



FÉVRIER > JUIN 2018

# AGENDA

# SENIOR





LES TEMPS  
FORTS

P4

LES CONFÉRENCES

P24

LES ACTIVITÉS  
ET ATELIERS

P6

LES INFORMATIONS  
PRATIQUES

P28

LE PASS  
SÉBASTO SENIORS

P20



# LES — TEMPS — FORTS —

## DIMANCHES DU PASS SENIOR APRÈS-MIDI DANSANTE AU PROFIT D'UNE ASSOCIATION

**Dimanches 25 février, 25 mars, 29 avril  
et 24 juin**

 Grand Carré Pierre Mauroy, hôtel de ville  
de Lille, place Augustin Laurent

 14h

## CONCOURS DE BELOTE

**Mercredi 25 avril**

 Espace seniors de Lille-Centre  
Résidence les Dintellières, 97 rue Saint-  
Sauveur

 14h-17h

Inscription préalable au sein des espaces  
seniors jusqu'au 18 avril

## SPECTACLE OFFERT PAR LE MAIRE

**Lundi 11 juin**

 Théâtre Sébastopol, place Sébastopol

 14h

Inscription préalable au sein des espaces  
seniors du 1er avril au 25 mai



**LES**  
**ACTIVITÉS**  
**ET**  
**ATELIERS**

Toute la semaine, des activités sont proposées au sein des espaces seniors. Pour y participer, contactez le coordinateur de l'espace seniors (coordonnées p. 30) ou l'un de nos partenaires.



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### BOIS-BLANCS

#### Aquagym

📍 Piscine Marx Dormoy  
Avenue Marx Dormoy

🕒 Mardi 9h15-10h  
et 10h15-11h

20,35 € les 10 séances

Bonnet de bain obligatoire  
Inscription obligatoire au sein des espaces seniors

#### Marche nordique [ASPTT]

📍 Rdv au Colysée de Lambersart

🕒 Mardi 14h-16h

🕒 Jeudi 14h-16h

🕒 Samedi 9h-10h

50 € par an

Contact : M. Boufraine,  
06 81 55 96 36

#### Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Maison de quartier  
60 rue du Général Anne  
de la Bourdonnaye

🕒 Vendredi 14h-15h

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

### FAUBOURG DE BÉTHUNE

#### Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Espace seniors  
Square Verhaeren

🕒 Lundi 9h15-10h15

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

### FIVES

#### Tennis de table

📍 Salle de Faucompret  
4 rue Parmentier

🕒 Mercredi 9h-12h

1 € l'inscription  
+ 0,50 € la matinée

Contact : M. Lescieux,  
03 20 52 93 21

## **Aquagym**

📍 Piscine de Fives  
82 rue du Long Pot

🕒 Vendredi 11h-11h45

🕒 Samedi 11h-11h45

20,35 € les 10 séances

Bonnet de bain obligatoire

Inscription au sein des  
espaces seniors

## **Roller (Ride on Lille)**

📍 Salle de Faucompret  
4 rue Parmentier

🕒 Samedi 11h30-13h

Adhésion de 50 €

Formule année 155 € (accès  
illimité)

Formule pass tickets 7 € le  
cours ou 70 € le carnet de 10  
séances

Réduction de 10 € sur  
présentation de la carte Pass  
Senior

Contact : 03 20 56 71 61

## **LILLE-CENTRE**

### **Self-défense (LUC)**

📍 Salle des sports Debeyre  
Rue Charles Debierre  
ou Sportiluc, 83 rue Abelard

🕒 Lundi 10h30-12h

Gratuit

Contact : Anthony Blonde,  
03 20 58 91 91

### **Gym volontaire (Club Gym Lalo)**

📍 Palais des sports  
Saint-Sauveur  
78 avenue du président John  
F. Kennedy

🕒 Lundi 17h-18h

🕒 Mardi 18h-19h

🕒 Jeudi 10h30-11h30

88 € / an pour 3 cours  
/ semaine

Contact : 06 85 02 93 13

### **Pure stretch (Ekilileo)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 17h10-18h10

60 € le trimestre

Difficulté : 1 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

### **Gymball (Ekilileo)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 18h15-19h15

60 € le trimestre

Difficulté : 3 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

### **Gymnastique douce (Siel bleu)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mardi 9h30-10h30

🕒 Jeudi 9h30-10h30

Imposables : 25 € par an

Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

### **Pilates débutant (Ekilileo)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mardi 17h10-18h10

60 € le trimestre

Difficulté : 3 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

### **Pilates intergénérationnel (Ekilileo)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Jeudi 19h05-20h05

60 € le trimestre

Difficulté : 3 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

---

## LILLE-MOULINS

### **Gymnastique douce (Siel Bleu)**

📍 Maison de quartier  
1 rue Armand Carrel

🕒 Lundi 9h30-10h30

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

---

## LILLE-SUD

### **Gymnastique douce (Siel Bleu)**

📍 Espace seniors  
250 rue Richard Wagner

🕒 Lundi 9h30-10h30

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

### **Kinball (Olympique Lille-Sud)**

📍 Complexe Antoine Blondin  
3 rue François Coppée

🕒 Lundi 18h30-20h

🕒 Vendredi 18h30-20h

15 € par an

Contact : 03 20 90 94 51

### **Aquagym**

📍 Piscine Plein Sud  
1 rue Eugène Duthoit

🕒 Vendredi 12h-13h

20,35 € les 10 séances

Bonnet de bain obligatoire

Inscription au sein des  
espaces seniors

---

## SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

### **Gymnastique douce (Siel Bleu)**

📍 Espace seniors  
74 rue Saint-Gabriel

🕒 Mercredi 9h30-10h30

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

---

## VAUBAN-ESQUERMES

### Tennis de table (matériel à disposition)

📍 Espace seniors  
8 rue de Toul

🕒 Du lundi au vendredi de  
14h à 17h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors  
03 20 15 87 02

### Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Espace seniors  
8 rue de Toul

🕒 Vendredi 9h30-10h30

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

---

## VIEUX-LILLE

### Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Résidence Porte de Gand  
61 rue de Gand

🕒 Lundi 11h-12h

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

---

## WAZEMMES

### Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Espace seniors  
48 rue des Meuniers

🕒 Mardi 9h15-10h15

Imposables : 25 € par an  
Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,  
07 62 77 13 29

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

---

## LILLE-CENTRE

### Peinture

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 14h-17h

Gratuit

Inscription au sein des  
espaces seniors

### Peinture

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Mardi 9h15-11h15

De 0 € à 160 € les cours par  
an + adhésion

Contact : 03 20 49 02 53

### Poterie (Palomanimation)

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 1 jeudi sur 2, 14h-17h

Adhésion de 20 €

Contact : Régina Rebolledo,  
06 43 77 20 00

---

## LILLE-SUD

### Poterie

📍 Espace seniors  
250 rue Richard Wagner

🕒 Lundi 14h-17h

Adhésion de 14 €

Contact : Laurence Carpentier,  
03 20 16 93 25

### Théâtre

📍 Espace seniors  
250 rue Richard Wagner

🕒 Mardi et vendredi  
19h-21h30

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

### Peinture

📍 Espace seniors  
250 rue Richard Wagner

🕒 Mercredi 14h-17h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

---

## SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

### Théâtre (Zem Théâtre)

📍 Centre social Albert  
Jacquard  
113-115 rue Saint-Gabriel

🕒 Lundi 14h-16h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

### Guitare

📍 Espace seniors  
74 rue Saint-Gabriel

🕒 Jeudi 10h-12h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

### Chanson

📍 Espace seniors  
74 rue Saint-Gabriel

🕒 Vendredi 10h-11h30

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

---

## VAUBAN-ESQUERMES

### Arts plastiques

📍 Espace seniors  
8 rue de Toul

🕒 Vendredi 14h-17h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

---

## VIEUX-LILLE

### Arts plastiques

📍 Espace seniors  
13 rue du Pont à Raisnes

🕒 Jeudi 14h-17h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

### Poterie (Palomanimation)

📍 Espace seniors  
13 rue du Pont à Raisnes

🕒 1 jeudi sur 2, 14h-17h

Adhésion de 20 €

Contact : Régina Rebolledo,  
06 43 77 20 00

## Peinture

📍 Espace seniors  
13 rue du Pont à Raisnes

🕒 Vendredi 13h30-17h  
2 fois par mois

Adhésion 20 € + 3,50 € la  
séance

Contact : association Inter'Ages,  
06 14 78 54 29

---

## WAZEMMES

### Théâtre (Zem Théâtre)

📍 30 rue Brûle Maison

🕒 Lundi 14h-16h

Gratuit

Contact : association Inter'Ages,  
06 14 78 54 29

## ACTIVITÉS DE RELAXATION

---

### BOIS-BLANCS

#### Gymnastique douce (gym et relaxation)

📍 Salle de concertation  
rue Mermoz

🕒 Mercredi 9h30-11h30

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

---

### FAUBOURG DE BÉTHUNE

#### Naturopathie

📍 Espace seniors  
Square Verhaeren

🕒 1er mercredi du mois  
14h30-16h

Tarif : 3 € la séance

Contact : Elisabeth Bataille,  
06 87 81 11 65,  
elisabethbataille.naturo@gmail.com

#### Tai Chi Chuan

📍 Espace seniors  
Square Verhaeren

🕒 Jeudi 10h-11h30

Gratuit

Contact : Françoise Leloir,  
03 20 93 12 27,  
leloir.francoise@orange.fr

#### Yoga assis

📍 Espace seniors  
Square Verhaeren

🕒 Vendredi 10h-11h15

Tarif : 85 € annuel

Contact : Sylvie Samsoen,  
06 11 03 10 69,  
sylvusamsoen@gmail.com

---

## LILLE-CENTRE

### Qigong seniors & tout public

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Lundi et vendredi 12h30-  
13h30

Tarif Pass Seniors

Imposables : 12 € / mois –  
100 € / an (+ 36 € d'adhésion  
annuelle)

Non imposables : 8 € mois -  
80 € / an (+ 36 € d'adhésion  
annuelle)

Tarif pour l'accès aux cours

seniors et aux cours tout public de Karenza59

L'adhésion annuelle est nécessaire uniquement pour accéder aux cours tout public

Contact : Christophe Bertrand,  
06 12 42 16 32

### **Qigong / Taichichuan seniors & tout public**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 19h15-20h15 Qigong  
20h15-21h15 Taichichuan

Tarif Pass Seniors

Imposables : 12 € / mois –  
100 € / an (+ 36 € d'adhésion annuelle)

Non imposables : 8 € mois -  
80 € / an (+ 36 € d'adhésion annuelle)

Tarif pour l'accès aux cours seniors et aux cours tout public de Karenza59

L'adhésion annuelle est nécessaire uniquement pour accéder aux cours tout public

Contact : Christophe Bertrand,  
06 12 42 16 32

### **Qigong Seniors**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Vendredi 10h-11h

Tarif Pass Seniors

Imposables : 12 € / mois –  
100 € / an (+ 36 € d'adhésion annuelle)

Non imposables : 8 € mois -  
80 € / an (+ 36 € d'adhésion annuelle)

Tarif pour l'accès aux cours seniors et aux cours tout public de Karenza59

L'adhésion annuelle est nécessaire uniquement pour accéder aux cours tout public

Contact : Christophe Bertrand,  
06 12 42 16 32

### **Pure Stretch (Ekilileo)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 17h15-18h15

Tarif : 6 € le cours

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

### **Taichichuan (Inter'Ages)**

📍 Palais Saint-Sauveur  
78 avenue du Président John F. Kennedy

🕒 Mardi 9h-10h (niveau intermédiaire)

🕒 Vendredi 9h-10h (niveau débutant)

🕒 Vendredi 10h15-11h15 (niveau confirmé)

Adhésion de 20 € + 3,50 € la séance

Contact : association Inter'Ages,  
06 14 78 54 29

### **Yoga**

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Mardi 12h15-13h30

De 130 € à 160 € l'année + adhésion

Contact : 03 20 49 02 53

## **Microtonie (association les 7 lieux)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Jeudi 10h30-12h30

Non imposable : 2 € la  
séance ou 20 € le trimestre

Imposable : 3 € la séance ou  
30 € le trimestre

Contact : Jean Pratz,  
06 84 88 54 22,  
jean@pratz.fr

## **Sophrologie, stress et sommeil (Inter'Ages)**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Jeudi 18h-19h

Adhésion de 20 € + 3,50 € la  
séance

Contact : association Inter'Ages  
07 68 06 70 05

## LILLE-MOULINS

### **Sophrologie et relaxation (Inter'Ages)**

📍 5 rue de Mulhouse

🕒 Mardi 15h30-16h30

Imposables : adhésion de 15 €  
l'année + 3 € la séance

Non imposables : adhésion de  
15 € l'année + 2 € la séance

## LILLE-SUD

### **Gymnastique douce, relaxation et automassage**

📍 Espace seniors  
250 rue Richard Wagner

🕒 Jeudi 9h30-11h15 (sauf 1er  
jeudi du mois : 9h30-10h30)

Gratuit

Contact : Patrice Huygen,  
06 65 62 30 20

## SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

### **Yoga**

📍 Centre social Albert Jacquard  
113-115 rue Saint-Gabriel

🕒 Jeudi 9h30-10h45

85 € par an

Contact : Sylvie Samsoen,  
06 11 03 10 69,  
sylusamsoen@gmail.com

## VAUBAN-ESQUERMES

### **Qigong Seniors (Karenza)**

📍 Espace seniors  
8 rue de Toul

🕒 Mardi 10h-11h

Tarif Pass Seniors

Imposables : 12 € / mois – 100 €  
/ an (+ 36 € d'adhésion annuelle)

Non imposables : 8 € mois - 80 €  
/ an (+ 36 € d'adhésion annuelle)

Tarif pour l'accès aux cours  
seniors et aux cours tout public de  
Karenza59

L'adhésion annuelle est  
nécessaire uniquement pour  
accéder aux cours tout public.

Contact : Christophe Bertrand,  
06 12 42 16 32

---

## VIEUX-LILLE

### **Sophrologie** **[association les 7 lieux]**

📍 Espace seniors  
13 rue du Pont à Raisnes

🕒 Lundi 14h-15h

Imposables : adhésion de  
15€ l'année + 3 € la séance

Non imposables : adhésion  
de 15 € l'année + 2 € la  
séance

Contact : Véronique Thobois,  
06 87 99 79 83,  
atoutsophro@gmail.com

### **Naturopathie (espace** **ressource des pratiques** **naturelles de santé)**

📍 Espace seniors  
13 rue du Pont à Raisnes

🕒 1er vendredi du mois  
14h30-15h30

Tarif : 3 € la séance

Contact : Elisabeth Bataille,  
06 87 81 11 65,  
elisabethbataille.naturo@gmail.com

### **Sophrologie (association** **les 7 lieux)**

📍 Espace seniors,  
48 rue des Meuniers

🕒 Mercredi 14h30-15h30

Imposables : adhésion de 15 €  
l'année + 3 € la séance

Non imposables : adhésion  
de 15 € l'année + 2 € la  
séance

Contact : Véronique  
Thobois, 06 87 99 79 83,  
atoutsophro@gmail.com

---

## WAZEMMES

### **Luminothérapie** **[association les 7 lieux]**

📍 Espace seniors  
48 rue des Meuniers

🕒 Mardi 10h30-11h30

🕒 Mercredi 11h-12h

Adhésion de 15 € l'année  
+ 2 € la séance

Pas d'adhésion nécessaire  
si déjà adhérent à la  
sophrologie

Contact : Jean Pratz,  
06 84 88 54 22,  
jean@pratz.fr

## DANSE

### BOIS-BLANCS

#### **Danse africaine (Métis)**

📍 Salle de concertation  
rue Mermoz

🕒 Lundi 10h30-12h

25 € par an

Contact : David Cissokho,  
06 31 45 48 93

### LILLE-CENTRE

#### **Latin Lady style (Ekililé)**

Apprentissage de la gestuelle  
latino à travers des mini-  
chorégraphies : salsa,  
bachata, kizomba

Public : exclusivement  
féminin

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mardi 18h15-19h15

6 € le cours

Difficulté : 2 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

## WAZEMMES

#### **Salsa niveau avancé**

##### **(Ekililé)**

📍 Espace seniors  
48 rue des Meuniers

🕒 Vendredi 9h30-10h30

6 € le cours

Difficulté : 3 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

#### **Danse latino niveau**

##### **intermédiaire (Ekililé)**

📍 Espace seniors  
48 rue des Meuniers

🕒 Vendredi 10h35-11h35

6 € le cours

Difficulté : 2 sur 5

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

#### **Salsa intergénérationnel**

##### **niveau intermédiaire**

📍 Espace seniors  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Jeudi 20h20-21h30

60 € le trimestre

Public : déjà danseur

Contact : Isabelle Cottavoz,  
06 08 72 72 92

## INFORMATIQUE

### BOIS-BLANCS

#### **Informatique niveau**

##### **débutant**

📍 EuraTechnologies  
165 avenue de Bretagne

🕒 Jeudi 14h-17h

Gratuit

Contact : 03 28 04 59 85

### LILLE-CENTRE

#### **Cours d'informatique**

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Mardi 10h-12h et  
14h-17h30

Adhésion de 6 €

Contact : 03 20 49 02 53

## LANGUES

### FIVES

#### Anglais

📍 Centre culturel britannique  
2 rue Bernos

🕒 Lundi 14h30-15h30 et  
16h-17h

🕒 Mercredi 14h15-15h15

🕒 Vendredi 14h-15h

32 € par an

Contact : 03 20 54 22 79

### WAZEMMES

#### Espagnol

📍 Espace seniors  
48 rue des Meuniers

🕒 Lundi 9h15-10h15 et  
15h15-16h45

🕒 Vendredi 13h15-14h45 et  
15h-16h30

25 € par an

Contact : 07 87 06 73 93

## JEUX

### BOIS-BLANCS

#### Atelier mémoire

📍 Espace seniors  
39 rue Mermoz

🕒 1er jeudi du mois 14h-16h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

### FAUBOURG DE BÉTHUNE

#### Billard

📍 Site Albert Camus  
rue du Mal Assis

🕒 Lundi, mercredi et  
vendredi 14h-17h

20 € par an

Contact : 03 20 57 57 39

#### Atelier mémoire

📍 Espace seniors  
Square Verhaeren

🕒 3ème jeudi du mois 14h-16h

Gratuit

Contact : association ASAS,  
06 21 27 41 06

## FIVES

#### Atelier mémoire

📍 Mairie de quartier  
127 ter rue Pierre Legrand

🕒 Jeudi 10h-11h30

Gratuit

Contact : 03 20 58 00 68

## LILLE-CENTRE

#### Jeux de cartes et de société

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Vendredi 14h-16h

Adhésion de 6 €

Contact : 03 20 49 02 53

---

## LILLE-MOULINS

### Atelier mémoire

📍 Maison de quartier  
1 rue Armand Carrel

🕒 Jeudi 15h-16h30

Gratuit

Contact : 03 20 53 45 05

### Bowling

📍 Métro Bowling  
17 boulevard Victor Hugo

🕒 Dernier vendredi du mois 12h  
13,50 € (repas + 2 parties)

---

## LILLE-SUD

### Belote

📍 Filbertcartes  
1 bis rue Berthelot

🕒 Mardi et vendredi 14h-18h

15 € par an

Contact : Dominique Malet,  
06 11 63 14 17

---

## VAUBAN-ESQUERMES

### Scrabble

📍 Espace seniors  
8 rue de Toul

🕒 Mardi et vendredi 14h-17h

20 € par an

Inscription au sein de  
l'espace seniors

### Babyfoot (matériel à disposition)

📍 Espace seniors  
8 rue de Toul

🕒 Du lundi au vendredi de  
14h à 17h

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

---

## WAZEMMES

### Atelier mémoire

📍 Espace seniors  
48 rue des Meuniers

🕒 2ème et 4ème jeudis du  
mois 10h30-11h30

Gratuit

Inscription au sein de  
l'espace seniors

---

## DIVERS

---

## BOIS-BLANCS

### Café crème et thé à la menthe

### Accueil et animations quotidiennes

📍 Maison de quartier  
60 rue du Général Anne de  
La Bourdonnaye

🕒 Lundi au vendredi 13h30-19h

De 0,20 € à 0,50 €

Contact : 03 20 09 75 94

---

## LILLE-CENTRE

### Aujourd'hui c'est moi le chef (préparation d'un repas complet et dégustation)

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 1 mercredi par mois  
9h-14h

2 € le repas + adhésion

Contact : 03 20 49 02 53

### **Atelier jardinage : « Le jardin fait le buzz »**

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Jeudi 14h30-16h30

Adhésion individuelle : 6 €

Contact : 03 20 49 02 53

### **Permanence administrative**

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Vendredi 9h-12h

Gratuit

Contact : 03 20 49 02 53

### **Repas dansant**

📍 Centre social La Busette  
1 rue Georges Lefèvre

🕒 1 vendredi par mois  
12h-17h

16 € le repas + adhésion

Contact : 03 20 49 02 53





**LE PASS**  
**SÉBASTO**  
**SENIORS**

---

## DÉTENTEUR D'UNE CARTE PASS SENIOR ?

Bénéficiez de réductions sur une sélection de spectacles au théâtre Sébastopol !

---

## VOUS ÊTES IMPOSABLE ?

Vous pouvez bénéficier de 5 réductions de 5 € non cumulables valables sur la sélection de spectacles de la saison 2017-2018 du théâtre Sébastopol ci-dessous.

---

## VOUS ÊTES NON IMPOSABLE ?

Vous pouvez bénéficier de 6 réductions de 10 € et 1 réduction de 30 € valables sur la sélection de spectacles de la saison 2017-2018 du théâtre Sébastopol ci-après.

---

## MODE D'EMPLOI

Retirez vos réductions tous les après-midis, sauf le mercredi, de 14h à 16h30 au service P.A.S.S. Seniors, rez-de-chaussée de l'hôtel de ville.

Puis, présentez-vous à la billetterie du théâtre Sébastopol avec votre carte Pass Senior pour acheter votre place du mardi au vendredi de 12h30 à 18h30 et le samedi de 10h à 15h.

Billetterie du théâtre Sébastopol :  
03 20 54 44 50

Une seule réduction est acceptée par spectacle, dans la limite des places disponibles.

Les tarifs indiqués ne tiennent pas compte de la réduction.

### **Le gendarme de Saint-Omer**

Pièce de théâtre, après-midi du Sébasto

🕒 **Jeudi 1er février à 14h30**

12 €

### **ABBA Mania**

Concert

🕒 **Mercredi 14 février à 20h**

De 35 € à 45 €

### **The 3eatles**

Spectacle hommage aux Beatles, après-midi du Sébasto

🕒 **Dimanche 25 mars à 17h**

12 €

### **Dany Boon**

One man show au Zénith de Lille

🕒 **Vendredi 30 et samedi 31 mars à 20h**

56 €

### **Epinards et porte-jarretelles 2**

Comédie, après-midi du Sébasto

🕒 **Jeudi 12 avril à 14h30**

12 €

### **Calogero**

Concert au Zénith de Lille

🕒 **Vendredi 18 et samedi 19 mai à 20h**

De 35 € à 66 €

Service P.A.S.S. Seniors, hôtel de ville,  
place Augustin Laurent, 03 20 58 00 68,  
[pass-senior@mairie-lille.fr](mailto:pass-senior@mairie-lille.fr), [seniors.lille.fr](http://seniors.lille.fr)





**Vivre mieux**  
plus longtemps  
notre défi absolu pour les années à venir

Institut Pasteur de Lille

**MALADIES CARDIOVASCULAIRES**  
prévention et recherche

prévention de pair

Le professeur de médecine cardiovasculaire de l'Université de Lille

Pr. Philippe Bouillon

3  
les menaces  
le produit WC

# LES CONFÉRENCES

Les conférences seniors abordent des sujets de société et vous invitent à la discussion.

Gratuit

Inscription obligatoire par téléphone au 03 20 49 57 49 ou par email à [pointinfoseniors@mairie-lille.fr](mailto:pointinfoseniors@mairie-lille.fr)

## LA PRÉVENTION DES CHUTES

📍 Espace seniors de Wazemmes  
48 rue des Meuniers

🕒 Lundi 5 février  
14h30-16h30

Cette conférence sera suivie de 3 ateliers (inscription obligatoire le jour de la conférence)

Conférence animée par Siel Bleu

## LA STIMULATION DE LA MÉMOIRE

📍 Espace seniors de Lille-Centre (sous-sol de la résidence Les Dintellières)  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 12 mars  
14h30-16h30

Cette conférence sera suivie de 3 ateliers (inscription obligatoire le jour de la conférence)

Conférence animée par Brain up

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

📍 Espace seniors de Wazemmes  
48 rue des Meuniers

🕒 Lundi 9 avril  
14h30-16h30

Cette conférence sera suivie de 3 ateliers (inscription obligatoire le jour de la conférence)

Conférence animée par Siel Bleu

## PRÉVENIR LES AVC, C'EST VITAL

📍 Espace seniors de Lille-Centre (sous-sol de la résidence Les Dintellières)  
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 14 mai  
14h30-16h30

Cette conférence sera suivie de 3 ateliers (inscription obligatoire le jour de la conférence)

Conférence animée par Brain up

## LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

📍 Espace seniors de Wazemmes  
48 rue des Meuniers

🕒 Lundi 4 juin  
14h30-16h30

Cette conférence sera suivie de 3 ateliers (inscription obligatoire le jour de la conférence)

Conférence animée par Brain up

# LE PASS SENIOR

---

la clé de tous  
les bons plans



# Le Pass Senior, c'est une carte gratuite pour les Lillois, Lommois, Hellemmois de 60 ans et plus, qui ouvre les portes à :

- ▶ **une offre de loisirs à tarifs préférentiels**  
ateliers sportifs, artistiques ou de relaxation, animations tout au long de l'année et dans tous les quartiers
- ▶ **des réductions dans les structures sportives et culturelles ainsi que les 200 magasins partenaires**





**LES**  
**INFORMATIONS**  
**PRATIQUES**

# LA CARTE PASS SENIOR

C'est une carte gratuite proposée par la Ville de Lille, permettant à tous les Lillois, Lommois et Hellemois âgés de 60 ans et plus d'accéder à une offre de loisirs ainsi qu'à des avantages chez les partenaires du dispositif.

## QUELS AVANTAGES POUR LES DÉTENTEURS ?

- l'accès à des activités organisées chaque semaine dans les espaces seniors.
- des sorties toutes les semaines et des voyages trois fois par an.
- des grands temps forts.
- des tarifs préférentiels pour les piscines et les musées lillois.
- des réductions pour une sélection de spectacles du théâtre Sébastopol.
- des avantages chez les partenaires du dispositif (« Rendez-vous du Sébaste », opéra de Lille, orchestre national de Lille, restaurateurs...).

- des réductions pour des événements (lille3000...).
- une newsletter pour recevoir toutes les offres culturelles et de loisirs.
- des messages sur les téléphones portables pour connaître les dernières actualités seniors.
- le Senioractu : un magazine dédié aux seniors.

## VOUS N'AVEZ PAS ENCORE VOTRE CARTE ?

Pour l'obtenir, rien de plus facile : il suffit de vous rendre dans votre mairie de quartier ou votre hôtel de ville (Lille, Hellemmes ou Lomme) avec une pièce d'identité, une photo, un justificatif de domicile de moins de 3 mois et un avis de non-imposition pour les seniors concernés.

Le formulaire de demande de carte peut également être envoyé à domicile après demande auprès du service P.A.S.S. Seniors.

## COMMENT L'UTILISER ?

Pour obtenir les avantages proposés, votre carte Pass Senior devra être présentée auprès de chacun des partenaires de l'opération.

Si vous souhaitez recevoir ces offres, envoyez-nous vos coordonnées email et votre numéro de téléphone portable à l'adresse suivante : [pass-senior@mairie-lille.fr](mailto:pass-senior@mairie-lille.fr)

➤ Plus d'infos :

Service P.A.S.S. Seniors

Hôtel de ville, place Augustin Laurent

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (sauf les lundis et vendredis matins)

03 20 58 00 68

[pass-senior@mairie-lille.fr](mailto:pass-senior@mairie-lille.fr)

## LES ESPACES SENIORS

### BOIS-BLANCS

39 rue Mermoz

es.boisblancs@mairie-lille.fr

Métro ligne 2, station Bois-Blancs  
ou bus 14, arrêt Mairie de quartier

### FAUBOURG DE BÉTHUNE

Square Verhaeren

03 20 07 72 69

es.fbgdebethune@mairie-lille.fr

Métro ligne 2, station  
Cormontaigne ou bus 12,  
arrêt Chasseur de Driant

### LILLE-CENTRE

97 rue Saint-Sauveur, sous-sol de  
la résidence les Dintellières

03 20 87 95 66

es.lillecentre@mairie-lille.fr

Métro ligne 2, station Mairie de  
Lille

### LILLE-SUD

250 rue Richard Wagner

03 20 16 93 25

es.lillesud@mairie-lille.fr

Métro ligne 1, station CHU-  
Eurasanté

### SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

74 rue Saint-Gabriel

03 28 04 59 85

es.stmauricepellevoisin@mairie-lille.fr

### VAUBAN-ESQUERMES

8 rue de Toul

03 20 15 87 02

es.vaubanesquermes@mairie-  
lille.fr

Métro ligne 2, station Port de Lille

### VIEUX-LILLE

13 rue du Pont à Raisnes

03 28 38 06 18

es.vieuxlille@mairie-lille.fr

Bus 50, arrêt Lion d'Or

### WAZEMMES

48 rue des Meuniers

03 20 30 70 15

es.wazemmes@mairie-lille.fr

Métro ligne 1, station Wazemmes

## LE POINT INFO SENIORS

Le Point Info Seniors  
s'adresse aux plus de 60  
ans mais également aux  
professionnels du secteur  
social et médico-social.

Les seniors y bénéficient  
d'un accueil, d'une écoute,  
d'une orientation, ainsi  
que d'une possibilité  
d'accompagnement.

➤ Hall de l'hôtel de ville,  
place Augustin Laurent

Du lundi au vendredi de 9h à  
12h30 et de 14h à 17h.

03 20 49 57 49

pointinfoseniors@mairie-lille.fr

## LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (C.L.I.C.) SENIORS

Le C.L.I.C. est un guichet d'accueil, de conseil et d'orientation des seniors. Il a pour objectif de faciliter l'accès aux droits des seniors, de manière à améliorer leur vie quotidienne et favoriser leur maintien à domicile.

➤ Centre local d'information et de coordination de Lille-Lomme-Hellemmes

Hôtel de ville, place Augustin Laurent

03 20 49 57 49

## LE SENIORACTU

Prenez de vos nouvelles !

Découvrez votre magazine dédié, le Senioractu, et retrouvez-y le traditionnel dossier mais aussi les rubriques santé, droit, des portraits croisés ou encore des témoignages de Lillois sur l'histoire de la ville.

➤ À découvrir sur [seniors.lille.fr](http://seniors.lille.fr), dans les espaces seniors, les mairies de quartier et à l'hôtel de ville

## SENIORS.LILLE.FR

Découvrez votre espace dédié sur le site Internet de la Ville de Lille : [seniors.lille.fr](http://seniors.lille.fr)

À cette adresse, retrouvez votre actualité, vos bons plans, votre agenda mais aussi tous les dispositifs qui vous sont consacrés.

Consultez également l'ensemble des avantages offerts par la carte Pass Senior auprès des partenaires du dispositif : commerçants, restaurateurs...

## LE RÉSEAU SOLIDARITÉ SENIORS

Être bénévole, c'est donner mais aussi recevoir.

Vous êtes disponible quelques heures par mois et vous aimeriez les consacrer à des visites auprès des seniors isolés ?

Rejoignez le réseau solidarité seniors ! Il s'agit de l'opportunité de créer une véritable relation basée sur l'échange et le partage d'expériences !

➤ Pour en savoir plus

Murielle Schmitt  
Service P.A.S.S.Seniors

03 20 49 51 06

[pointinfoseniors@mairie-lille.fr](mailto:pointinfoseniors@mairie-lille.fr)  
[seniors.lille.fr](http://seniors.lille.fr)



# VOUS ÊTES SENIOR

POUR RECEVOIR L'INFORMATION  
QUI VOUS INTÉRESSE

**CRÉEZ VOTRE COMPTE  
SUR LILLE.FR**

 seniors.lille.fr

 LilleFrance

 @lillefrance

Réalisation : DICOM Ville de Lille. Impression : l'Artésienne