



Villeneuve  
d'Ascq

Une ville  
en mouvement

PROGRAMME

# ACTIVITÉS & AUTOMNE 2026 BLEU 2027



villeneuveascq.fr



LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq

# Édito

## Villeneuve d'Ascq, une ville qui prend toujours soin de ses aînés

Mars 2026 a marqué le début d'un nouveau mandat communal, qui s'ouvre pour les sept années à venir. Sept années durant lesquelles les ambitions pour les aînés villeneuvois demeurent fortes et pleinement affirmées.

Villeneuve d'Ascq conserve ce qui fait sa singularité : une ville inclusive, innovante et attentive aux besoins de chacune et chacun. Ces ambitions en faveur de nos aînés s'appuient notamment sur la Maison des Aînés, et vous êtes aujourd'hui plus de 7 000 inscrits au registre des aînés.

Les actions menées ont été saluées bien au-delà de notre territoire. Le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés nous a ainsi décerné le label "Ville amie des aînés", niveau Or. Une reconnaissance dont nous sommes fiers et qui nous engage à poursuivre, avec exigence, les actions menées jusqu'alors.

Cette année encore, nous serons à la hauteur de cette distinction en vous proposant des nouveautés et des temps forts, afin que vieillir à Villeneuve d'Ascq reste synonyme de s'épanouir, de découvrir, de s'investir pour rester pleinement acteur de sa vie et de sa ville.

Dans cette dynamique, la Ville renforce son accompagnement préventif à la retraite afin de permettre à chacune et chacun de préserver son autonomie et sa qualité de vie. Des actions de coaching personnalisé sont proposées pour entretenir sa santé physique et mentale, soutenir sa vitalité, et accompagner les transitions de vie. Une attention particulière est portée à la vie affective et sexuelle, encore trop souvent mise de côté, ainsi qu'à la compréhension des mécanismes du sommeil, essentiels au bien vieillir. Par ailleurs, des dispositifs d'accompagnement à l'adaptation du logement sont développés, notamment autour du concept de maison universelle, afin de favoriser le maintien à domicile dans les meilleures conditions. Enfin, des rendez-vous dédiés à la consommation, en partenariat avec UFC Que Choisir, viennent compléter cette offre pour accompagner les aînés dans leurs démarches du quotidien.

Vous pourrez aussi faire votre choix parmi dix-sept activités ponctuelles, dont plusieurs nouveautés : création de bijoux, balade botanique dans notre ville nature et nourricière... Vingt-neuf activités annuelles vous attendent également, comme les cafés-langues, la création d'une gazette des aînés ou l'atelier photo.

Car il n'y a pas d'âge pour découvrir, apprendre et s'émerveiller, l'Automne bleu réservera son lot de surprises, entre excursions et visites.

Nous vous invitons également à rejoindre le Conseil Villeneuvois des Aînés (CVDA), pour continuer à construire ensemble une politique du "bien vieillir" à Villeneuve d'Ascq, autour de deux environnements essentiels tels que l'environnement social et l'environnement bâti.

Nous vous souhaitons une très belle année, riche de rencontres, de découvertes et, pourquoi pas... d'un soupçon d'aventure !

**Valérie QUESNE-CAUDRON**

Adjointe au Maire,  
déléguée aux Aînés

**Sylvain ESTAGER**

Maire de Villeneuve d'Ascq

# SOMMAIRE



Édito	2
Missions de la Maison Des Aînés	4
Modalités d'inscription	5
Tutoriel pour s'inscrire aux activités et excursions	5
Activités :	
Ponctuelles	7
Annuelles	15
Accompagnement à la retraite	22
Tarifs et fiches d'inscription activités	26
Partenariats	29
CERA-Centre d'Expression, de Rencontre et d'Animation	30
Automne bleu	34
Tarifs et fiches d'inscription automne bleu	40
CVDA-Conseil Villeneuvois Des Aînés	42
Fêtes & traditions & sorties	43
Associations, clubs aînés, CCAS	44

# Les missions de la Maison des Aînés



BIEN VIEILLIR, EN BONNE SANTÉ DANS SON TERRITOIRE

## Animations & Sorties



- activités ponctuelles
- activités annuelles
- sorties culturelles
- sorties à la mer

## Événements et cérémonies



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

## 1001 Guinguettes

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



## CERA

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



## Jardins partagés



- Projet de la terre à l'assiette
- Projets inclusifs et intergénérationnels
- Jardiniers bénévoles
- Conseil et partage des savoirs

## Prévention et accompagnement



- Coaching à la retraite
- Educ'chute et Educ'nut
- Défi autonomie Séniors
- Accompagnement numérique
- Prévention routière
- Prévention cambriolage

## Partenariats

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



## CVDA

- Conseil Villeneuvois des Aînés
- Engagement participatif et citoyenneté
- Diagnostic territorial VADA
- LABEL



# Modalités d'inscription

## Inscription à la Maison des Aînés

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 2025 sur les revenus 2024).

## Inscription aux activités

Deux journées sont dédiées aux inscriptions :

- **Lundi 1<sup>er</sup> juin 2026** pour l'automne bleu
- **Jeudi 18 juin 2026** pour les activités annuelles, ponctuelles et accompagnement à la retraite.

Elles se dérouleront à la salle Marianne de 9h à 12h et de 14h à 17h. Vous avez la possibilité de vous **pré-inscrire** en ligne depuis le site internet pour les activités dès le jeudi 18 juin 2026.

Votre ou vos inscriptions devront être validées par le paiement de la facture dans un délai maximum de 15 jours à la Maison des Aînés par chèque bancaire, espèces et carte bleue.

Les réservations sont encore possibles par les voies classiques aux horaires d'ouverture habituelles de la Maison des Aînés.

# Tutoriel de pré-inscription en ligne

*Comment s'inscrire aux activités et excursions du service Municipal des Aînés*



**Votre inscription sera validée par le paiement à la maison des aînés ou la confirmation par mail/courrier du service.**

# ACTIVITÉS 2026/2027

Les activités démarrent en septembre 2026. Chaque usager peut s'inscrire à

**3 activités ponctuelles**

+

**1 activité annuelle**

+

**accompagnement(s) préventif(s)**

pas de limite, en fonction des places disponibles

Les places non attribuées seront proposées à nouveau à partir du lundi 14 septembre 2026.

# ACTIVITÉS PONCTUELLES

Vous pouvez choisir jusqu'à  
**3** activités ponctuelles

## TOUS EN CUISINE !

### Ateliers culinaires, avec Nicole

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

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

- Salade thai au lapin
- Cannelloni à la courgette et à la brousse
- Tarte à l'avocat et au citron vert

#### 12 OCTOBRE : CUISINE COULEUR ORANGE

- Velouté de carottes à la mimolette
- Cabillaud, butternut, poireau et miel en papillotes
- Mandarines rôties et crème butterscotch de Céline Maguet

#### 9 NOVEMBRE : MENU D'HIVER VÉGÉTARIEN

- Involtini d'aubergines fourrés aux noisettes
- Tarte rustique aux champignons et reblochon
- Cake aux noix de Yotam Ottolenghi, crème anglaise

#### 7 & 14 DÉCEMBRE : MENU DE FÊTE

- Cocktail
- Mini flans d'échalote au parmesan
- Crevettes grillées, velouté de chou-fleur et mousse de carottes violettes
- Chapon farci aux saveurs d'épices d'orient, accompagné de ses châtaignes et champignons au zaatar
- Bûche glacée à la poire, cardamome, biscuit saveur pain d'épices

#### 18 JANVIER : FÊTONS LE NOUVEL AN CHINOIS, ANNÉE DU CHEVAL

- Soupe thaïlandaise au lait de coco, curry et crevettes (Tom kha kung)
- Poulet au caramel et ses nouilles sautées (Gà rang au Vietnam)
- Mochi (Japon)

## 15 FÉVRIER : MENU D'HIVER

- Tartare de saumon aux lentilles et fruits de la passion
- Palette de porc à la moutarde ancienne, embeurrée de chou
- Gratin de clémentines à la crème d'amandes

## 15 & 22 MARS : PÂQUES

- Cocktail
- Scotch eggs d'œuf de caille
- Cuisses de grenouilles flambées à l'armagnac
- Epaule d'agneau laquée à l'orange, accompagnée de ses grenailles
- Terrine de pommes caramélisées

## 12 AVRIL : CUISINE PROVENÇALE

- Pissaladière
- Gambas à la provençale
- Gâteau colombier (de Pentecôte)

## 10 MAI : CUISINE DE PRINTEMPS

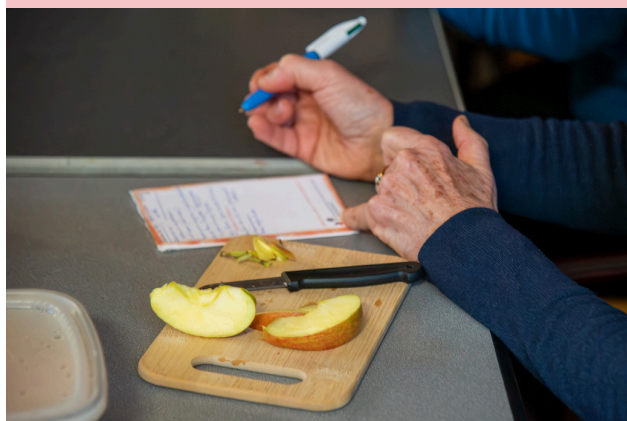
- Tarte aux oignons confits tomates cerises et basilic
- Fèves à la catalane
- Blanc manger aux fruits crus et cuits, croustillant à la pistache

## 14 JUIN : STREET PARTY BUFFET

- Pimms
- Coleslaw, American potato salad, Cucumber sandwiches
- Potted stilton, Australian meat pie, Mini bacon and cheddar tarts
- Crumpets, Eton mess, Traditional trifle

Les lundis, 9h30 - 14h

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de la station



## Ateliers BIO, avec Thomas

*Votre diététicien vous propose une fois par mois un atelier bio liant « plaisir et santé » Il répondra à toutes vos questions dans une ambiance conviviale lors de la dégustation qui suit la confection du repas.*

### 24 SEPTEMBRE

- Aubergine Rôtie
- Panna Cotta Prune

### 22 OCTOBRE (VACANCES SCOLAIRES)

- Labneh Bowl Pesto rouge
- Crumble rhubarbe

### 19 NOVEMBRE

- Cocotte soupe Haricots blancs
- Trifle poire

### 10 DÉCEMBRE

- St Jacques poireaux agrumes
- Purée de pois chiche

### 14 JANVIER :

- Hachis Parmentier
- Galette brick

### 11 FÉVRIER

- Crêpe de chou-fleur
- Bowl cake fruits rouges

### 11 MARS

- Gratin courge épinards
- Gâteau fromage blanc

### 8 AVRIL

- Bo Bun - Dorayaki (Repas du monde)

### 13 MAI

- Taboulé de chou-fleur
- Porridge chocolat framboise

### 10 JUIN

- Pasta e fagioli
- Nectarine à l'assiette

### 1<sup>ER</sup> JUILLET

- Planche apéritive
- Crêpe de fruits glacés

Les jeudis, 9h30 - 14h

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de la station

## Ateliers pâtisserie

Votre spécialiste en pâtisserie vous propose un atelier mensuel, le lundi à la Maison des Aînés. Venez créer vos propres biscuits, régalez vos papilles en limitant l'apport de sucre tout en gardant le plaisir gustatif.

**Une année autour des tartes !**

### 14 SEPTEMBRE :

- Tarte aux raisins frais et aux noix

### 16 NOVEMBRE :

- Tarte poire, chocolat, amande

### 14 DÉCEMBRE :

- Tarte renversée crème à l'orange

### 11 JANVIER :

- Tarte aux noix de pécan, pomme

### 8 FÉVRIER :

- Tarte chocolat, noisette

### 15 MARS :

- Tarte financier, pistache, framboise

### 12 AVRIL :

- Tarte à l'ananas frais

### 10 MAI :

- Tarte nectarine sans sucre

### 14 JUIN :

- Ma tarte de dernière minute à l'abricot

Les lundis, 14h - 16h

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de la station



# PRENDRE SOIN DE SOI

## Ateliers du "prendre soin", avec Ambre

Ambre vous accompagnera un vendredi matin par mois avec un thème différent à chaque fois, pour vous permettre une pause de douceur dans votre quotidien.

Vous pourrez découvrir ou redécouvrir comment prendre soin de votre bien-être global et de votre peau à travers divers ateliers : pratique des soins en fonction des périodes de l'année, fabrication de produits naturels et découverte des massages.

### 11 SEPTEMBRE, SÉRÉNITÉ DE RENTRÉE :

- Fabrication d'un roll-on aux huiles essentielles pour vous apaiser et vous détendre

### 16 OCTOBRE, CHEVEUX D'ARGENT :

- Fabrication d'un vinaigre de rinçage et d'une huile de soin pour vos cheveux

### 13 NOVEMBRE, LE BIEN-ÊTRE AU BOUT DES DOIGTS :

- Découvrir le massage pour soulager les tensions

### 11 DÉCEMBRE, FÊTES ÉTINCELANTES :

- Fabrication d'une chantilly corporelle nourrissante

### 15 JANVIER, RICHESSE DE L'HIVER :

- Fabrication d'un baume apaisant et nourrissant pour le visage et le corps

### 19 FÉVRIER, DOUCE NUIT :

- Fabrication d'une huile de massage relaxante pour améliorer votre sommeil

### 12 MARS, RENAISSANCE DU PRINTEMPS :

- Fabrication d'un gommage doux pour éliminer les cellules mortes

### 16 AVRIL, LES MAINS DES JARDINIERS :

- Pratiquez votre soin des mains/ongles et soulagez vos articulations par un massage spécifique

### 14 MAI, TEINT DE MIEL :

- Fabrication d'une crème pour le visage personnalisé

### 11 JUIN, ECLAT ET SÉRÉNITÉ :

- Pratiquez votre routine de soin du visage pour nettoyer, hydrater et nourrir votre peau au quotidien

Un vendredi par mois, 10h - 12h

📍 Maison des Aînés 2, rue de la Station



## ATELIERS BIEN-ÊTRE

### Ateliers mieux être, avec Grégory

*À travers des exercices de respiration, des mouvements doux réalisés en pleine conscience, explorons 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.*

### 24 SEPTEMBRE :

- Bouger facilement et retrouver souplesse, retrouver de l'aisance dans vos gestes et vos mouvements du quotidien

### 1<sup>ER</sup> OCTOBRE :

- Respirer mieux et retrouver énergie, apprendre à mieux oxygéner le corps et l'esprit pour se sentir plus dynamique

### 19 NOVEMBRE :

- Détendre le corps et calmer l'esprit, libérer les tensions physiques et mentales pour un moment de relaxation profonde

### 10 DÉCEMBRE :

- Garder son énergie tout au long de l'année, soutenir son énergie et sa vitalité selon les saisons et les rythmes du corps

### 21 JANVIER 2027 :

- Circulation et jambes légères, améliorer la circulation et soulager les jambes pour plus de confort au quotidien

### 11 FÉVRIER :

- Corps et esprit en harmonie, découvrir des gestes simples pour harmoniser le corps et calmer l'esprit

### 25 MARS :

- Renforcer l'équilibre et la stabilité, travailler son centre de gravité pour bouger avec confiance et sécurité

### 29 AVRIL - VACANCES SCOLAIRES :

- Apaiser le mental par le mouvement et la respiration, se relaxer et réduire le stress grâce à des exercices simples et accessibles

### 27 MAI :

- Retrouver joie et légèreté dans le corps, stimuler plaisir et dynamisme dans les gestes du quotidien

### 24 JUIN :

- Se recentrer et prendre soin de soi, un moment pour soi, pour écouter son corps et se reconnecter à son bien-être

Les jeudis, 11h - 12h

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



## Ateliers relaxation, avec Grégory

La combinaison de techniques des relaxations, de respirations et de visualisations positives éprouvées, qui associées entre elles, vont aider notamment à réguler son niveau de stress, à mieux vivre ses émotions et à renforcer sa confiance en soi.

Nous vous proposons 2 ateliers par mois.

**Voici les thèmes qui seront abordés :**

### SEPTEMBRE - OCTOBRE :

- Lâcher prise et s'adapter au changement, apprendre à relâcher les tensions et accepter les nouvelles situations avec sérénité

### NOVEMBRE – DÉCEMBRE :

- Apaiser la peur et renforcer la sécurité intérieure, se sentir plus calme et en sécurité, malgré les inquiétudes ou le stress quotidien

### JANVIER – FÉVRIER 2027 :

- Retrouver énergie et volonté, se ressourcer, retrouver motivation et dynamisme pour bien démarrer l'année

### MARS – AVRIL :

- Apaiser les émotions et retrouver l'élan vital, gérer les émotions et revitaliser le corps et l'esprit pour un printemps plein d'énergie

### MAI – JUIN :

- Cultiver joie et harmonie intérieure, se reconnecter à ses sensations positives et à un équilibre intérieur durable

#### Les jeudis, 9h45 - 10h45

**Dates :** 10 et 17 septembre, 8 octobre, 5 / 12 et 26 novembre 2026, 3 et 17 décembre 2026, 7 et 14 janvier 2027, 4 et 18 février 2027, 11 et 18 mars 2027, 8 et 15 avril 2027, 13 et 20 mai 2027, 3 et 10 juin 2027

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

## Ateliers améliorer son sommeil, avec Grégory

Des séances mensuelles destinées à vous sensibiliser aux mécanismes du sommeil et vous fournir des outils concrets pour en améliorer la qualité.

Exercices de relaxation, techniques de respiration, des conseils pratiques : chaque session favorise un endormissement serein, un sommeil plus réparateur et un bien-être global.

### 17 SEPTEMBRE :

- Comprendre son sommeil : découvrir les mécanismes du sommeil, ses cycles et comment il évolue avec l'âge

### 8 OCTOBRE :

- Hygiène de vie pour mieux dormir : adopter une alimentation, une activité physique et des routines qui favorisent un sommeil réparateur

### 12 NOVEMBRE :

- Gérer les réveils nocturnes : apprendre des stratégies simples pour se rendormir sereinement et limiter l'anxiété nocturne

### 14 JANVIER 2027 :

- L'impact du stress et des émotions sur le sommeil : comprendre comment les pensées et les émotions perturbent le sommeil et apprendre à apaiser son mental

### 18 MARS :

- Les rituels du soir : mettre en place des routines simples pour préparer le corps et l'esprit à la nuit

### 15 AVRIL :

- Sommeil et troubles liés à l'âge : identifier les troubles fréquents : apnée, douleurs, jambes sans repos, et apprendre des solutions adaptées

### 20 MAI :

- Méditation et visualisation pour mieux dormir : expérimenter des techniques pratiques pour calmer l'esprit et favoriser un endormissement plus rapide

### 10 JUIN :

- Faire la paix avec son sommeil : déconstruire les inquiétudes, ajuster ses attentes et retrouver une relation sereine avec le sommeil.

#### Les jeudis, 10h45 - 12h

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

## Ateliers naturopathie, avec Grégory

*La naturopathie a pour mission de préserver la santé par un mode de vie sain et en stimulant les mécanismes naturels d'auto-guérison du corps via des techniques naturelles. Elle ne se substitue pas à la médecine conventionnelle mais la complète. Découvrez comment intégrer la naturopathie dans la vie quotidienne et préservez votre bien-être durablement.*

### 10 SEPTEMBRE

- Introduction à la naturopathie et aux piliers de la santé naturelle : découvrir les bases de la naturopathie et les clés pour renforcer son bien-être au quotidien

### 5 NOVEMBRE

- Alimentation et vitalité après 60 ans : adapter son assiette pour maintenir énergie, poids et bien-être

### 26 NOVEMBRE

- Santé digestive et microbiote : préserver son deuxième cerveau : favoriser une flore intestinale saine pour améliorer digestion et énergie

### 3 DÉCEMBRE

- Gestion du stress et relaxation naturelle : techniques simples pour réduire tensions et anxiété au quotidien

### 7 JANVIER 2027

- Sommeil réparateur : retrouver des nuits sereines, stratégies naturelles pour améliorer la qualité du sommeil et se réveiller reposé

### 4 FÉVRIER

- Articulations et mobilité : prévenir douleurs et raideurs : exercices et conseils pour maintenir souplesse et confort articulaire

### 11 MARS

- Booster son immunité naturellement : renforcer ses défenses grâce à l'alimentation, le sommeil et les plantes

### 8 AVRIL

• Circulation et santé cardiovasculaire  
Stimuler le cœur et la circulation pour plus d'énergie et moins de fatigue

### 13 MAI

- Mieux vivre les émotions et cultiver la joie : apprendre à gérer ses émotions et retrouver un équilibre mental et émotionnel

## 3 JUIN

- Petits gestes santé à adopter chaque jour

**Le jeudi, 10h45 - 12h**

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

## Ateliers hypnose, avec Grégory nouveau!

*Utilisez l'imagination et l'attention pour mieux vivre certaines situations du quotidien. Apprenez à orienter votre esprit, grâce à des exercices guidés faciles à suivre.*

*Accompagnez les émotions liées aux pertes, développez sérénité et résilience intérieure grâce à des techniques guidées de relaxation, visualisation et hypno-méditation.*

**Un thème différent chaque mois**

### 24 SEPTEMBRE

- Découverte et relaxation douce, premiers pas dans l'hypno-méditation : se détendre, respirer et se recentrer

### 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

- Lâcher prise et réduire le stress : apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales pour se sentir plus léger

### 19 NOVEMBRE

- Améliorer le sommeil naturellement : techniques guidées pour favoriser l'endormissement et des nuits plus reposantes

### 10 DÉCEMBRE

- Renforcer énergie et vitalité : exercices pour stimuler le corps et l'esprit tout en restant doux et accessible

### 21 JANVIER 2027

- Gestion des émotions et sérénité : apprendre à accueillir et apaiser ses émotions au quotidien grâce à la méditation

### 25 MARS

- Concentration, mémoire et clarté mentale : exercices simples pour stimuler l'attention et la mémoire en douceur

## 29 AVRIL

- Apaiser l'anxiété et renforcer la sécurité intérieure : guidages pour cultiver confiance et sérénité face aux inquiétudes quotidiennes

## 27 MAI

- Joie, gratitude et bien-être : pratiques pour cultiver des émotions positives et renforcer le sentiment de satisfaction

## 24 JUIN

- Apaiser la peine et accueillir la perte

Les jeudis, 10h - 11h

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

# ATELIERS DE CRÉATEURS

## Ateliers création de bijoux, nouveauté avec Marina

Marina vous propose un atelier de création de bijoux en émail une fois par mois. Véritable moment d'évasion et de création, venez créer votre bijou, elle vous propose plusieurs thèmes durant l'année.

## 10 SEPTEMBRE

- Boucles d'oreilles oreilles percées ou clips (oreilles non percées)

## 15 OCTOBRE

- Bracelet ou collier

## 12 NOVEMBRE

- Broche ou pin's

## 17 DÉCEMBRE

- Bijoux de fêtes : boucles d'oreilles ou collier

## 21 JANVIER

- Boucle d'oreille percées ou clips (oreilles non percées)

## 11 FÉVRIER

- Broche ou pin's pour célébrer l'amour

## 11 MARS

- Bracelet ou collier

## 8 AVRIL

- Boucle d'oreille ou collier

## 13 MAI

- Bracelet ou broche ou pin's cœur: spécial fête des mères

## 10 JUIN

- Boucles d'oreilles émail : oreilles percées ou clips (oreilles non percées)

Les jeudis, à 14h

📍 Maison des Aînés 2, rue de la Station

## Ateliers Art Floral, avec 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, 15h - 16h

**Dates :** 7 sept. 2026, 12 oct., 16 nov., 30 nov (couronne de Noël), 7 déc. (couronne de Noël), 11 janv., 8 fév., 22 mars (Pâques), 12 avril, 24 mai, 7 juin 2027.

📍 Maison Des Aînés, 2 rue de de la Station

# ATELIERS SPORTIFS

## Billard nouveauté

Le billard est un jeu d'adresse qui se joue à un ou plusieurs joueurs, c'est un mélange de précision, de stratégie et de sang-froid. Compétitif ou juste pour se détendre, le billard crée toujours un petit moment suspendu où tout se joue en silence.

**En partenariat avec l'association l'Empoche.**  
Paiement sur place, 7€/2h de billard.

2 dates chaque mois

**Dates :** 10-24 sept, 8 oct, 5-19 nov., 3-17 déc. ; 7-21 jan.; 4-18 fév., -18 mars ; 1-15 avril ; 13-27 mai et 10-24 juin 2027

📍 1 bis rue Jean Jaurès



## Balade à vélo

Prenez vos vélos et allons-nous balader le long de la voie verte.

### Les mercredis

**Dates :** 17 mars, 28 avril, 12 mai, 9 juin, et 15 septembre 2027

📍 Rendez-vous devant la maison des aînés à 9h30

## Bowling

Rendez-vous au bowling Van Gogh pour un tournoi de bowling un mercredi par mois. quelques récompenses pour les meilleurs scores.

**50 places.**

*Paiement sur place.*

### 1 mercredi par mois.

**Dates :** 9 septembre, 7 octobre (Automne bleu), 4 novembre, 9 décembre, 13 janvier 2027, 10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai, 9 juin 2027.

📍 Bowling van Gogh, 1 rue des vétérans

## Balades botaniques, avec Anne nouveauté

Marchons tranquillement durant 2 heures dans la forêt, un parc urbain ou un quartier variant à chaque sortie. Des informations botaniques (arbres, fleurs) et animales (insectes, mammifères) sont transmises à chaque sortie qui se termine par une petite collation de saison.

### Balade une fois par mois de 14h à 16h

**Dates :** 14 sept, 12 oct., 9 nov., 7 déc., 11 janv.2027, 1<sup>er</sup> fév., 15 mars, 12 avril, 10 mai, 7 juin 2027.

📍 Les lieux de rdv seront communiqués ultérieurement avec le message de rappel de la balade botanique.



# EN AVANT LA MUSIQUE !

## Ateliers musicaux, avec Kévin nouveauté

Vous aimez chanter ou simplement écouter vos mélodies préférées ? Rejoignez-nous pour un moment de partage et de convivialité !

Au programme :

- Karaoké pour donner de la voix
- Blind tests pour stimuler votre mémoire musicale
- Échanges et découvertes

### 10h - 12h

**Dates :** 14-28 sept., 9-30 nov., 7-14 déc.2026, 11-25 janv., 1-22 fév., 8-22 mars, 5-26 avril, 3-17 mai, 7-21 juin 2027.

📍 Foyer JB Clément 3, rue de Copenhague

# SAUVER DES VIES

## Gestes de premiers secours nouveauté

Découvrez, lors d'un atelier de sensibilisation, les gestes qui sauvent en partenariat avec la fédération française de sauvetage et de secourisme. Apprenez à préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours. Dispensé par un formateur titulaire de la Pédagogie Initiale et Commune avec une spécialité de Formateur Prévention et Secours Civique, l'atelier est composé de différentes phases pédagogiques, alliant théorie & pratique (+/-2h).

À la fin de la formation, recevez une "attestation de sensibilisation aux gestes qui sauvent".

**Dates :** 22 septembre 2026 ; 24 novembre 2026 ; 23 mars 2027 ; 29 juin 2027.

📍 218 bis rue Jules Guesde



# ACTIVITÉS ANNUELLES

Vous pouvez choisir **1** activité annuelle

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### Atelier d'Anglais, avec Jenny

*Do you speak english ? Jenny 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 8 septembre

- Niveau intermédiaire : 9h-15 -10h45
- Niveau confirmé : 10h55 -12h25
- Niveau pré-intermédiaire : 13h20-14h50
- Niveau élémentaire : 15h – 16h30

📍 Foyer Pasteur : 107, rue de Babylone

### Café-langue, avec Jenny

*Partez à la découverte de nouvelles langues vivantes : le Mandarin, langue officielle de la Chine, ou la langue de Shakespeare. Pour l'anglais, Jenny réalisera un bilan de niveau lors de la première séance.*

#### Début : mercredi 9 septembre

- Mercredi de 13h30 à 14h30 : anglais découverte
- Mercredi de 14h35 à 15h35 : mandarin
- Mercredi de 15h40 à 16h40 : Anglais intermédiaire
- Mercredi de 16h45 à 17h45 : anglais indépendant

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

### Café-langue espagnol, avec Amalia nouveau

*Autour d'un café, Amalia vous invite à pratiquer l'espagnol à votre rythme et à découvrir la richesse de la culture espagnole : traditions, musique, gastronomie et art de vivre.*

*Lors de la première séance Amalia positionnera dans un groupe en fonction de votre niveau.*

#### Les mardis, 10h - 12h

Début le 8 septembre

10 h : débutant | 11h10 : intermédiaire

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

## Le plaisir de chanter, avec Aliénor

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

**Les vendredis, de 14h à 16h**

Début le 11 septembre

📍 école municipale de musique et de danse Ivan-Renar, 94 rue Corneille



## Atelier théâtre, avec Rabah

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

**Les lundis, de 9h à 11h30**

Début le 7 septembre

📍 Espace Thalès (Triolo), 30 allée Thalès



## La gazette des Aînés, avec Mouyan nouveau

Créez ensemble une gazette écrite par des aînés... pour les aînés. Au fil des rencontres, chacun pourra partager un voyage marquant, proposer une recette, réaliser une interview ou encore répondre au courrier des lecteurs.

La gazette trimestrielle, sera ensuite imprimée et disponible à la Maison des Aînés.

Aucune expérience en écriture n'est nécessaire, seulement l'envie de partager.

**Les mardis, de 10h à 12h**

📍 LCR du Kiosque, place du Kiosque

## Atelier théâtre d'improvisation, avec 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).

**Les lundis, de 14h à 15h30**

début le 7 septembre

📍 Espace Thalès, 30 allée Thalès

## Initiation au Djembé, avec Dina

Dany et Philippe de l'association Kai Dina vous accompagne dans la pratique du djembé, instrument de musique et de percussion d'origine africaine.

**Les jeudis, de 14h à 16h**

**Dates :** 17 sept, 1er - 15 - 29 oct., 12 - 26 nov., 10 déc., 7-21 janv. 2027, 4-18 février, 25 mars, 8- 22 avril, 13-27 mai, 10-24 juin

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



# ACTIVITÉS MANUELLES

## Atelier poterie, avec 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 :** 7-14-21 Sep., 12 Oct., 2-16-30 Nov., 14 Déc. 2026, 4-18 Jan., 1-15 février, 8-22 Mars, 5-12 Avril, 10-24 Mai, 7-21 juin 2027

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station



## Aquarelle, avec 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 10 septembre

📍 Salle Javelot, sentier Beghin



## Atelier création de tricots, avec Aliénor

*Votre animatrice 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 10 septembre.

📍 Maison des Aînés 2, rue de la station



## Arts plastiques, avec 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 lundis, de 14h30 à 16h30

Début le lundi 7 septembre

📍 Salle Javelot, sentier Beghin

### Les mercredis, de 9h30 à 11h30

Début le mercredi 9 septembre

📍 Foyer de l'âge d'or, Ruelle d'Ascq



## Patchwork

Initiation au Patchwork ou comment s'amuser à composer un motif multicolore avec des chutes de tissus. 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.

### Les mardis, de 14h

**Dates :** 8 sept., 6 oct., 17 nov., 15 déc., 12 jan., 2 fév., 23 mars, 6 avril, 11 mai, 22 juin

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station

## Jardinage, avec 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. Vous allez glaner des informations sur les événements régionaux liés au potager et vergers. La convivialité et l'échange de savoirs sont privilégiés.

### Les mardis, de 10h à 12h

**Dates :** 8 et 22 sept ; 6 oct. ; 3 et 17 nov. 1 déc. ; 5 jan 2027 ; 2 fév. ; 9 et 23 mars ; 6 avril ; 4 et 18 mai ; 1, 15 et 29 juin 2027

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la station



## Photographies

nouveauté

## & créations graphiques, avec Macha

Venez apprendre à sublimer vos photos avec votre appareil photo numérique ou avec votre smartphone. L'animatrice vous accompagne à travers des sorties thématiques où la photographie sera au cœur des échanges. Vous explorez la technique du cyanotype, réalisation de transferts photographiques... Un rendez-vous hebdomadaire pour partager vos histoires, cultiver votre regard et repartir avec des créations artistiques, accessible à tous, avec ou sans expérience.

Un livret de suivi pour sera remis dès le démarrage de l'atelier.

### Les lundis, à 10h

Début le 7 septembre

📍 LCR du Kiosque : 2 place du kiosque

# ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité **OBLIGATOIRE**

## Aquagym

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

**Les jeudis et vendredis de 16h à 17h  
+ aquabike les lundis de 16h15 à 17h**

📍 Centre Nautique Babylone

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

📍 Piscine du Triolo



## 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.*

**Les mercredis de 10h à 11h**

📍 Piscine du Triolo

## Atelier équilibre, avec JérémY

*Votre coach sportif, vous permettra de lutter contre les chutes, de retrouver l'équilibre et la coordination de vos mouvements. Trois créneaux au choix :*

**Les mardis de 14h à 15h**

**Les vendredis de 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h**  
*début le mardi 8 septembre*

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

## Gymnastique adaptée, avec JérémY

*Votre coach, vous accompagne au rythme de vos possibilités. Travaillez progressivement l'ensemble du corps, en diversifiant les exercices musculaires, le tout en alternant les étirements et le repos. La pratique est variée : assise, debout, allongée et en mouvements avec du matériel spécifique qui amène de la diversité dans les propositions.*

**Les mardis de 15h30 à 16h30**

📍 Esum, allée de la frange  
*début le mardi 9 septembre*

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

📍 Palacium, rue Breughel

## Ballon suisse, avec l'ASPT

*L'ASPT (association Activité Sports Pour Tous) vous propose de travailler vos muscles à votre rythme. Les exercices solliciteront les abdominaux, les biceps,... L'objectif recherché est de travailler l'équilibre, le gainage, le maintien et la souplesse.*

**Les jeudis de 15h15 à 16h15**

*début le jeudi 11 septembre*

📍 Palacium, rue Breughel

## Qi Gong, avec 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 :** 7- 14 - 21 - 28. Sept, 5, 12 oct., 2- 16-23-30 nov., 7-14 déc., 11-18-25 janv., 1-8- 15 fév., 8-15-22 mars, 5-12 avril, 3-10-24-31 mai, 7-14-21-28 juin 2027.

**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 2027.

📍 Salle Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq

## Tai-Chi, avec 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.*

**Le mercredi de 13h à 14h**

**Dates :** 9 - 16 - 23 - 30 sept, 7 - 14 oct., 4 - 18 - 25 nov., 2 - 9 - 16 déc., 13 - 20 - 27 janv., 3 - 10 - 17 fév. 10 - 17 - 24 mars, 7 - 14 avril, 5 - 12 - 26 mai, 2 - 9 - 16 - 23 - 30 juin 2027.

📍 Salle Henri Rigole, rue Delattre d'Ascq.



## Fitness

Le fitness vous permettra de travailler vos muscles, votre endurance et votre cardio ainsi que votre corps afin qu'il s'assouplisse. Ce qui permettra d'améliorer votre condition physique.

**Les jeudis, de 16h20 à 17h20**

début le jeudi 11 septembre

📍 Palacium, rue Breughel



## 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 9 septembre

📍 Devant la halle Canteleu, rue Carpeau



## Bourle, avec Sandrine

En partenariat avec l'Etaque Saint-Pierre d'Ascq, l'animatrice vous accompagne dans la pratique de ce jeu traditionnel des Hauts de France.

**2 mardis par mois, de 14h à 16h**

**Dates :** 8 - 15 sept, 6 - 13 oct., 3 - 17 nov., 1 - 15 déc., 5 - 19 jan., 2 fév., 9 - 23 mars, 6 avril, 4 - 18 mai, 1 - 15 et 29 juin 2027

📍 36 bis, rue du Docteur Roux

## Multisports, avec 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 17h à 18h**

- jeux de motricité et sports collectifs

**Les jeudis de 17h à 18h**

- jeux du patrimoine et jeux collectifs
- début le mardi 8 septembre

📍 Salle Vendémiaire, rue de la Station

## Tennis de table, avec François

L'éducateur sportif de la ville (ETAPS) vous propose la pratique du tennis de table.

**Les lundis de 16h45 à 18h**

**Les jeudis de 16h45 à 18h**

Début le 7 septembre

📍 Esum : Allée de la Frange



## Fit Pilate, avec Lucile et Grégory

Nos partenaires sportifs de l'association de la Chrysalide vous proposent l'activité Fit Pilate qui soulage, libère et rééquilibre la posture. Ce cours propose un travail corporel complet, mêlant renforcement musculaire doux, amélioration de la posture et conscience du mouvement. Les exercices ciblent les muscles profonds qui soutiennent le dos, l'abdomen et l'équilibre, tout en respectant les articulations et les capacités de chacun.

**Attention le Fit Pilates du mercredi est très dynamique, il s'agit d'un enchaînement de plusieurs pratiques diversifiées « Fitness Pilates Dynamique »**

**Les mercredis de 17h30 à 18h30**

**Les jeudis de 14 à 15h**

Début le mercredi 9 septembre

📍 La chrysalide, 35 rue de la Liberté

## Yoga, avec Grégory

### Yoga doux

*Ce cours s'adresse à celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué, qui pensent que cette activité n'est pas pour eux car ils manquent de souplesse pour pouvoir pratiquer le yoga, voire qui n'ont pas pratiqué depuis longtemps.*

*Quelques soient vos difficultés (manque d'équilibre ou de souplesse, douleurs physiques, mouvements limités, manque d'énergie, etc.), ces séances vous aideront à retrouver du confort, de la fluidité et une meilleure qualité de vie.*

*Dans un cadre bienveillant et respectueux de vos capacités du moment, nous explorerons différentes approches réputées pour leur douceur : Viniyoga, Yin Yoga, Yoga sur chaise, Yoga restauratif et Yoga Nidra.*

*Venez pratiquer en toute sérénité : ici, chaque posture s'adapte à vous, et non l'inverse.*

### Yoga Dynamique

*Le Yoga Dynamique s'adresse aux personnes ayant une pratique récente ou régulière du yoga et souhaitant entretenir, voire développer leur forme physique et mentale grâce à une approche plus tonique et stimulante.*

*Dans ces séances, nous combinons différentes formes de yoga (Hatha et Kundalini Yoga, notamment) pour créer un travail équilibré, à la fois énergisant et apaisant.*

*Les séances sont adaptées à chacun, avec des options et ajustements en fonction des possibilités individuelles. L'objectif est d'explorer, se dépasser en douceur et cultiver une belle énergie au quotidien.*

**Les jeudis, de 15h à 16h**

- Yoga doux

**Les jeudis, de 16 à 17h**

- Yoga dynamique

Début le 10 septembre

📍 La chrysalide, 35 rue de la Liberté



# ACTIVITÉS ACCOMPAGNEMENT À LA RETRAITE



## ATELIERS MULTIMÉDIA

### Atelier numérique, avec Christophe

Pour vous initier à l'outil informatique (Ordinateur, tablette et téléphone portable) Notre intervenant, 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 » du 8 septembre à fin janvier 2027
- Un groupe « perfectionnement » de février à fin juin 2027

**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

### Accompagnement au numérique, avec 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 9 septembre

**5 places par créneaux - sur RDV**



## Bien vivre sa retraite, avec Sabine

*L'arrivée à la retraite, cette nouvelle étape de vie peut amener de nombreuses questions : comment garder confiance en soi, bien vivre avec les autres ou encore rester positif face aux changements de la vie ? Durant plusieurs temps de rencontre et d'échanges pour mieux comprendre certains mécanismes de la vie quotidienne et découvrir des pistes concrètes pour se sentir bien avec soi-même et avec les autres.*

*Chaque rencontre alterne temps d'échanges, apports simples et exercices de réflexion.*

**L'atelier se compose de 5 rencontres de 3 heures, abordant les thématiques suivantes :**

**RENCONTRE 1 :** reprendre confiance en moi : comprendre ce qui nourrit la confiance et apprendre à porter un regard plus positif sur soi.

**RENCONTRE 2 :** mieux comprendre mes émotions : découvrir le rôle des émotions dans la vie quotidienne et apprendre à mieux les accueillir.

**RENCONTRE 3 :** mieux communiquer avec les autres : réfléchir à la manière dont nous nous exprimons et trouver des pistes pour améliorer les relations.

**RENCONTRE 4 :** oser dire ce que je pense : apprendre à exprimer ses besoins et trouver un équilibre entre soi et les autres.

**RENCONTRE 5 :** cultiver le positif dans ma vie Prendre du recul sur son parcours et identifier ce qui nourrit le bien-être aujourd'hui.

### Les vendredis de 9h à 12h

- Session 1 : 11 sept., 9 octobre, 6 novembre, 4 décembre, 8 janvier 2027
- Session 2 : 5 février, 12 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin 2027.

📍 Maison des Aînés, 2 rue de la Station



## Educ'chutes : prévention des chutes

*En partenariat avec le groupement des hôpitaux de l'institut catholique de Lille et le service ESPRAD, nous vous proposons 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

### Les vendredis de 14h à 17h

**Dates :** 05, 12, 19, 26 mars 2027 et 02, 09, 16 avril 2027

📍 LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## Educ'Nut : 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.*

*Le 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 :** 11 mars, 18 mars, 25 mars, 1 avril, 8 avril. Evaluation le 10 juin.

📍 36, rue de Schuman

# DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Des actions collectives de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir et visant à préserver l'autonomie des aînés.

## Retraite et sentiments (vie affective et sexuelle)

nouveauté

*La vie sexuelle ne s'arrête pas à la soixantaine ! Cependant, des gênes et des difficultés peuvent survenir et pour lesquelles il existe des solutions et des traitements.*

*L'amour n'a pas d'âge ! C'est ce que montre le rapport Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées des Petits Frères des Pauvres (sept. 2022). Dans cette enquête menée auprès d'un échantillon représentatif de 1 500 Français de 60 ans et plus, 94 % des personnes interrogées disent être amoureuses de leur conjointe et une sur deux déclare avoir des relations intimes. La vie affective participe à notre épanouissement, à notre équilibre et renforce la confiance en soi. Et à la retraite, une nouvelle vie de couple commence, de nouveaux rapports, de nouvelles habitudes pour se redécouvrir l'un l'autre.*

*L'atelier a été construit selon une démarche participative visant à ce que chaque individu puisse exprimer son vécu et ses idées sur les sujets évoqués.*

*Le groupe sera composé de 8 à 15 personnes, sous forme de 2 modules collectifs d'une durée de 2h. Les 2 modules collectifs développent les notions suivantes :*

### MODULE 1 : SE COMPRENDRE ET S'AIMER

- S'informer sur le fonctionnement du corps, la ménopause, l'andropause et les changements associés
- Apprendre à aimer son corps et celui de l'autre malgré leurs changements physiologiques ou pathologiques
- Appréhender la communication au sein d'un couple
- Prendre conscience de l'importance d'échanger de ces problématiques avec son médecin

### MODULE 2 : DÉSIR ET COMPLICITÉ

- Échanger et découvrir des solutions (médicamenteuses, accompagnement,) concernant les différentes difficultés compromettant la sexualité des séniors,
- Apprendre à raviver la flamme du désir en couple comme célibataire,
- Échanger sur les différentes solutions psychologiques possibles, sur l'accompagnement à la parole, sur le désir et toute notion que le groupe souhaitera développer/aborder

Les mercredis 23 et 30 sept. 2026,  
10h - 12h

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

### « Dormez bien, vivez bien »

*Comprendre les mécanismes du sommeil, aborder les axes primordiaux du sommeil et de ses modifications avec l'âge.*

*L'atelier se compose de 3 modules de 2 heures, regroupant 8 à 15 personnes*

*L'objectif auprès des séniors 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

Les mercredis 20 et 27 janvier et le 3 février  
2027, 10h - 12h

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque



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

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 !

### Les mercredis matins de 10h à 12h.

Dates : 3 - 10 - 17 - 24 - 31 mars, 7 avril.

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

## Rencontre et échange avec la police municipale

nouveauté

Nous vous proposons une rencontre avec la police municipale sur le thème des cambriolages et des vols par effraction ou ruse, des vols à la roulotte. Venez poser vos questions à aux agents de la police municipale.

### Mardi 29 septembre, 10h

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

### Vendredi 4 décembre, 14h30

📍 Foyer Delrue

## Visite de la maison universelle

nouveauté

En partenariat avec APF France handicap, nous vous proposons de découvrir la maison universelle, une maison adaptée aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Vous allez découvrir les adaptations que vous pouvez réaliser chez vous pour optimiser l'espace et faciliter votre quotidien.

### Les jeudis, 10h

Dates : 17 sept., 19 nov., 4 fév., 25 mars, 3 juin, 2027

📍 41 Avenue du Bois

## 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, qui privilégient une approche ludique. Ils apportent des connaissances pratiques applicables au quotidien.

### 24 SEPTEMBRE :

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

### 25 MARS :

- « Les droits de patients »

### 20 MAI :

- « Je fais appel à un artisan » Les précautions et vérifications avant les travaux.

### Les jeudis, 14h30

📍 LCR du Kiosque, 2 place du kiosque

Tarifs Animations/annuelles	Tranches de tarifs										
	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	8,50 €	17,00 €	25,50 €	34,00 €	42,50 €	51,00 €	59,50 €	68,00 €	76,50 €	76,50 €	85,00 €
ATELIER CULTUREL	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 €	125,10 €	125,10 €	139,00 €
QI GONG	9,00 €	18,00 €	27,00 €	36,00 €	45,00 €	54,00 €	63,00 €	72,00 €	81,00 €	81,00 €	90,00 €
GYM ADAPTÉE	5,60 €	11,20 €	16,80 €	22,40 €	28,00 €	33,60 €	39,20 €	44,80 €	50,40 €	50,40 €	56,00 €
DJEMBÉ	9,70 €	19,40 €	29,10 €	38,80 €	48,50 €	58,20 €	67,90 €	77,60 €	87,30 €	87,30 €	97,00 €
FIT PILATES	8,60 €	17,20 €	25,80 €	34,40 €	43,00 €	51,60 €	60,20 €	68,80 €	77,40 €	77,40 €	86,00 €
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 €
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 €
YOGA TONIC ET DOUX	4,50 €	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	40,50 €	45,00 €
ATELIER SPORTIF	4,50 €	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	40,50 €	45,00 €
THÉÂTRE D'IMPRO	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 €
HYPNOSE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €
EMMAUS CONNECT	GRATUIT										
BIEN CHEZ SOI	GRATUIT										
SPORTS ÉTAPS	GRATUIT										
JARDINAGE	GRATUIT										
ATELIER CONVIVIALITÉ	GRATUIT										
MILLE ET UNE GINGUETTE	GRATUIT										
VISITE DES MOULINS VISITE GUIDEE	GRATUIT										
CHORALE	GRATUIT										
ANIMATIONS CERA	GRATUIT										

Tarifs animations/séance	Tranches de tarifs										
	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 VISITE GUIDEE	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 BRICOLAGE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €	5,50 €
CREATION DE BIJOUX	1,50 €	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €	13,50 €	13,50 €	15,00 €
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 €
ATELIER SOCIO-CULTURELLE	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	9,00 €	10,00 €

**Les nouvelles activités (photographie et gazette des aînés) sont au tarif "atelier culturel"  
l'activité Mieux-être est au tarif "atelier bien-être"**

## FICHE D'INSCRIPTION ACTIVITES ANNUELLES et PONCTUELLES 2026-2027

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

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

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

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU
<b>1 ACTIVITÉ ANNUELLE POSSIBLE - Cochez l'activité souhaitée</b>				
	Anglais	mardi	9h15	Foyer Pasteur
	Anglais	mardi	10h55	Foyer Pasteur
	Anglais	mardi	13h20	Foyer Pasteur
	Anglais	mardi	15h00	Foyer Pasteur
	Aquabike	lundi	16h15	Piscine de Babylone
	Aquagym	mardi	11h00	Piscine du Triolo
	Aquagym	mardi	15h	Piscine du Triolo
	Aquagym	vendredi	11h00	Piscine du Triolo
	Aquagym	vendredi	16h	Piscine du Triolo
	Aquagym	jeudi	16h	Piscine de Babylone
	Aquagym	vendredi	16h	Piscine de Babylone
	Aquarelle	jeudi	9h30	Salle Javelot
	Aquarelle	vendredi	14h00	Salle Javelot
	Arts Plastiques	lundi	14h30	Salle Javelot
	Arts Plastiques	mercredi	9h30	Foyer de l'âge d'or
	Ballon Suisse	jeudi	15h15	Palacium
	Bourles	deux mardi / mois	14h00	36 Bis, rue du docteur Roux, VDA
	café-langue anglais	mercredi	13h30	LCR du kiosque
	café-langue anglais	mercredi	15h40	LCR du kiosque
	café-langue anglais	mercredi	16h45	LCR du kiosque
	café-langue espagnol	mardi	10h ou 11h10	LCR du kiosque
	café-langue Mandarin	mercredi	14h35	LCR du kiosque
	Chœur Aînés - chorale	vendredi	14h00	Ecole de Musique
	Djembé	jeudi	14h00	Ferme d'en Haut
	Équilibre	mardi	14h00	J-Baptiste Clément
	Équilibre	vendredi	9h45	J-Baptiste Clément
	Equilibre	vendredi	11h00	J-Baptiste Clément
	Fit Pilates	jeudi	14h00	La Chrysalide
	Fit Pilates	mercredi	17h30	La Chrysalide
	Fitness	jeudi	16h20	Palacium
	Gazette des Aînés	mardi	10h	LCR du kiosque
	Gymnastique Adaptée	mardi	15h30	ESUM
	Gymnastique Adaptée	jeudi	9h45	Palacium
	Gymnastique Adaptée	jeudi	11h00	Palacium
	Gymnastique Adaptée	jeudi	14h00	Palacium
	Jardinage	mardi	10h00	Maison des Aînés
	Marche Nordique	mercredi	9h15	Halle Canteleu
	Multisport	mardi	17h	Salle Vendémiaire
	Multisport	jeudi	17h	Salle Vendémiaire
	Natation Libre	mercredi	10h	Piscine du Triolo
	Patchwork	mardi	14h	Maison des Aînés,
	Photographie	lundi	10h	LCR du kiosque
	Poterie	lundi	9h30	Maison des Aînés
	Qi Gong	lundi	9h00	Foyer Henri Rigole
	Qi Gong	lundi	10h15	Foyer Henri Rigole
	Qi Gong	mercredi	9h00	Foyer Henri Rigole
	Qi Gong	mercredi	10h15	Foyer Henri Rigole
	Tai-Chi	mercredi	13h00	Foyer Henri Rigole
	Tennis de Table	lundi	16h45	ESUM
	Tennis de Table	jeudi	16h45	ESUM
	Théâtre	lundi	9h00	Espace Thalès
	Théâtre d'impro	lundi	14h	Espace Thalès
	Tricots	jeudi	10h00	Maison des Aînés
	Tricots	jeudi	14h00	Maison des Aînés
	Yoga doux	jeudi	15h00	La Chrysalide
	Yoga tonique	jeudi	16h00	La Chrysalide

## FICHE D'INSCRIPTION ACTIVITES PONCTUELLES et SESSION 2026-2027

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

PRENOM \_\_\_\_\_

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

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

<b>3 ACTIVITES PONCTUELLES POSSIBLES</b>			
		Veuillez indiquer les dates choisies	
Atelier Culinaire	Maison des Aînés		
Atelier Culinaire BIO	Maison des Aînés		
Atelier Art Floral	Maison des Aînés		
Atelier Pâtisserie	Maison des Aînés		
Atelier Cosmétique	Maison des Aînés		
Atelier Mieux-être	Jean-Baptiste Clément		
Atelier Relaxation et Bien-être	Jean-Baptiste Clément		
Atelier Sommeil	Jean-Baptiste Clément		
Atelier Naturopathie	Jean-Baptiste Clément		
Atelier Hypnose	Jean-Baptiste Clément		
Atelier Bijoux	Maison des Aînés		
Balade à vélo	Maison des Aînés		
Billard	1 bis rue Jean Jaures, VDA		
Bowling	Bowling Van Gogh		
Balade Botanique	rendez-vous communiqué ultérieurement		
Atelier Musical	Jean-Baptiste Clément		
Gestes de premiers secours	2148 bis rue Jules Guesde, VDA		
Visite de la Maison Universelle	Maison Universelle		
Rendez-vous "Conso"	LCR du kiosque		

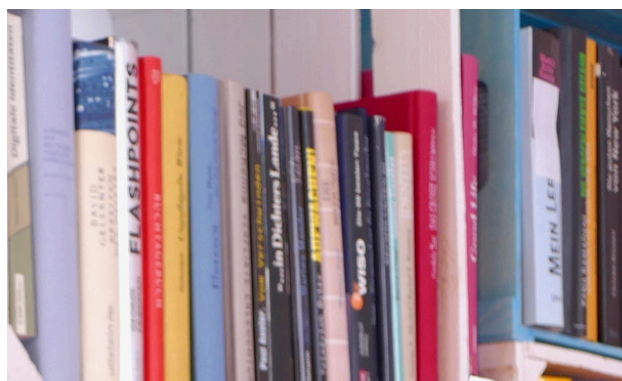
<b>ACTIVITÉ PREVENTION &amp; ACCOMPAGNEMENT A LA RETRAITE</b>			
		Veuillez entourer la session choisie	
Atelier numérique	Mardi 14h-15h30 / LCR du kiosque	de sept 2026 à janv 2027	de février à juin 2027
Atelier coaching & développement personnel	Vendredi 9h-12h / LCR du kiosque	de sept à déc 2026	de février à juin 2027
Educ'Chutes	Vendredi 14h-17h / LCR du kiosque	de mars à avril 2027	
Educ'Nut	Vendredi 14h-17h / 36 rue de Schuman	de mars à avril 2027	
Atelier Vie affective & sexuelle	mercredi matin 10h-12h / LCR du kiosque	23 & 30 septembre 2026	
Atelier Vitalité	mercredi matin 10h-12h / LCR du kiosque	de mars à avril 2027	
Dormez Bien, Vivez Bien	mercredi matin 10h-12 / LCR du kiosque	20, 27 janvier & 3 février 2027	
Atelier Police Municipale	LCR du Kiosque ou Foyer Delrue	29 septembre 2026	4 decembre 2026

# PARTENARIATS

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

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La Médiathèque Till l'Espiegle se rend chez vous pour vous apporter une sélection de documents : romans (en grands caractères si besoin), documentaires, magazines, livres lus, CD et DVD vous seront livrés selon vos souhaits, sur rendez-vous les mardis et vendredi matins.

Service gratuit pour les Villeneuvois, n'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire au 03 .20.61.73.00



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

## EDUCATION MUSICALE

En partenariat avec l'école de Musique et de Danse Ivan-Renar, des cours de formation musicale sont dispensés par un enseignant afin de découvrir ou redécouvrir la musique.

Les horaires vous seront communiqués lors de votre inscription.

Animation payante avec tarif adapté selon vos revenus.

Début en septembre 2026

📍 école municipale de musique et de danse Ivan-Renar, rue Corneille



École municipale  
de musique & de danse  
**Ivan-Renar**

## 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 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.

## PÊCHE, PAR L'AMICALE DE LA VILLE

Vous aimez, la pêche, alors nous vous proposons la pratique de la pêche à l'étang municipal de la ville. Véritable moment de détente et de sérénité. Une seule condition : Posséder le matériel de pêche, être autonome et indépendant.

Attention inscription et démarrage en janvier 2027. 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 d'augmentation par l'Amicale)

**Lieu :** Au fond de la rue Denis Papin.

**Horaires :** d'été de 6h à 22h et hiver de 8h à 20h



# CERA

Centre d'Expression de Rencontre et d'Animation

## Qu'est ce que les CERA ?

### CENTRE D'EXPRESSION DE RENCONTRE ET D'ANIMATION

Lieux de rencontre et d'animations à vocation culturelle, cognitive et sportive. Les CERA sont des lieux ouverts aux usagers inscrits de la Maison des Aînés

Trois animatrices mobiles vous proposent des activités variées vous permettant de passer un agréable moment de convivialité et de découvrir de nouvelles pratiques.

## Où trouver les CERA ?

Les CERA sont répartis dans la ville afin d'être au plus proche de chez vous. Six CERA sont actuellement ouverts aux horaires indiqués sur les plannings :

- 1 **CERA Jean Baptiste Clément**  
3 rue de Copenhague, quartier Cousinerie
- 2 **CERA Bizet**  
11 boulevard Bizet, quartier Annappes / Poste / Résidence
- 3 **CERA Delrue**  
165 rue Jean Jaurès, quartier- Breucq  
Dans le parc, derrière la mairie du Breucq
- 4 **CERA Jean Vilar**  
3 rue Jean Vilar - Pont de bois / Centre Ville  
à droite de la ludothèque et de la salle de billard
- 5 **CERA Delesalle**  
38 Rue du Dr Roux - Ascq
- 6 **CERA Arc en ciel**  
62 boulevard Albert 1er - quartier Babylone

## Demandez le programme !

Chaque mois un planning d'activité vous est envoyé par mail ou donné en main propre à la maison des aînés et dans les CERA.

Ces plannings reprennent toutes les activités proposées dans les cinq CERA ainsi que leurs horaires et modalités d'inscription.

Pour participer à une activité, il vous suffit de vous rendre au CERA souhaité à l'heure indiquée, les animatrices vous accueilleront.

Seules les activités sur inscription nécessitent un SMS à la coordinatrice de CERA dont le numéro est indiqué sur les plannings.

<b>CERA Jean Baptiste Clément</b>			
	Lundi 5 février	Mercredi 4 février	Jeu 5 février
9h30 - 12h	FERMÉ	Atelier créatif	
14h30 - 16h30		Atelier TempoForm avec le CHU Lille	Vend 6 février
			FERMÉ
			Jeu 12 février
	Lundi 9 février	Mercredi 11 février	Vend 13 février
9h30 - 12h	Puzzle	Bowling sur switch	Question pour un champion
14h30 - 16h30	Pétanque	Présentation d'artiste avec la ferme d'en haut	Jeu 20 février
			Mot croisé géant
	Lundi 16 février	Mercredi 18 février	Jeu 19 février
9h30 - 12h		Gym du cerveau	Vend 20 février
14h30 - 16h30	Pétanque	Karaoké	FERMÉ
			Puzzle & Atelier chrono-lecture
			Bowling switch
	Lundi 22 février	Mercredi 25 février	Jeu 26 février
9h30 - 12h	Gym du cerveau	Répas festif	Vend 27 février
14h30 - 16h30	Jeu switch		Mot croisé géant
			Jeu 27 février
			Jeu de société
			Pétanque

## Informations et contacts

**Synthia** : 07 62 85 95 12

**Maison des aînés** : 03 28 77 45 20

# CERA

En images



CERA Delrue



CERA Arc en ciel



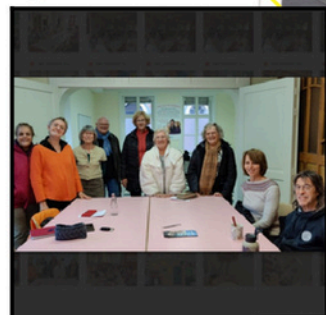
CERA Jean Baptiste Clément



CERA Jean Vilar



CERA Delesalle



CERA Bizet



Synthia, Zoé, Louna et Sandrine  
**ANIMATRICES**



**Villeneuve  
d'Ascq**

Une ville  
en mouvement



5<sup>e</sup> édition

**Journée**

**Festive**

**des Aînés**

**Sam  
13  
juin  
2026**

**de 14h  
à 17h**

**Le rendez-vous pour découvrir  
les activités 2026 / 2027**



**Salle Marianne**

**Jardin partagé Jules-Marescaux,  
cour et annexes de la Maison des Aînés  
Salles Vendémiaire et Javelot**



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



**LA MAISON DES AÎNÉS**

Villeneuve d'Ascq

# REPRÉSENTATIONS THÉÂTRALES À LA FERME D'EN HAUT



- **Mardi 22 septembre**

## **Spectacle de l'atelier théâtre d'impro**

Venez assister à un spectacle unique au monde entièrement improvisé. Venez rire à ce spectacle d'improvisation en mode cabaret et participer en nous donnant les thèmes sur lesquels nos aînés improvisateurs créeront une histoire.

**Représentation à 15h**

**Ouverture des portes à 14h15**

**100 places**

**Ouvert à tous**

📍 Ferme d'en Haut, 268 rue Jules Guesde

- **Mardi 29 septembre**

## **Spectacle de l'atelier théâtre à la Ferme d'en Haut**

Au départ, ça devait être des improvisations sur des scènes vécues par les membres de l'atelier théâtre. Des improvisations qu'on aurait réécrites et retravaillées par exemple : un voyage en métro plus long que prévu..... et puis il y a eu des scènes déjà écrites de rencontres, de retrouvailles, de drague, de séparation.

Au total, une vingtaine de scènes. La plupart du temps pour nous faire rire !

**Ouverture des portes à 14h15**

**Représentation à 15h**

**100 places**

**Ouvert à tous**

📍 Ferme d'en Haut, 268 rue Jules Guesde



# AUTOMNE BLEU 2026

30 sept. - 18 octobre



## Valoriser la place des aînés et les liens intergénérationnels dans notre société

### MERCREDI 30 SEPTEMBRE : BALADE À VÉLO

Cette balade, direction Roubaix, vous permettra de traverser le Parc urbain, de prendre des pistes cyclables de la ville 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 30 SEPTEMBRE : GOÛTER KARAOKÉ CERA

Kévin vous propose un goûter « karaoké » dans le cadre du lancement de l'automne bleu.

- Séance à 14h30

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

### JEUDI 1 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 et dégustations de productions à base de la Spiruline fraîche.

- Séance 1 à 10h
- Séance 2 à 14h

**Rendez-vous :** 45, rue de la Distillerie à Villeneuve d'Ascq (RDV sur place)

### VISITE GUIDÉE DE LA BRASSERIE DU MOULIN D'ASCQ ET DÉGUSTATION

Venez découvrir la brasserie, son histoire et son évolution dans le temps. Un savoir-faire de notre territoire qui mérite de faire un détour. La visite sera suivie d'une petite dégustation.

- Séance 1 à 14h
- Séance 2 à 15h15

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

## **VENDREDI 2 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU VIEUX LILLE**

La visite guidée du Vieux-Lille vous permet de découvrir les quartiers anciens de la ville et d'apprécier les charmes d'une cité animée et accueillante.

Lille a conservé de nombreux édifices témoins d'influences multiples, parmi lesquels le Palais Rihour, la Vieille Bourse, le Rang du Beauregard 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. Venez à la découverte de la grande place de Lille et du Vieux Lille

- Séance à 10h, RDV à 9h45

**Rendez-vous :** Devant l'office de tourisme de Lille, Palais Rihour, place Rihour

## **MERCREDI 7 OCTOBRE : TOURNOI DE BOWLING**

La maison des aînés vous propose un tournoi au bowling Van Gogh. Vous êtes un passionné, un champion du Strike, alors venez passer un moment de détente et de plaisir avec nous. Paiement de votre partie sur place 4 euros la partie.

- Séance à 10h, RDV à 9h45

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

## **MERCREDI 7 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.

- Séances à 14h, RDV à 13h45

**Rendez-vous :** Villa Cavrois, avenue JF Kennedy, 59170 Croix

## **MERCREDI 7 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU FORT DE SECLIN**

Le Musée du Fort de Seclin est un site exceptionnel pour plonger dans l'histoire de la Première Guerre mondiale. Installé dans un ancien fort militaire, le musée présente une collection unique de pièces d'artillerie, de chariots et d'hippomobiles de la période.

**Rendez-vous :** 10, Chemin du fort 59 113 Seclin

## **JEUDI 8 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MÉMORIAL ASCQ 44**

Visite guidée du mémorial d'Ascq, musée situé dans un ancien dispensaire. Le guide culturel de la ville vous racontera l'événement du 1er avril 1944 dans son contexte historique.

- Séance à 10ht

**Rendez-vous :** Mémorial Ascq 44, rue Mangin

## **VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU TERROIR**

Allons redécouvrir la vie quotidienne des habitants du Nord de la France au début du XXème siècle, puis confectionnons des gaufres pendant un petit atelier juste après la visite guidée.

- Séance à 14h

**Rendez-vous :** 12 Carrière Delporte.

## **VENDREDI 9 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, RDV à 14h15

**Rendez-vous :** Palais des beaux-Arts, Place de la République, Lille

## **LUNDI 12 OCTOBRE : LE GOUTER À L'ANGLAISE**

Petit moment de partage et de dégustation avec Christine, au programme ( le salé et des Scones et dégustations)

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.

- Séance à 14h

**Rendez-vous :** MDA, 2 rue de la station

## MARDI 13 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 :** Rue Albert Samain

### VISITE GUIDÉE DU M.I.N. (MARCHÉ D'INTÉRÊT NATIONAL) 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 9h30

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

### VISITE DE L'EXPOSITION DU CHÂTEAU DE FLERS

Situé dans de le magnifique écrin du château de Flers, le Musée du Château invite à la déambulation. Avec des scénographies modernes et interactives, ses expositions abordent des thèmes variés présentant des productions artisanales et artistiques contemporaines mises en regard avec un patrimoine plus ancien et local.

- Séance à 14h

**Rendez-vous :** Chemin du Chat botté

## JEUDI 15 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU 5 JUIN 1944

Allons à la découverte d'un bunker entièrement restauré qui a joué un rôle historique important lors du débarquement en Normandie. Plusieurs salles ont été reconstituées comme à l'époque: locaux techniques (ventilation et électricité), cuisine, sanitaires, chambre/bureau du général, central téléphonique, station d'écoute, etc.

- Séance 1, à 10h
- Séance 2, à 14h

**Rendez-vous :** 4 Bis Avenue de la Marne, Tourcoing



# ATELIERS CULINAIRES

## LUNDI 5 OCTOBRE : CUISINONS LE FROMAGE

- Cheese cake au chèvre et courgette
- Aubergines parmigiana
- Fiadone

## JEUDI 8 OCTOBRE : CUISINE ORIENTALE

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

**Rendez-vous :** Maison des Aînés 2, rue de la station à Villeneuve d'Ascq de 09h30 à 14h

# CONFÉRENCES

La Maison des Aînés vous propose plusieurs conférences dans le cadre de l'automne bleu 2026 en partenariat avec **l'Université du Temps Libre**.

## LA TRAVERSÉE DU DEUIL : REPÈRE POUR TRAVERSER UN DEUIL

En partenariat avec l'association vivre son deuil, venez échanger autour du deuil. Les bénévoles de l'association viendront partager et échanger sur les étapes de la traversée du deuil et vous apportez les pistes pour bien vivre son deuil.

Moment de partages et d'échange autour du deuil.

**Jeudi 1<sup>er</sup> octobre, 14h30 - ouverture des portes à 14h**

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## ACCIDENTOLOGIE DES CONDUCTEURS ÂGÉS : MYTHE DU RISQUE OU RÉALITÉ ?

Conférence animée par Jannick Naveteur, maîtresse de conférence émérite.

**Date à venir**

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

## LE DÉCLIN COGNITIF : COMMENT L'ÉVITER ET PRÉSERVER SA SANTÉ CÉRÉBRALE ?

Conférence animée par Bernard Sablonnière, professeur honoraire Université de Lille.

**Mardi 13 octobre, 14h30**

LCR du Kiosque, 2 place du Kiosque

# JOURNÉE D'EXCURSION

## VENDREDI 2 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DÉPARTEMENTAL HENRI MATISSE DE CAMBRAI

Dès sa jeunesse, Henri Matisse fait preuve d'audace et de persévérance. Né au Cateau-Cambrésis dans le Nord en Décembre 1869, destiné à devenir clerc de notaire, c'est au cours d'une longue convalescence qu'il commence à peindre et qu'il découvre sa passion : Nous allons découvrir son parcours ses œuvres, et les expositions du musée.

Le repas du midi est libre, vous pouvez faire vos réservations, le bus nous déposera vers le centre-ville.

**Matin :** visite du musée

**Après-midi :** Après-midi libre sur Cambrai

Vous avez le choix pour les visites : le beffroi, le musée des beaux-arts de Cambrai, la cathédrale Notre Dame, les souterrains de la Citadelle, le Château de Selles.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h15, retour à 18h30.

## MARDI 6 OCTOBRE : VISITE GUIDÉE D'UN ARTISAN TORRÉFACTEUR, LES CAFÉS DIDIER BOULET

Nous vous invitons à plonger au cœur d'un savoir-faire en visitant l'atelier. Découvrez les coulisses de la transformation des grains : de leur sélection rigoureuse à leur torréfaction artisanale. Cette immersion vous dévoilera la passion et la précision qui animent chaque étape de la production.

Le repas du midi est libre.

**Matin :** visite

**Après-midi :** Après-midi libre sur Saint-Omer

Cela vous permettra de vous balader à saint Omer et profiter de cette charmante ville. Vous aurez le choix de vos visites, la maison des marais, le quartier de la gare, la cathédrale de Saint Omer ...

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h15, retour à 18h30.

## VENDREDI 9 OCTOBRE

### VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE L'INDUSTRIE ET DE L'AÉRONAUTIQUE À ALBERT DANS LA SOMME

Sur un parc de 2 hectares, parcourez les espaces dédiés aux entreprises qui ont façonné la renommée de la ville d'Albert. Vous profiterez aussi de la visite interactive donnant accès à des anecdotes et des explications enrichies sur les pièces exposées. Un voyage captivant mettant en lumière toutes les innovations de l'aéronautique.

**Matin :** Visite guidée

**Midi :** déjeuner libre

**Après-midi :** Libre sur Amiens

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 8h15, retour vers 18h30.

## VENDREDI 16 OCTOBRE : CHÂTEAU CERCAMP DE FRÉVENT & MUSÉE DE WINTERBERGER DE FRÉVENT

**Matin :** visite guidée du château de Cercamp

**Midi :** Prévoir un pique-nique où faire une réservation dans un restaurant.

**Après-midi :** Visite guidée du musée de Winterberger de Frévent. Le Moulin-musée Wintenberger est situé sur les bords de la Canche, consacré à la sauvegarde de la mémoire agricole du Ternois .

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 7h45, retour vers 18h30.



photo : chateaudecercamp

# JOURNÉES LIBRES

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

## LUNDI 5 OCTOBRE : JOURNÉE LIBRE À MONTREUIL-SUR-MER

Petite ville au riche patrimoine historique et architectural Montreuil-sur-Mer, surnommée la « Carcassonne du Nord », grâce à sa citadelle et ses remparts parfaitement conservés, Montreuil-sur-Mer est une ville pleine de charme située sur la Côte d'Opale est connue pour ses rues pittoresques et son architecture médiévale bien préservée, cette ville est un paradis pour les passionnés d'histoire.

Les impressionnants remparts de la ville, construits au XIIe siècle, offrent une vue imprenable sur la campagne environnante. De plus, Montreuil-sur-Mer est célèbre pour être le décor du roman "Les Misérables" de Victor Hugo, ajoutant un attrait supplémentaire pour les amateurs de littérature.

Dès votre arrivée, nous vous conseillons de vous diriger vers l'office du tourisme, où vous trouverez toutes les informations pour votre journée libre dans cette belle ville.

Vous avez le choix, les remparts, la citadelle, la chapelle Saint-Nicolas de l'hôtel Dieu, l'Abbatiale Saint-Saulve, la plage les Combots, le musée mémorial de la bataille de l'Atlantique la ferme du bonheur et bien d'autres.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 7h45, retour vers 18h30.



## LUNDI 12 OCTOBRE : JOURNÉE LIBRE À SENLIS

Senlis est une commune française, département de l'Oise, en région Hauts-de-France. Elle se situe sur la Nonette, entre les forêts de Chantilly et d'Ermenonville au sud, et d'Halatte au nord, à quarante kilomètres au nord de Paris. Selon le site « Ville de rêve », Senlis et le sud de l'Oise sont les endroits où il fait bon vivre dans notre département.

Vous pouvez visiter la cité médiévale de Senlis, le Cachot, l'Abbaye Royale de Chaalis, la vieille de Senlis, le musée d'Arts et d'archéologie, le musée de la vénerie ainsi que celui de Jacquemart-André la cathédrale notre dame de Senlis

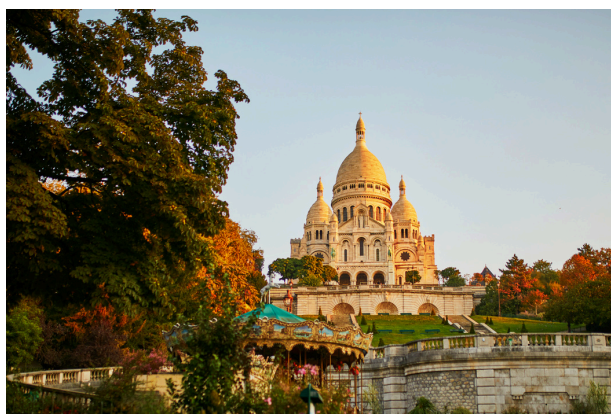
Votre repas du midi est libre, n'hésitez pas à faire vos réservations.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 7h45, retour vers 18h30.

## MERCREDI 14 OCTOBRE : JOURNÉE LIBRE À MONTMARTRE

Le Sacré-Cœur, le funiculaire, les places du Tertre et des Abbesses, les vignes... découverte du Paris pittoresque, Montmartre n'aura plus de secret pour vous. Allons à la découverte de ce lieu historique et incontournable de Paris.

**Rendez-vous :** Parking du Musée des Moulins à 6h45, retour vers 20h30.



# DIVERTISSEMENTS

## THÉÂTRE D'À CÔTÉ

« Marie Graulette n'in fait qu'à s'tiête » Contes en langue picarde par la Compagnie du Reste ici De et avec : Christiane CALONNE et Jacques DUPUICH Le monstre des eaux profondes, effrayant les enfants, aurait-il un secret ?

Où l'on découvrira que Marie Graulette n'est pas aussi mauvaise qu'on le pense. Elle doit faire face à la naïveté et aux bêtises de certains humains. Ecoutez ces « diries » toutes en poésie, émotion et humour dans une belle langue picarde qu'il ne faut pas noyer et que Jacques et Christiane nous livrent avec talent.

**Samedi 10 octobre, 18h**

**Dimanche 11 octobre, 16h30**

**Lieu :** Grange de la Ferme Dupire

## 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 10 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 » : **La frontière magique**, un voyage interactif à la frontière entre l'imaginaire et le réel, où petits et grands découvrent que la magie est parfois plus proche qu'on ne le pense... Un spectacle rythmé, plein d'humour et de poésie, et rempli de message sur l'échec et la confiance en soi.
- 2<sup>ème</sup> partie : **Hello Cabaret**, spectacle chanté en direct 5 artistes sur scène-Entièrement en Français ! Ils interpréteront des standards français et anglais des années 50 ,60 et 70 à aujourd'hui avec des chants en direct avec bien sur les tableaux incontournables ...

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

**Dimanche 18 octobre, 14h30**

**Lieu :** Espace Concorde



## 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.

# MANIFESTATIONS DANS LES CLUBS D'AÎNÉS

## Octobre 2026

### L'Âge d'or

Loto de l'automne bleu 14 octobre à 14h

### Henri Rigole

Tournoi de belote le 13 octobre, à 14h

### Petit Bosquet

Tournoi de belote le 16 octobre, à 14h

### Bon temps

22 septembre tournoi de belote, à partir de 14h

16 octobre Loto de l'automne bleu, à partir de 15h30

### Schumann

Loto le 14 octobre, à 14h00

### L'Ablav

Propose plusieurs animations dans le cadre de l'automne bleu 2026.

- La séance Mieux Etre de 10h15, le mardi 6 octobre, au petit bosquet : 5 places.
- "Les dimensions de l'Univers : vers l'infiniment petit et l'infiniment grand". Salle de l'Age d'Or, le jeudi le 8 octobre de 10h30 à 12h30. 20 Places
- Atelier Tricot : Papotage au tour des aiguilles. Le vendredi 2 octobre, à la Maison des Aînés
- Atelier Danse : André vous propose une découverte de l'atelier danse le mardi 6 octobre, de 10h à 11h30 au foyer de l'âge d'or, 10 places
- Atelier écriture : Avec Maryse, dans la dépendance de la Maison des Aînés, 10 places, mardi 6 octobre, de 14h à 16h

Pour tout renseignement :  
[ablav@gmail.com](mailto:ablav@gmail.com) et [www.ablav.fr](http://www.ablav.fr)



## FICHE D'INSCRIPTION AUTOMNE BLEU 2026

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

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

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

1 activité - 1 excursion - 1 conférence - 1 guinguette - 1 spectacle - 1 pièce de théâtre.

### 1 ACTIVITÉ POSSIBLE

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEUX
	Balade à Vélo	30/09/2026	9h30	Maison des Aînés, 2 rue de la Station, VDA
	Goûter karaoké	30/09/2026	14h30	J-Baptiste Clément, 3 rue de Copenaghe, VDA
	Ferme Spiruline	01/10/2026	10h	45 rue de la distillerie, VDA
	Ferme Spiruline	01/10/2026	14h	45 rue de la distillerie, VDA
	Brasserie du Moulin d'Ascq	01/10/2026	14h	Brasserie Moulin d'Ascq, 47 rue de la distillerie, VDA
	Brasserie du Moulin d'Ascq	01/10/2026	15h30	Brasserie Moulin d'Ascq, 47 rue de la distillerie, VDA
	Visite du Vieux-Lille	02/10/2026	10h	Office du Tourisme, Palais Rihour, Lille
	Cuisinons le fromage	05/10/2026	9h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA
	Tournoi de Bowling	07/10/2026	10h	Bowling Van Gogh, 1 rue des Vétérans, VDA
	La Villa Cavrois	07/10/2026	14h	La Villa Cavrois, 60 Av. du Président Kennedy, Croix
	Le fort de Seclin	07/10/2026	10h	Chemin du Fort 59113 Seclin
	Cuisine orientale	08/10/2026	9h30	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA
	Mémorial d'Ascq	08/10/2026	10h	79 rue Mangin, VDA
	Musée du Terroir	08/10/2026	14h	Musée du Terroir, 12 carrière Delporte, VDA
	Palais des Beaux-Arts de Lille	09/10/2026	14h30	Place de la République, Lille
	Goûter à l'Anglaise	12/10/2026	14h	Maison des Aînés, 2 rue de la station, VDA
	Musée des Moulins	13/10/2026	10h	Rue Albert Samain, VDA
	MIN de Lomme	13/10/2026	9h	Place de la République, VDA
	Château de Flers	13/10/2026	14h	Chemin du Chat Botté, VDA
	Musée du 5 juin 1944	15/10/2025	10h	4 bis avenue de la Marne, Tourcoing
	Musée du 5 juin 1944	13/10/2026	14h	4 bis avenue de la Marne, Tourcoing

### 1 EXCURSION POSSIBLE

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEUX
	Musée Henri Matisse & Cambrai	02/10/2026	8h15	Parking des Moulins, VDA
	Journée à Montreuil/Mer	05/10/2026	7h45	Parking des Moulins, VDA
	Artisan Torréfacteur & St Omer	06/10/2026	8h15	Parking des Moulins, VDA
	Musée de l'industrie & Aéronautique	09/10/2026	8h15	Parking des Moulins, VDA
	Journée à Senlis	12/10/2026	7h45	Parking des Moulins, VDA
	Journée à Montmartre	14/10/2026	6h45	Parking des Moulins, VDA
	Château Cercamp & Musée de Winterberger	16/10/2026	7h45	Parking des Moulins, VDA

### 1 CONFERENCE POSSIBLE

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEUX
	Accidentologie des conducteurs âgés			LCR du kiosque, 2 place du kiosque, VDA
	Le déclin cognitif	13/10/2026	14h30	LCR du kiosque, 2 place du kiosque, VDA
	La traversée du deuil	01/10/2026	14h	LCR du kiosque, 2 place du kiosque, VDA

### EVENEMENTS

Cocher l'activité	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEUX
	Théâtre d'à côté	10/10/2026	18h00	Ferme Dupire, 80 rue Yves Decugis VDA
	Théâtre d'à côté	11/10/2026	16h30	Ferme Dupire, 80 rue Yves Decugis VDA
	Guinguette	10/10/2026	14h30	Espace concorde, Rue Carpeaux, VDA
	Spectacle Cabaret	18/10/2026	14h30	Espace concorde, Rue Carpeaux, VDA

Tarifs automne bleu	Tranches de tarifs										
	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 €
GOUTER 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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
SORTIE MUSÉE VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	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 VISITE GUIDEE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
VIEUX LILLE VISITE GUIDÉE	0,50 €	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	4,50 €	5,00 €
KARAOKÉ	GRATUIT										
SORTIE À VÉLO	GRATUIT										
MÉMORIAL D'ASCQ VISITE GUIDEE	GRATUIT										
MUSÉE DU TERROIR VISITE GUIDEE	GRATUIT										
MUSÉE DES MOULINS VISITE GUIDEE	GRATUIT										
CONFÉRENCES	GRATUIT										
GUINGUETTE DE L'AUTOMNE BLEU	GRATUIT										

**Toute inscription sera validée par un paiement sur place lors de la journée d'inscription du lundi 1er juin 2026.  
Aucune inscription en ligne ne sera possible pour l'automne bleu**

# RECRUTEMENT DE MEMBRES POUR LE CVDA

## VOTRE EXPÉRIENCE FAIT GRANDIR LA VILLE !

Le Conseil Villeneuvois Des Aînés (CVDA) est une instance de réflexion et de concertation qui rassemble des citoyens désireux de mettre leur expérience au service de Villeneuve d'Ascq. Nous sommes le relais entre les habitants et les élus pour construire une ville solidaire, accessible et dynamique.

Notre mission : Le "bien-vieillir" au cœur de l'action Vieillir à Villeneuve d'Ascq, c'est rester acteur de son Territoire. Le CVDA travaille concrètement sur les thématiques qui touchent votre quotidien :

- **L'aménagement urbain** : Pour une ville plus inclusive et accessible à tous.
- **Le lien social** : Pour lutter contre l'isolement et favoriser les échanges intergénérationnels à tous les âges.
- **La santé et l'autonomie** : Pour promouvoir l'accès aux soins, la prévention, le bien-être et l'inclusion.
- **La culture et les loisirs** : Pour une offre adaptée aux envies de chacun pour vivre sa ville et s'épanouir.

**Pourquoi nous rejoindre ?** Parce que votre regard est précieux. Que vous soyez jeune retraité ou grand aîné, votre expertise de citoyen permet d'éclairer les décisions publiques et d'imaginer des solutions innovantes pour demain.

Pour agir efficacement, le Conseil Villeneuvois des Aînés structure sa réflexion autour de deux environnements complémentaires :

- **L'environnement bâti** : "Une ville accessible et adaptée" (*transport, habitat, espaces extérieurs,...*)
- **L'environnement social** : "une ville solidaire et vivante" (*lien social et solidarité, participation citoyenne et emploi, culture/loisirs & information, santé & services*)

Chaque membre peut choisir de s'investir plus spécifiquement dans l'un de ces deux environnements selon ses envies et compétences.

Pour candidater, il vous suffit de d'envoyer vos coordonnées au service municipal des aînés par mail : [aines@villeneuedascq.fr](mailto:aines@villeneuedascq.fr) ou de compléter une candidature à la Maison des Aînés lors des horaires d'ouverture et nous vous contacterons, dès que possible.



Notre engagement n'est pas passé inaperçu. Villeneuve d'Ascq est fière d'être membre du **Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés (RFVAA)** et d'avoir obtenu le **Label niveau Or**. Cette distinction récompense l'excellence de la politique en faveur du bien-vieillir.

# FÊTES, TRADITIONS & SORTIES

## LES JUBILAIRES DES ANNIVERSAIRES DE MARIAGE

**Samedi 3 octobre 2026**

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 :** Espace VIP du Palacium

## LES 1 001 GUINGUETTES

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 2026 et 2027:

- 4 juillet 2026 : Château de Flers
- 22 août 2026: Ferme du Héron
- 10 octobre 2026 : Espace Concorde
- 19 décembre 2026: Espace Concorde
- 20 Février 2027 : Salle Masqueliez
- 13 Mars 2027 : Espace Concorde
- 17 Avril 2027 : Salle Pierre et Marie Curie
- 22 Mai 2027 : Hôtel de Ville
- 3 juillet 2027 : Château de Flers



## LES SORTIES CULTURELLES

Une sortie culturelle est proposée à chaque aîné de 63 ans et plus, inscrit au fichier de la maison des aînés.

Le programme détaillé vous sera envoyé dès le mois de janvier 2027.

## LES SORTIES ESTIVALES

Chaque été, la Maison des Aînés vous propose des journées à la mer en juillet et août.

Été 2026 :

Nieuport : le 8 juillet

- Audresselles : 30 juillet
- Nieuport : 11 août
- Audresselle : 27 août

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

*Pour plus d'informations, merci de contacter la maison des aînés.*

## LES COLIS DE FIN D'ANNÉE

Le coffret gourmand vous sera offert entre le **30 novembre et le 11 décembre 2026**. Pour les nouveaux, seules les personnes inscrites avant le 30 septembre 2026 pourront bénéficier d'un colis de Noël.



# ASSOCIATIONS ET CLUBS DES AÎNÉS

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 et mercredi de 14h à 18h

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

Ouvertures : mardi, jeudi de 13h30 à 18h

**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

**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 président Monsieur André Verdière

[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.villeneuvedascq.fr/activites-et-animations-destination-des-aines>**

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

**Horaires du service municipal 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@villeneuvedascq.fr](mailto:aines@villeneuvedascq.fr)

Service  
**Accompagnement  
des aînés:**

▶ **des services  
de maintien à domicile**

- **Service d'Aide à Domicile**  
03 28 76 52 19
- **SSIAD**  
03 20 67 15 02
- **Restauration à domicile**  
03 28 76 52 20
- **Service Accompagnement**  
03 28 76 52 00

▶ **des établissements**

- **EHPAD du Moulin d'Ascq**  
03 20 91 05 10
- **Accueil de jour «La Ménie»**  
03 20 98 42 63





## LA MAISON DES AÎNÉS

Villeneuve d'Ascq 

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