ensemble des modules se déroulant comme suit :

### MODULE 1 : se déplacer en toute sérénité

- Bon pied, bon œil : focus sur nos sens, notre équilibre et les organes associés
- Partager la route et la rue quelle que soit ma casquette d'utilisateur
- Zoom sur les facteurs de risques internes (stress, fatigue, produits actifs, maladies...) et les facteurs de risques environnementaux (équipements, conditions météorologiques...)

### MODULE 2 : se protéger et protéger les autres

- Agir sur soi et sur son environnement
- Protéger, examiner, alerter

### MODULE 3 : se déplacer en toute sécurité

- Anticiper les conditions de mes déplacements à pied, à vélo, en voiture, en transport en commun...
- Découvrir les différents équipements de sécurité active et passive d'un véhicule aujourd'hui
- Faire le point sur les manœuvres dangereuses et comprendre comment limiter les risques et les dangers par les bons comportements

### MODULE 4 : bougeons connectés !

- Utiliser une application GPS, trouver l'itinéraire adéquat en fonction de paramètres choisis, naviguer,...
- Découvrir comment préparer un voyage ou un déplacement en ligne
- Exercer tout en s'amusant les mémoires topographiques et visio-spatiale pour favoriser l'orientation

### MODULE 5 : en route !

- Faire le point sur les évolutions du code qui concernent tous les usagers de la route et de la rue
- Réviser les points-clefs du code la route les plus dangereux ou incompris

Dates : 4 et 11 juin 2026, 10h-16h

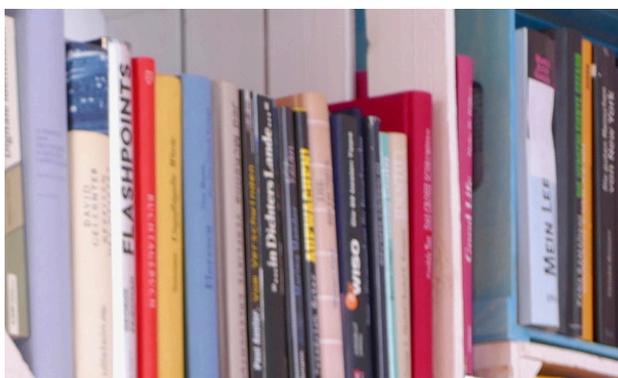
📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

# PARTENARIATS

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

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La Médiathèque Till l'Espègle 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



**MédiaTHÈQUE**  
Till l'Espègle - Villeneuve d'Ascq

## Atelier éducation musicale

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. Animation payante à l'école municipale de musique et de danse selon vos revenus.

📍 école municipale de musique et de danse, rue Corneille

## LA RÉSIDENCE BONANJO

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

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

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

## CCAS : SERVICE ACCOMPAGNEMENT DES AÎNÉS

Le CCAS propose :

- **Des services de maintien à domicile**
  - Service d'Aide à Domicile (SAD)
  - Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)
  - Aide aux courses et à l'entretien du linge
  - Portage de repas à domicile
  - Accompagnement avec un véhicule adapté
  - Accompagnement social et aide aux démarches administratives
- **Des établissements**
  - EHPAD du Moulin d'Ascq, 68 logements : 53 rue du Moulin
  - Accueil de jour "La Ménie", 12 place, 165 rue Jean-Jaurès.

📍 Centre Communal d'Action Sociale  
Villa Gabrielle – 29 rue Pasteur  
☎ 03 28 76 52 00  
🌐 [villeneuedascq.fr](http://villeneuedascq.fr)

Le Social en Actions  
**CCAS**

# ANIMATIONS PROPOSÉES DANS LES CERA

Centre d'expression, de rencontres et d'animations

Les animatrices des 4 CERA vous proposent un panel d'activités et de moments de convivialités chaque mois. Venez profiter de ces temps de découverte et de créativité dans un cadre ludique.

## **Animation offerte.**

### **CERA du Bizet:**

11 boulevard Bizet  
Ouvert lundi et vendredi de 9h30 à 12 et de 14h30 à 17h

### **CERA Jean-Baptiste Clément :**

3 rue de Copenhague  
Ouvert lundi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h

### **CERA Hôtel de Ville :**

Centre Social du centre-ville  
Ouvert jeudi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h

### **CERA Delrue :**

Rue de Wasquehal (derrière la mairie du Breucq  
Lundi matin : 9h30-12h  
Jeudi matin de 9h30-12h.

Le planning est envoyé chaque mois par e-mail et disponible dans les CERA et à la Maison des Aînés

## **Renseignements et inscriptions:**

Maison des aînés : 03 28 77 45 20 /  
aines@villeneuvedascq.fr  
Synthia : 07 62 85 95 12  
Sandrine : 06 35 78 35 01

*Vos animatrices sont joignables de 9h à 17h.  
Pour plus d'informations concernant les CERA,  
n'hésitez pas à les contacter.*



## VIEILLIR : UNE FORCE À PARTAGER !

"Les aînés, nous avons besoin d'eux et ils ont besoin de nous."

Trop souvent l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps de l'immobilisme et du déclin. Les aînés s'inscrivant aujourd'hui dans la vie sociale de leur territoire, revendiquent que cela soit reconnu.

L'automne bleu 2025 vient s'inscrire dans le cadre de la semaine bleue du 6 au 12 octobre. L'automne bleu est l'occasion de promouvoir une image positive du vieillissement et de la vieillesse.

Elle sera l'occasion de promouvoir les contributions que tous les aînés peuvent apporter à la collectivité quel que soit leur âge, leur état de santé, leur niveau d'autonomie et leur lieu de vie.

En effet, la plus-value que les aînés apportent est visible à travers la multitude de tâches qu'ils accomplissent ou de services qu'ils rendent, aussi bien dans le cercle familial que sur notre territoire.

**AUTOMNE BLEU**  
**2025**  
**1er - 19 octobre**



### **MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE : BALADE À VÉLO**

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

- Séance de 9h30 à 12h30

**Rendez-vous :** Maison des Aînés 2, rue de la Station

### **MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE : GOÛTER KARAOKÉ CERA**

Kévin vous propose un goûter « karaoké » dans le cadre du lancement de l'automne bleu. Participez à ce moment de convivialité et d'échange autour de quelques notes de musique.

- Séance à 14h30

**Rendez-vous :** CERA Jean-Baptiste Clément 3 rue de Copenhague

### **LUNDI 6 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DE LA FERME PÉDAGOGIQUE DE SPIRULINE**

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

- Séances à 10h et 14h

**Rendez-vous :** 45 rue de la Distillerie.

### **LUNDI 6 OCTOBRE : GOÛTER À L'ANGLAISE**

Le tea-time , pris entre 15h30 et 17h00, c'est le moment où le thé est pris en compagnie de la famille et d'amis. Servi avec : scones, muffins, gâteaux, crumpets.

À ce tableau sucré s'ajoute souvent du salé, sous la forme de finger sandwiches ou club sandwiches salés qui se déclinent à l'envie : saumon fumé, œufs durs, concombre...

Fabrication de la partie salé en atelier et dégustation du sucré

Petit moment de partage et de dégustation avec Christine

- Séance à 14h

**Rendez-vous :** Maison des Aînés.

### **LUNDI 6 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DE LA BRASSERIE DU MOULIN D'ASCQ**

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

- Séances à 10h15 et 15h30

**Rendez-vous :** 47, rue de la Distillerie.

### **MARDI 7 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU M.I.N DE LILLE**

Visitez ce marché aux fruits situé à Lomme, accompagnés de professionnels passionnés. Une dégustation est prévue pour découvrir les variétés de fruits d'ici et d'ailleurs.

- Séance à 12h30

**Rendez-vous :** Place de la République, Annappes

### **MERCREDI 8 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES MOULINS**

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

- Séance à 10h

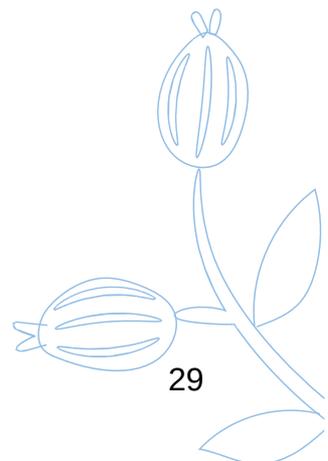
**Rendez-vous :** Musée des Moulins, rue Albert Samain.

### **MERCREDI 8 OCTOBRE : TOURNOI DE BOWLING**

Notre bénévole Nelly vous propose un tournoi au bowling Van Gogh. Quelques lots seront à gagner pour les meilleurs joueurs. Vous êtes un passionné, un champion du Strike, alors venez passer un moment de détente et de plaisir avec nous. Paiement sur place (4 euros la partie).

- Séance à 10h

**Rendez-vous :** Bowling Van Gogh, 1 rue des vétérans



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

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

- Séance à 14h30

**Rendez-vous :** Musée des Beaux-Arts, place de la République, Lille

### **VENDREDI 10 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU VIEUX LILLE**

Lille a conservé de nombreux édifices témoins d'influences multiples, parmi lesquels le Palais Rihour, la Vieille Bourse, le Rang du Beaugard et la Cathédrale Notre-Dame de la Treille. Après un circuit qui révèle les facettes architecturales de la cité, la visite se termine près de l'Hospice Comtesse, monument emblématique, qui conserve dans son musée de précieux témoignages de l'histoire de la ville.

- Séance à 10h

**Rendez-vous :** Rendez-vous devant l'office de tourisme de Lille (Palais Rihour, place Rihour)

### **MARDI 14 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU TERROIR**

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

- Séance à 14h

**Rendez-vous :** Musée du Terroir, carrière Delporte.

### **MARDI 14 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DE LA VILLA CAVROIS**

La Villa Cavrois est l'une des plus célèbres réalisations de l'architecture moderne en France, consacrée à une résidence privée. Véritable château contemporain. Conjuguant conception classique et esthétique moderniste, ce monument est un des rares exemples des constructions conservées du grand architecte Robert Mallet-Stevens en France, et sans doute le plus abouti.

- Séance à 10h15

**Rendez-vous :** Villa Cavrois, Avenue Kennedy, Croix.

### **ATELIERS CULINAIRES DE L'AUTOMNE BLEU**

La Maison des Aînés vous propose deux ateliers culinaires pendant l'automne bleu avec Nicole.

- **13 octobre :** cuisinons le raisin (salade des vendanges, canard au raisin blanc, gâteau Moissac)
- **16 octobre :** cuisine indienne (samoussas et ses 3 sauces, Murgh tikka, petits pois à la cannelle, kulfi)

**Rendez-vous :** Maison des Aînés, de 10h à 14h

### **JEUDI 16 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MÉMORIAL ASCQ 1944**

Le guide culturel de la Ville, Quentin, vous racontera l'événement du 1<sup>er</sup> avril 1944 dans son contexte historique.

- Séance à 14h30

**Rendez-vous :** Mémorial Ascq 1944, rue Mangin.

# CONFÉRENCES

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

## PRENDRE SOIN DU CORPS VULNÉRABLE /ATELIER SOIN DES MAINS

*Par Gisèle Dambuyant*

La conférence sociologique abordera les réalités du corps vulnérable. Fragilisé par la vieillesse, la maladie ou le handicap, précarisé par des contextes de ruptures relationnelles ou professionnelles, ou exclu par des conditions d'enfermement ou de rue, les personnes ont d'autres priorités que de prendre soin de leur corps.

L'atelier de socio esthétique proposera diverses façons de prendre soin de ce corps en impulsant une pratique collective soin des mains réalisable dans le cadre d'une conférence."

**Lundi 13 octobre, 14h30**

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## LA DIGNITÉ DANS LA FIN DE VIE : LE DÉFI DE RESTER UNE PERSONNE HUMAINE

La fin de vie pose la question des conditions qui permettent de préserver la dignité humaine. Comment préserver la dignité humaine, malgré l'inéluctable déclin de la fin de vie ? Le développement des soins palliatifs constitue un moyen d'améliorer la prise en charge du patient en fin de vie et une humanisation de la mort en milieu médical.

Conférence animé par monsieur Paulo RODRIGUES doyen et professeur de théologie et en science biomédicale.

**Mardi 14 octobre, 14h30**

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## LA TRAVERSÉE DU DEUIL

*En partenariat avec l'association vivre son deuil.*

Venez échanger autour de deuil. Un bénévole de l'association exposera les étapes de la traversée du deuil et vous apporter des pistes pour mieux vivre le deuil. L'atelier de socio esthétique proposera diverses façons de prendre soin de ce corps en impulsant une pratique collective soin des mains réalisable dans le cadre d'une conférence."

**Mercredi 15 octobre, 14h30**

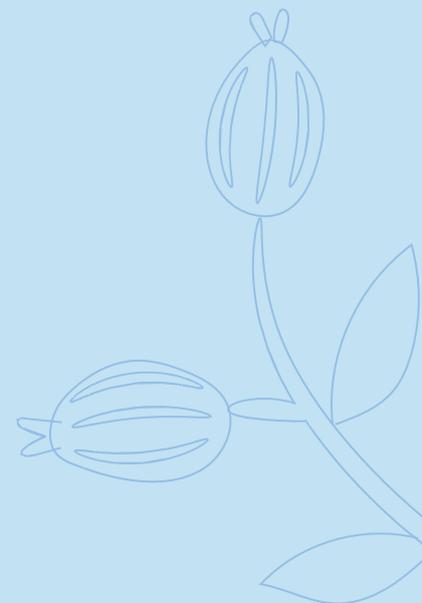
LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## RÉSIDENCE BONANJO FAIT SON AUTOMNE BLEU

Dans le cadre de l'automne bleu La résidence Bonanjo vous propose comme l'année dernière un repas à 15€ le **mardi 14 octobre à 12h**.

Inscriptions avant le 29 septembre au 03 20 67 02 47.

Pour plus de renseignement merci de téléphoner.



# JOURNÉE D'EXCURSION

## JEUDI 2 OCTOBRE : MUSÉE DES MÉTIERS ET MUSÉE MOTOBÉCANE D'ANTAN ST QUENTIN

Visitez l'extraordinaire « Village des Métiers d'Antan » implanté dans l'ancienne usine Motobécane pour découvrir ou redécouvrir métiers et activités d'autrefois derrière d'authentiques façades rénovées. Un village dont la richesse culturelle et la beauté d'antan vous permettront de vivre ou de revivre une époque pas si lointaine. Vous pourrez aussi retracer l'histoire de la célèbre marque Motobécane grâce à son musée unique en France. Implanté au cœur de son usine historique, le site présente plus de 100 modèles dont de nombreux prototypes totalement inédits.

**Matin :** visite du musée

**Après-midi :** visite libre

Vous aurez l'après-midi pour découvrir Saint Quentin et ses monuments historiques. Nous vous conseillons de pousser la porte de l'office du tourisme et aller à la découverte des musées de la ville munis de votre plan. Nous vous conseillons le musée Antoine Lecuyer ainsi que le musée papillons.

Pour bon marcheurs.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h.

**60 places disponibles**



## MARDI 7 OCTOBRE : L'ÉCOMUSÉE DE L'AVESNOIS

L'écomusée de l'Avesnois est situé au cœur de deux anciens sites industriels emblématiques du territoire de l'Avesnois-Thiérache : l'ancienne filature Prouvost-Masurel à Fourmies et l'ancienne verrerie Parant à Trélon. Au sein de ce patrimoine architectural remarquable, les collections valorisent le patrimoine industriel et ethnologique du XIXe siècle à nos jours. Écomusée du XXIe siècle, c'est aussi un lieu de réflexion sur les enjeux de société et un centre de production et de transmission des savoir-faire.

**10h :** Visite guidée du Musée du textile et de la vie sociale à Fourmies

**12h - 13h30 :** déjeuner libre : Vous pouvez prévoir un pique-nique. Le bus nous déposera à proximité d'un centre commercial pour se restaurer.

**Après-midi :** Visite guidée du musée du verre à Trélon.

*Départ vers 16h30 pour un retour à Villeneuve d'Ascq vers 18h30*

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h.

## LUNDI 13 OCTOBRE : FORT DE SECLIN ET CENTRE DE TRI D'HALLUIN

**Matin :** visite guidée du Fort de Seclin

**Midi :** Le bus nous déposera au centre commercial de Faches-Thumesnil pour le repas de midi libre pour 1h. Vous pouvez prévoir un pique-nique.

**Après-midi :** visite guidée à 13h30 des sites de traitements des déchets ménagers

Le Centre de Tri d'Halluin et Le CVE (Centre de Valorisation Énergétique) d'Halluin

Les sites sont accessibles aux PMR. Il n'est pas possible de s'asseoir durant la visite.

Les noms de tous les participants devront être fournis en amont des visites. Les EPI (Équipements de Protection Individuels) seront fournis par la MEL.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 9h.

**30 places disponibles**

## JEUDI 16 OCTOBRE : MUSÉE DE L'AVIATION DE BEAUVAIS

Avec ses 1 000 m<sup>2</sup> de surface, ses 1 000 objets authentiques, ses 1 600 photographies et documents, le musée de l'aviation de Warluis témoigne avec passion de l'histoire aéronautique, mais surtout raconte les aviateurs au cœur de la tragédie de la Seconde Guerre mondiale. Derrière les carlingues, il y avait des hommes, des héros même ! Régulièrement, de nouvelles pièces viennent enrichir une collection unique en France qui retrace une partie de l'histoire du territoire. Un lieu de rencontre, d'échange et de partage, géré par une association de bénévoles, un rendez-vous de passionnés, une leçon de courage, une fresque historique accessible à tous les publics.

**Matin :** visite du musée

**Midi :** déjeuner libre près du centre-ville de Beauvais.

**Après-midi :** libre sur Beauvais. Vous avez le choix entre la cathédrale Saint Pierre, le MUJO le musée de l'Oise situé au pieds de la cathédrale, la galerie d'art le quadrilatère sans oublier la rue du 27 juin avec son architecture atypique.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h.



## MERCREDI 15 OCTOBRE : STEENWERCK & ARMENTIÈRES

**Matin :** visite guidée du musée de la vie rurale, à Steenwerck : ce musée présente des vêtements, jeux traditionnels, machines, mobilier ancien, outils et objets quotidiens. Il reproduit la vie d'un village flamand de 1850 à 1960, ses commerces, son école.

**Midi :** déjeuner libre sur Armentières. Vous pouvez prévoir un pique-nique.

**Après-midi :** visite guidée des expositions hors des murs du LAM au Rex d'Armentières.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 9h.  
**50 places disponibles**

## VENREDI 17 OCTOBRE : JOURNÉE À MALO LES BAINS

**10h - 11h45 :** visite du port à bord de l'autocar. Puis direction Malo les bains pour une balade libre en bord de mer.

Le repas du midi et l'après-midi est libre. Nous vous conseillons de faire vos réservations pour votre repas du midi. L'après-midi est libre vous avez le choix, balade le long de la digue, faire la visite du musée maritime ou un détour par le Casino de Dunkerque, vous avez le choix !

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h30.

**50 places disponibles**



# JOURNÉES LIBRES

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

## NOTRE DAME DE PARIS

Vous avez envie de redécouvrir Notre-Dame de Paris après tant d'années de restauration ? Victor Hugo l'a immortalisé avec brio dans l'un des romans les plus emblématiques de la littérature française... La cathédrale Notre-Dame de Paris est l'un des plus beaux bijoux de la capitale et probablement l'un des monuments les plus visités de toute la Ville Lumière. Chaque année, ce ne sont pas moins de 13 millions de visiteurs qui viennent habituellement déambuler dans les allées de la nef et autres absides du bâtiment et cette réouverture risque bien d'augmenter le chiffre même si des quotas de visites sont mis en place.

Nous vous conseillons aussi de faire une réservation individuelle en ligne pour cette date.

### Vendredi 3 octobre

**Rendez-vous :** Parking des Moulins à 6h, retour prévu vers 22h

**60 places disponibles**

## BOULOGNE-SUR-MER

Allons à la découverte de cette belle ville en bordure de mer. Dès votre arrivé, direction office du tourisme pour prendre votre carte de la ville.

Vous avez le choix entre se balader sur le port et déceler les secrets de la basilique, le Street art bolognais, découvrir la plus grande crypte de la région, sans oublier le musée du château bolognais. Vous pouvez aussi décider d'aller faire une visite à Nausicaa.

### Jeudi 9 octobre

**Rendez-vous :** Parking des Moulins à 8h30

# DIVERTISSEMENTS

## SPECTACLE DE L'ATELIER THÉÂTRE

Rabah et les aînés de l'atelier théâtre vous invite à leur représentation.

C'est un morceau de noce qui se déroule à la campagne, avec des invités qui se croisent, se cherchent ou se retrouvent, traversés par cette fièvre, mi- ardeur, mi- tourment, qui agite les cœurs lors des mariages. Sorte de panorama où se mêlent et se démêlent des souvenirs, des questionnements et des désirs...

### Lundi 6 octobre

**Ouverture des portes :** 15h30

**Début du spectacle :** 16h

**Lieu :** Ferme d'en Haut

**100 places disponibles**



## GUINGUETTE DE L'AUTOMNE BLEU

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

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

### Samedi 11 octobre, 14h30

**Lieu :** Espace Concorde

## SPECTACLE DE L'AUTOMNE BLEU

Nous vous proposons un spectacle riche en couleur composé de 2 parties :

- 1<sup>ère</sup> partie axée « enfants » avec LE LIVRE MAGIQUE, 4 artistes sur scène. Un conte musical chanté et dansé en direct. Des chansons, de Disney et actuelles, sans oublier la présence de Dark Vador coincé dans le livre magique.
- 2<sup>ème</sup> partie participative avec HITS PARTY, les plus grands tubes des années 80 à aujourd'hui !

Venez avec vos enfants et petits-enfants assister au spectacle de l'automne bleu 2025.

### Dimanche 19 octobre, 14h30

**Lieu :** Espace Concorde



# TARIFS & INSCRIPTIONS

## Animations 2025/2026 et Automne bleu



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

### Les animations 2025 / 2026

La programmation des **activités** démarre à partir du **lundi 8 septembre 2025**. Chaque usager peut s'inscrire à **une activité ponctuelle et une activité annuelle**.

Les **inscriptions** aux activités ponctuelles et annuelles auront lieu le **jeudi 19 juin 2025** à la salle Marianne de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Les places restantes seront proposées et communiquées à partir du lundi 15 septembre 2025.

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

### L'Automne bleu 2025

L'**Automne bleu 2025** se déroulera du **mercredi 1er au dimanche 19 octobre 2025**. Chaque usager peut s'inscrire à **une activité + une excursion + une conférence + une guinguette + un spectacle + un théâtre**.

Les **inscriptions pour l'Automne bleu** auront lieu le **lundi 02 juin 2025** à la salle Marianne. De 9h à 12h et de 14h à 17h.

**Attention vous avez 15 jours pour valider votre inscription par le paiement de votre facture à la Maison des Aînés**

## INFORMATION IMPORTANTE



La livraison à domicile du coffret gourmand aura lieu entre le **1<sup>er</sup> et le 12 décembre 2025**. Pour les nouveaux, seules les personnes inscrites avant **30 septembre 2025** pourront bénéficier d'une livraison du colis de Noël.

# TARIFS ANIMATIONS 2025 / 2026

## ERRATUM

Tarifs Animations annuelles	Tranche 1 0 à 8900€	Tranche 2 8901€ à 10417€	Tranche 3 10418€ à 12744€	Tranche 4 12745€ à 15527€	Tranche 5 15528€ à 19255€	Tranche 6 19256€ à 21777€	Tranche 7 21778€ à 25257€	Tranche 8 25258€ à 30000€	Tranche 9 plus 30 001€	Villeneuvois de moins de 63 ans	Extérieurs
ATELIER TRICOT	3,00 €	6,00 €	9,00 €	12,00 €	15,00 €	18,00 €	21,00 €	24,00 €	27,00 €	27,00 €	30,00 €
CAFÉ LANGUE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
ARTS PLASTIQUES	15,00 €	30,00 €	45,00 €	60,00 €	75,00 €	90,00 €	105,00 €	120,00 €	135,00 €	135,00 €	150,00 €
AQUARELLE	11,00 €	22,00 €	33,00 €	44,00 €	55,00 €	66,00 €	77,00 €	88,00 €	99,00 €	99,00 €	110,00 €
ANGLAIS	10,60 €	21,20 €	31,80 €	42,40 €	53,00 €	63,60 €	74,20 €	84,80 €	95,40 €	95,40 €	106,00 €
ÉQUILIBRE	12,00 €	24,00 €	36,00 €	48,00 €	60,00 €	72,00 €	84,00 €	96,00 €	108,00 €	108,00 €	120,00 €
QI GONG	9,00 €	18,00 €	27,00 €	36,00 €	45,00 €	54,00 €	63,00 €	72,00 €	81,00 €	81,00 €	90,00 €
GYM ADAPTÉE	5,60 €	11,20 €	16,80 €	22,40 €	28,00 €	33,60 €	39,20 €	44,80 €	50,40 €	50,40 €	56,00 €
DJEMBÉ	9,70 €	19,40 €	29,10 €	38,80 €	48,50 €	58,20 €	67,90 €	77,60 €	87,30 €	87,30 €	97,00 €
FIT PILATES	8,60 €	17,20 €	25,80 €	34,40 €	43,00 €	51,60 €	60,20 €	68,80 €	77,40 €	77,40 €	86,00 €
BOURLE	4,00 €	8,00 €	12,00 €	16,00 €	20,00 €	24,00 €	28,00 €	32,00 €	36,00 €	36,00 €	40,00 €
BALLON SUISSE	4,50 €	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	40,50 €	45,00 €
ATELIER PATCHWORK	4,00 €	8,00 €	12,00 €	16,00 €	20,00 €	24,00 €	28,00 €	32,00 €	36,00 €	36,00 €	40,00 €
FITNESS	5,90 €	11,80 €	17,70 €	23,60 €	29,50 €	35,40 €	41,30 €	47,20 €	53,10 €	53,10 €	59,00 €
ATELIER ÉQUILIBRE 2	5,50 €	11,00 €	16,50 €	22,00 €	27,50 €	33,00 €	38,50 €	44,00 €	49,50 €	49,50 €	55,00 €
YOGA TONIC ET DOUX	6,00 €	12,00 €	18,00 €	24,00 €	30,00 €	36,00 €	42,00 €	48,00 €	54,00 €	54,00 €	60,00 €
THÉÂTRE D'IMPRO	10,00 €	20,00 €	30,00 €	40,00 €	50,00 €	60,00 €	70,00 €	80,00 €	90,00 €	90,00 €	100,00 €
THÉÂTRE	10,00 €	20,00 €	30,00 €	40,00 €	50,00 €	60,00 €	70,00 €	80,00 €	90,00 €	90,00 €	100,00 €
INFORMATIQUE	7,50 €	15,00 €	22,50 €	30,00 €	37,50 €	45,00 €	52,50 €	60,00 €	67,50 €	67,50 €	75,00 €
POTERIE	7,50 €	15,00 €	22,50 €	30,00 €	37,50 €	45,00 €	52,50 €	60,00 €	67,50 €	67,50 €	75,00 €
COACHING ET DEV. PERSONNEL	5,00 €	10,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €	35,00 €	40,00 €	45,00 €	45,00 €	50,00 €
ATELIER MENUISERIE	10,00 €	20,00 €	30,00 €	40,00 €	50,00 €	60,00 €	70,00 €	80,00 €	90,00 €	90,00 €	100,00 €
EMMAÜS CONNECT	GRATUIT										
BIEN CHEZ SOI	GRATUIT										
SPORTS ÉTAPS (MARCHÉ-TENNIS-MULTISPORTS)	GRATUIT										
JARDINAGE	GRATUIT										
ATELIER CONVIVIALITÉ	GRATUIT										
MILLE ET UNE GUINGUETTE	GRATUIT										
VISITE DES MOULINS	GRATUIT										
ÉDUC NUT' ET ÉDUC CHUTES	GRATUIT										
CHORALE	GRATUIT										
ANIMATIONS CERA	GRATUIT										

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

**Activités annuelles gratuites :** Emmaüs Connect, Bien chez soi, Sports étapes, Jardinage, Atelier convivialité, Mille et une guinguette, Visite des moulins, Éduc nuit et éduc chutes, Chorale, Animations CERA

# FICHE D'INSCRIPTION

## ACTIVITÉS 2025 / 2026

1/2

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

TEL : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

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

**2 CHOIX PAR PERSONNE : 1 ACTIVITE ANNUELLE, 1 ACTIVITE PONCTUELLE**

Inscription	Activités	Dates	Horaires	Lieu	Tarifs à partir de	Places
	Langues étrangère Anglais	Mardi	9h15	Foyer pasteur 107 rue de Babylone	10,60 €	12
	Langues étrangère Anglais	Mardi	11h00	Foyer pasteur 107 rue de Babylone	10,60 €	12
	Langues étrangère Anglais	Mardi	13h25	Foyer pasteur 107 rue de Babylone	10,60 €	12
	Langues étrangère Anglais	Mardi	15h00	Foyer pasteur 107 rue de Babylone	10,60 €	12
	Chœur Aînés- chorale	Vendredi	14h00	Ecole de musique, 94 rue Corneille	Gratuit	70
	Djembé	jeudi	14h00	Ferme d'en haut,268 rue Jules Guesde	9,70 €	25
	Création sur bois	Vendredi	14h30	Foyer Delrue , rue de Wasquehal	10 €	12
	Atelier théâtre	Lundi	9h00	Espace Thalès, 30 allée thalès	10 €	16
	Atelier théâtre d'impro	Lundi	14h00	Espace Thalès, 30 allée thalès	10 €	16
	Education musicale			Ecole de musique, 94 rue Corneille	Gratuit	16
	Atelier poterie	Lundi	9h30	Mda, 2 rue de la station	7,50 €	10
	Aquarelle	jeudi	9h30	Salle Javelot, sentier Beghin	11 €	20
	Aquarelle	Vendredi	14h00	Salle Javelot, sentier Beghin	11 €	20
	Arts plastiques	Mercredi	9h30	Foyer de l'âge d'or, ruelle d'Accq	15 €	16
	Atelier Equilibre	Mardi	14h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de copenhague	12 €	12
	Atelier Equilibre	Vendredi	9h45	J-Baptiste Clément, 3 rue de copenhague	12 €	12
	Atelier Equilibre	Vendredi	11h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de copenhague	12 €	12
	Gymnastique Adaptée	Mardi	15h30	Esum, allée de la frange	5,60 €	30
	Gymnastique Adaptée	Jeudi	9h45	Palacium, rue Breughel	5,60 €	30
	Gymnastique Adaptée	Jeudi	11h00	Palacium, rue Breughel	5,60 €	30
	Gymnastique Adaptée	Jeudi	14h00	Palacium, rue Breughel	5,60 €	30
	Qi Gong	lundi	9h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9 €	25
	Qi Gong	lundi	10h15	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9 €	25
	Qi Gong	Mercredi	9h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9 €	25
	Qi Gong	Mercredi	10h15	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9 €	25
	Tai-chi	Mercredi	13h00	Foyer Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq	9 €	25
	Ballon suisse	Jeudi	15h15	Palacium, rue Breughel	4,50 €	25
	Fitness	Jeudi	16h20	Palacium, rue Breughel	5,90 €	25
	Tennis de table	Jeudi	16h45	Esum, allée de la frange	Gratuit	16
	Multisports	Mardi	16h45	Salle Vendémiaire, rue de la station	Gratuit	25
	Multisports	Jeudi	16h45	Salle Vendémiaire, rue de la station	Gratuit	25
	Marche nordique	Mercredi	9h15	Halle Canteneu, rue Carpeaux	Gratuit	25
	Bourles	Mardi	14h00	36, rue du Docteur Roux	4 €	12
	Fits Pilates	Mercredi	11h00	Chrysalide, 35 de la liberté	8,60 €	20
	Fits Pilates	Jeudi	14h00	Chrysalide, 35 de la liberté	8,60 €	20
	Yoga doux	Jeudi	15h00	Chrysalide, 35 de la liberté	6 €	20
	Yoga tonic	jeudi	16h00	Chrysalide, 35 de la liberté	6 €	20
	Numérique sept-janvier	Mardi	14h00	LCR, chemin des crieurs	7,50 €	12
	Numérique fev-juin	Mardi	14h00	LCR, chemin des crieurs	7,50 €	12
	Numérique Sur RDV	Mercredi	9h00	J-Baptiste Clément, 3 rue de copenhague	Gratuit	5
	Numérique Sur RDV	Lundi	9h00	Foyer Delrue , rue de Wasquehal	Gratuit	5
	Création tricot	Jeudi	10h00	Mda, 2 rue de la station	3 €	12
	Création tricot	Jeudi	14h00	Mda, 2 rue de la station	3 €	12
	Jardinage	Mardi	10h00	Mda, 2 rue de la station	Gratuit	12
	Café langue Mandarin	Mercredi	14h30	LCR, chemin des crieurs	1 €	16
	Café langue Anglais	Mercredi	15h35	LCR, chemin des crieurs	1 €	16
	Café Langue Anglais	Mercredi	16h40	LCR, chemin des crieurs	1 €	16
	Natation libre	Mercredi	10h00	Piscine Triolo	paiement sur place	10
	Aquagym Triolo	Mardi	11h00	Piscine Triolo	paiement sur place	25
	Aquagym Triolo	Mardi	15h00	Piscine Triolo	paiement sur place	25
	Aquagym Triolo	Vendredi	11h00	Piscine Triolo	paiement sur place	25
	Aquagym Triolo	Vendredi	16h00	Piscine Triolo	paiement sur place	25
	Aquagym-Babylone	Jeudi	16h00	Piscine Babylone	paiement sur place	50
	Aquagym-Babylone	Vendredi	16h00	Piscine Babylone	paiement sur place	50
	Atelier Vitalité (session)	Mercredi	10h00	LCR du Kiosque	Gratuit	15
	Dormez Bien (session)	Mercredi	10h00	LCR du Kiosque	Gratuit	15
	Cap Bien être (session)	Mercredi	10h00	LCR du Kiosque	Gratuit	15
	Circulez, il y a tout à voir	Mercredi	10h00	LCR du Kiosque	Gratuit	15
	Patchwork	Mardi	14h00	Annexe MDA	4 €	12

# FICHE D'INSCRIPTION

## ACTIVITÉS 2025 / 2026

2/2

Activité	Thèmes	Dates	Horaires	Lieux	Tarif (à partir de)	Places
Autres Activités - cochez l'activité souhaitée						
	Coching à la retraite Sesion 1	Vendredi	9h00	LCR du Kiosque	Gratuit	10
	Coching à la retraite Sesion 1					10
	Educ chutes	Vendredi	14h00			10
	Educ' Nut	Jeudi	14h00	CERA Schumann		10
	Bien chez soi	Mardi	14h00	MDA	10	
	Bricolage	Jeudi	14h00	Magasin Leroy Merlin	0,5	8
	RDV conso	Jeudi	14h30	Lcr du kiosque	0,5	20
	Atelier vitalité	Mercredi	10h00	LCR du Kiosque	Gratuit	15
	Dormez bien vivez bien	Mercredi	10h00			15
	Cap bien être	Mercredi	10h00			15
	Atelier mobilité	2 jours	10h00			15

# TARIFS AUTOMNE BLEU 2025

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

## Activités gratuites :

- Karaoké
- Sortie à vélo
- Mémorial d'Ascq
- Musée du Terroir
- Musée des Moulins
- Conférences
- Guinguette de l'automne bleu

# FICHE D'INSCRIPTION AUTOMNE BLEU 2025

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

TEL : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

ADRESSE :

**6 CHOIX PAR PERSONNE : 1 ACTIVITE, 1 EXCURSION,  
1 CONFERENCE, 1 GUINGUETTE, 1 SPECTACLE, 1 THEATRE**

ACTIVITES	Dates	Horaires	Lieu	Places	Inscription
Balade en vélo	01-oct	9h30	MDA	15	
Goûter Karaoké	01-oct	14h30	Jean-Baptiste Clément (CERA)	30	
Ferme spiruline	06-oct	10h00	45, rue de la Distillerie	20	
Ferme spiruline	06-oct	14h00	45, rue de la Distillerie	20	
Brasserie Moulin d'Ascq	06-oct	10h15	47, rue de la Distillerie	15	
Brasserie Moulin d'Ascq	06-oct	15h30	47, rue de la Distillerie	15	
Goûter à l'anglaise	06-oct	14h00	MDA	12	
Tournoi de Bowling	08-oct	10h00	Bowling Van Gogh, 1, rue des Vétérans	50	
Musée des moulins	08-oct	10h00	Musée des Moulins, rue Albert Samain	20	
Visite guidée du MIN	07-oct	12h30	Place de la République Annappes	50	
Visite guidée palais Beaux Arts	10-oct	14h30	Musée des beaux arts, Lille	30	
Vieux Lille	10-oct	10h00	Office tourisme Lille	25	
Atelier culinaire	13-oct	10h00	MDA	12	
Visite guidée Villa Cavrois	14-oct	10h15	Villa Cavrois, Avenue Kennedy Croix	30	
Visite guidée musée du terroir	14-oct	14h00	Musée du Terroir carrière Delporte	20	
Atelier culinaire	16-oct	10h15	MDA	12	
Mémorial d'Ascq	16-oct	14h30	Mémorial d'Ascq 1944, rue Mangin	20	

CONFERENCES					
Conférence "prendre soin du corps"	13-oct	14h30	LCR du Kiosque, 2, place du Kiosque	60	
Conférence sur "la fin de vie"	14-oct	14h30	LCR du Kiosque, 2, place du Kiosque	60	
Conférence "La traversée du deuil"	15-oct	14h30	LCR du Kiosque, 2, place du Kiosque	60	

EXCURSIONS					
Musée des métiers et motobécane	02-oct	8h00	Parking des Moulins	60	
Journée libre Notre dame de Paris	03-oct	6h-22h	Parking des Moulins	60	
Ecomusée de l'Avesnois	07-oct	8h00	Parking des Moulins	60	
Journée Libre Boulogne-sur-Mer	09-oct	8h30	Parking des Moulins	60	
Fort de seclin et tri d'Halluin	13-oct	9h00	Parking des Moulins	30	
Steenwerck et Armentières	15-oct	9h00	Parking des Moulins	60	
Musée de l'aviation Beauvais	16-oct	8h00	Parking des Moulins	60	
Journée Malo les bains	17-oct	8h30	Parking des Moulins	60	

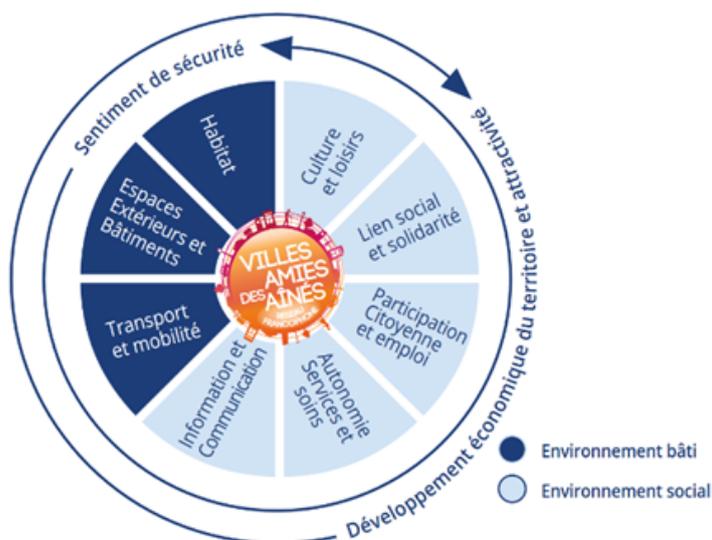
Spectacles & guinguette					
Spectacle théâtre ferme d'en Haut	06-oct	15h30	Ferme d'en Haut	100	
Guinguette automne bleu	11-oct	14h30	Espace Concorde	600	
Spectacle de l'automne bleu	19-oct	14h30	Espace Concorde	600	

# CONSEIL VILLENEUVOIS DES AÎNÉS

La ville a créé une instance intitulé le CVDA qui a pour objectif de mener une large réflexion sur les questions liées à l'adaptation de notre société et de notre ville au vieillissement de la population. Ce conseil favorise les débats et discussion sur les priorités déployées par la Ville en matière d'animation et de développement des politiques en direction des aînés.

Ainsi les membres du CVDA sont repartis en 2 environnements :

1. Environnement bâti
2. Environnement social



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 :

[villeneuvedascq.fr/conseil-villeneuvois-des-aines-cvda](http://villeneuvedascq.fr/conseil-villeneuvois-des-aines-cvda)

# FÊTES, TRADITIONS & SORTIES



## LES JUBILAIRES DES ANNIVERSAIRES DE MARIAGE



**Samedi 4 octobre 2025**

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

**Lieu :** Palacium



## LES 1 001 GINGUETTES



La Maison des Aînés vous propose un moment festif et de détente sur le territoire. Venez passer un après-midi dansant entre amis dans une ambiance conviviale de 15h à 19h Les prochains rendez-vous pour 2025 et 2026:

- 5 juillet 2025: Château de Flers
- 23 août 2025: Ferme du Héron
- 11 octobre 2025 : Guinguette de l'automne bleu Espace Concorde
- 20 décembre 2025: Spécial Noël à l'Espace Concorde
- 14 février 2026 : Masqueliez
- 14 mars 2026 : Concorde
- 11 avril 2026 : Salle des fêtes Pierre et Marie Curie
- 22 mai 2026 : Centre Social du centre de ville
- 4 juillet 2026 : Château de Flers
- 22 août 2026: Ferme du Héron
- 10 octobre 2026 : Concorde
- 22 décembre 2026: Concorde

*Inscription à la maison des Aînés*

## LES SORTIES OFFERTES

Une sortie est offerte à chaque aîné de 63 ans et plus, inscrit au fichier de la maison des aînés. Les sorties sont proposées dès le mois de mars.

Une invitation avec les descriptifs, dates et coupon réponse vous sera envoyé en janvier 2026.

Les sorties peuvent être modifiées en fonctions des propositions des prestataires.

## LES SORTIES ESTIVALES 2025

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

- Coxyde : le 8 juillet
- Malo les Bains : 29 juillet
- Wimereux : 7 août
- La Panne : 28 août

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins

## MANIFESTATIONS DANS LES CLUBS D'AÎNÉS

### Octobre 2024

#### Les Genêts d'or

Tournoi de belote le 2 octobre 2025

#### Petit Bosquet

Tournoi de belote en octobre

#### Henri Rigole

Tournoi de Belote le 28 octobre

#### Bon temps

18 septembre tournoi de belote 4 € la mise à partir de 14h

9 octobre Loto de l'automne bleu 10 € les 5 cartons à partir de 16h

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

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

# ASSOCIATIONS ET CLUBS DES AÎNÉS



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

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

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

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

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

Ouvertures : mardi, jeudi de 13h30 à 19h30

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

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

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

Ouvertures : mardi, vendredi de 14h à 18h30

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

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

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

Ouvertures : mardi, vendredi de 14h à 18h

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

Ouverture : jeudi de 14h à 18h

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

Ouvertures : lundi, mercredi de 14h à 18h

**ARPET** : 2 rue de la station

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

**ABLAV** : 2 rue de la station

Ouvertures : tous les jours via la Maison des Aînés

Information transmise à la présidente : Madame Antoinette MOREL

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

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

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

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

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

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

**Horaires du service Maison des Aînés :**

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

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

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



**Villeneuve  
d'Ascq**

*Une ville  
en mouvement*

# Journée festive des Aînés

4<sup>e</sup> édition



**Le rendez-vous pour  
découvrir les activités  
2025/2026**

**SAMEDI 14 JUIN  
de 13h à 17h**



**Salle Marianne  
Jardin partagé, cour et annexes  
de la Maison des Aînés,  
Salles Vendémiaire et Javelot**



**LA MAISON DES AÎNÉS**  
Villeneuve d'Ascq 



# LA MAISON DES AÎNÉS EN IMAGES







LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq 

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