



SEPTEMBRE 2022 > JUIN 2023

AGENDA SENIOR





SOMMAIRE

LES TEMPS
FORTS | P4

SORTIES ET
SÉJOURS | P36

LES SEMAINES
BLEUES | P7

LES INFORMATIONS
PRATIQUES | P38

LES ACTIVITÉS
ET ATELIERS | P24



LES — TEMPS — FORTS

DIMANCHES DU PASS

Retrouvez la programmation 2022-2023 des dimanches du Pass (sous réserve de la situation sanitaire) :

📅 Dimanche 25 septembre 2022

📅 Dimanche 27 novembre 2022

📅 Dimanche 26 février 2023

📅 Dimanche 26 mars 2023

📅 Dimanche 30 avril 2023

📅 Dimanche 28 mai 2023

📅 Dimanche 25 juin 2023

MANIFESTATIONS

Des conférences thématiques vont être organisées en 2022 et 2023 (sous réserve de la situation sanitaire). Pour plus d'infos : 03 20 58 00 68

Bus du cœur et village santé

📅 Du 21 au 23 septembre

🕒 9h à 18h

📍 Place Rihour

- Dépistage et sensibilisation aux maladies cardiovasculaires

Conférence/Forum sur la transition écologique

📅 Lundi 26 septembre

🕒 de 14h à 17h30 -

📍 Auberge de jeunesse de Lille
235 boulevard Paul Painlevé

Braderie seniors

📅 Mardi 27 septembre

🕒 de 10h30 à 17h00

📍 Salle du Gymnase
Place Sébastopol à Lille

Forum seniors à Moulines

📅 Jeudi 29 septembre

🕒 de 14h à 18h

📍 salle Courmont
2 rue Courmont à Lille

La guinguette de la semaine bleue

📅 Lundi 3 octobre

🕒 de 14h à 17h

📍 Le Grand Sud, 50 rue de l'Europe Lille

- Spectacle, danse et goûter.

Retrouvez l'ambiance des bals d'antan

Entrée gratuite et sans inscription

Loto

 Jeudi 13 octobre

 de 14h à 17h

 Salle du Gymnase
Place Sébastopol à Lille

Inscription dans les espaces seniors

Conférence/forum bien-être

 Mardi 6 décembre

 de 14h à 17h

 Gare Saint Sauveur
Boulevard Jean-Baptiste Lebas à Lille



LES

SEMAINES

BLEUES

BOIS-BLANCS

Repas américain

📅 Mercredi 28 septembre

🕒 De 11h30 à 13h30

📍 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

📞 **Inscription au 07 88 68 89 70**

Tarif : 6,5€

Cinéma

📅 Jeudi 29 septembre

🕒 De 13h30 à 16h30

📍 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

📞 **07 88 68 89 70**

Tarif : gratuit

Loto

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 14h à 17h

Les dynamiques retraités

📍 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

📞 **07 88 68 89 70**

Tarif : 3€

Goûter avec animation musicale

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

📞 **Inscription au 07 88 68 89 70**

Tarif : gratuit

Ateliers sportifs

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Maison de quartier
60 rue du Général de la Bourdonnaye

📞 **centresocial@mqbb.fr**

Tarif : gratuit

Loto

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

📞 **07 88 68 89 70**


Tarif : gratuit

Jeux concours

 Vendredi 7 octobre

 De 13h30 à 16h30

Les dynamiques retraités

 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

➤ **Inscription au 07 88 68 89 70**


Tarif : 3€

Repas avec animation musicale

Les dynamiques retraités
et l'espace seniors

 Mardi 11 octobre

 De 12h à 17h

 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

➤ **Inscription au 07 88 68 89 70**

Tarif : 22€

Petit bac

 Mercredi 12 octobre

 De 13h30 à 16h30

 Espace seniors des Bois-Blancs
39 rue Mermoz

➤ **07 88 68 89 70**

Tarif : gratuit

LILLE-CENTRE

Création de vide poche

 Vendredi 30 septembre

 De 14h à 16h30

 Centre social La Busette
1 rue Georges Lefebvre

➤ **Inscription au 03 20 49 02 53**

Tarif : gratuit

Ateliers d'art floral

 Mardi 4 octobre

 De 14h à 15h30 et de 16h à 17h30

 Mairie de quartier de Lille-Centre
10 rue Pierre Dupont

➤ **Inscription au 03 20 15 97 40 ou
lillecentre@mairie-lille.fr**

Tarif : gratuit

Atelier auto-massage

 Mardi 4 octobre

 De 14h à 16h30

 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

➤ **Inscription au 03 20 87 95 66**

Tarif : gratuit

Création de vide poche

 Mercredi 5 octobre

 De 14h à 16h30

 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

↘ **Inscription au 03 20 87 95 66**

Tarif : gratuit

Atelier auto-massage

 Vendredi 7 octobre

 De 14h à 16h

 Centre social La Busette
1 rue Georges Lefebvre

↘ **Inscription au 03 20 49 02 53**

Tarif : gratuit

Spectacle DISCO

 Mercredi 5 octobre

 A 14h

 Mairie de quartier de Lille-Centre
10 rue Pierre Dupont

↘ **Inscription au 03 20 15 97 40 ou
lillecentre@mairie-lille.fr**

Concert JMF suivi d'un goûter

 Mardi 11 octobre

 De 14h à 16h

 Mairie de quartier de Lille-Centre
10 rue Pierre Dupont

↘ **Inscription au 03 20 15 97 40 ou
lillecentre@mairie-lille.fr**

Auberge espagnole

 Jeudi 6 octobre

 De 12h à 16h

 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

↘ **Inscription au 03 20 87 95 66**

Tarif : gratuit

Temps fort sur les nouvelles technologies virtuelles

 Mercredi 12 octobre

 De 10h à 17h

 Centre social La Busette
1 rue Georges Lefebvre

03 20 49 02 53

Tarif : gratuit

Repas festif et convivial

📅 Vendredi 7 octobre

🕒 De 12h à 15h

📍 Cabaret « La Bonbonnière »
157 rue du Molinel

➤ [Inscription à lillecentre@mairie-lille.fr](mailto:lillecentre@mairie-lille.fr)

Tarif : 10€

Repas dansant

📅 Vendredi 7 octobre

🕒 De 12h à 17h

📍 Espace seniors
Square Verhaeren

➤ [Inscription au 03 20 07 72 69](tel:0320077269)

Tarif : 18,80€

FAUBOURG DE BÉTHUNE

Loto

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 13h30 à 17h

📍 Espace seniors
Square Verhaeren

➤ [03 20 07 72 69](tel:0320077269)

Tarif : 1€ le carton

Repas à la Bonbonnière

📅 Jeudi 13 octobre

🕒 De 12h-17h30

📍 Rendez-vous à la Ferme Marcel Dhénin
14 rue Eugène Jacquet

➤ [Inscription à sfievvet@mairie-lille.fr](mailto:sfievvet@mairie-lille.fr)

Tarif : 10€

Loto

📅 Mercredi 12 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Salle Samain
Avenue Verhaeren

➤ [Inscription à sfievvet@mairie-lille.fr](mailto:sfievvet@mairie-lille.fr)

Tarif : 2€ le carton

Chanteuse pied d'immeuble

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Résidence Verhaeren
Avenue Verhaeren

➤ sfievvet@mairie-lille.fr

Tarif : gratuit

FIVES

Goûter festif

📅 Mercredi 28 septembre

🕒 De 13h30 à 16h30

📍 Résidence Les Camanettes
Rue du long pot

➤ **Sur inscription au 03 20 33 42 20**

Tarif : gratuit

Loto

📅 Vendredi 30 septembre

🕒 De 12h à 16h

📍 Centre social Mosaïque
30 rue Cabanis

➤ **Inscription au 03 20 56 72 61**

Tarif : 5€

Atelier peinture et vernissage

📅 Lundi 3 octobre

🕒 De 14h à 16h et de 16h à 18h

📍 Petits Frères des Pauvres
122 rue Pierre Legrand

➤ **thomas.gallet@petitsfreresdespauvres.fr**

Tarif : gratuit

Atelier numérique

sur les sites et applications de rencontres

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 14h à 16h

📍 Petits Frères des Pauvres
122 rue Pierre Legrand

➤ **thomas.gallet@petitsfreresdespauvres.fr**

Tarif : gratuit

Loto

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 13h30 à 16h30

📍 Espace seniors de Fives
80 rue de Flers

➤ **Inscription au 03 20 33 42 20**

Tarif : gratuit

Wii Bowling

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Petits Frères des Pauvres
122 rue Pierre Legrand

➤ **thomas.gallet@petitsfreresdespauvres.fr**

Tarif : gratuit

Karoké

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 13h30 à 16h30

📍 Espace seniors de Fives
80 rue de Flers

📩 **Inscription au 03 20 33 42 20**

Tarif : gratuit

Rencontres ludiques intergénérationnelles

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 14h à 16h

📍 Petits Frères des Pauvres
122 rue Pierre Legrand

📩 **thomas.gallet@petitsfreresdespauvres.fr**

Tarif : gratuit

Visite de la confiserie Afchain et déjeuner dansant au Père Mathieu à Landrecies

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 8h30 à 19h

📍 Départ de la mairie de quartier
127 ter rue Pierre Legrand

📩 **Inscription au 03 20 71 46 10**

Tarif : 10€

Portes ouvertes et démonstration de vacances virtuelles

📅 Vendredi 7 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Petits Frères des Pauvres
122 rue Pierre Legrand

📩 **thomas.gallet@petitsfreresdespauvres.fr**

Tarif : gratuit

Goûter festif

📅 Vendredi 7 octobre

🕒 De 13h30 à 16h30

📍 Espace seniors de Fives
80 rue de Flers

📩 **Inscription au 03 20 33 42 20**

Tarif : gratuit

Loto

📅 Samedi 8 octobre

🕒 De 14h à 18h

📍 Centre social Mosaïque
30 rue Cabanis

📩 **Inscription au 03 20 56 72 61**

Tarif : 1,5€ le carton

MOULINS

Atelier esthétique, défilé et shooting photo

📅 Lundi 26 septembre

🕒 De 14h à 17h

📍 Résidence Saint-Antoine de Padoue
329 boulevard Victor Hugo

➤ **Inscription à filafil.direction@gmail.com**

Tarif : gratuit

Spectacle intergénérationnel

📅 Jeudi 29 septembre

🕒 De 14h à 16h30

📍 Résidence Saint-Antoine de Padoue
329 boulevard Victor Hugo

➤ **Inscription à kathy.dillies@feron-vrau.com**

Tarif : gratuit

Forum seniors

📅 Jeudi 29 septembre

🕒 De 14h à 18h

📍 Salle Courmont
2 rue Courmont

Tarif : gratuit

Après-midi ludique et convivial avec goûter autour d'ateliers de stimulation des 5 sens

📅 Vendredi 30 septembre

🕒 De 14h à 16h30

📍 Résidence Alphonse Daudet
108 rue des Meuniers

➤ **Inscription à filafil.direction@gmail.com**

Tarif : gratuit

Ateliers jeux

📅 Lundi 3 octobre

🕒 De 14h30 à 17h

📍 Maison de quartier Les Moulins
Local Trévisé
1 rue Armand Carrel

➤ **Inscription à adrien@maisonlesmoulins.fr**

Tarif : gratuit

Spectacle intergénérationnel « Panier de chansonnettes »

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 14h30 à 16h30

📍 Résidence Saint-Antoine de Padoue et Claire d'Anjou
329 boulevard Victor Hugo

➤ **Inscription à kathy.dillies@feron-vrau.com**

Tarif : gratuit

Loto intergénérationnel

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 18h

📍 Résidence Saint-Antoine de Padoue
329 boulevard Victor Hugo

➤ **Inscription à filafil.direction@gmail.com**

Tarif : gratuit

Atelier de cuisine

📅 Vendredi 7 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Maison de quartier Les Moulins
1 rue Armand Carrel

➤ **Inscription à adrien@maisonlesmoulins.fr**

Tarif : 2,50€

Balade en bateau sur le canal de St Omer et repas dansant à Isbergues

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 9h à 18h30

📍 Départ de la Mairie de quartier
215 rue d'Arras

➤ **Inscription à acailliaux@mairie-lille.fr**

Tarif : 10€

Après-midi ludique et convivial avec goûter autour d'ateliers de stimulation des 5 sens

📅 Mardi 11 octobre

🕒 De 14h à 16h

📍 Résidence Saint Antoine de Padoue
329 boulevard Victor Hugo

➤ **Inscription à filafil.direction@gmail.com**

Tarif : gratuit

Jeux mémoires numériques

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Maison de quartier Les Moulins
1 rue Armand Carrel

➤ **Inscription à adrien@maisonlesmoulins.fr**

Tarif : gratuit

Après-midi et soirée Cabaret

📅 Vendredi 14 octobre

🕒 De 14h30 à 19h

📍 Résidence Saint-Antoine de Padoue
329 boulevard Victor Hugo

➤ **Inscription à khocquette@mairie-lille.fr**

Tarif : gratuit

LILLE SUD

Marche bleue et sensibilisation au dépistage du cancer du côlon avec la Compagnie La Belle Histoire

📅 Mardi 4 octobre

🕒 10h

📍 Départ de la mairie de quartier
83 rue du Faubourg des Postes

➤ **Inscription à lillesud@mairie-lille.fr**

Tarif : gratuit

Karaoké les années yéyés

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 15h à 17h

📍 Médiathèque de Lille-Sud
11 rue de l'Asie

➤ **Inscription au 03 20 16 93 25**

Tarif : gratuit

Après-midi festif intergénérationnel « Talents et amitié »

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Salle polyvalente de Lille Sud
Rue du Faubourg des Postes

➤ **Inscription à 03 20 16 93 25 ou
lillesud@mairie-lille.fr**

Tarif : gratuit

Loto

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 13h30 à 17h

📍 Espace seniors de Lille Sud
250 rue Richard Wagner

➤ **Inscription au 03 20 16 93 25**

Tarif : 1€ le carton

Sortie à Amiens

📅 Vendredi 7 octobre

📍 Mairie de quartier de Lille Sud
3 rue du Faubourg des Postes

➤ **Inscription en mairie de quartier**

Tarif : 10€

Repas dansant

 Mardi 11 octobre

 De 12h à 17h

 Espace seniors de Lille Sud
250 rue Richard Wagner

↳ **Inscription à 03 20 16 93 25**

Tarif : 23€

Rencontre et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

 Mercredi 5 octobre

 De 11h à 15h

 EHPAD L'Arche
Maison Ambroise Paré
8 avenue Emilie Zola

↳ **Inscription au 03 28 36 22 50**

Tarif : gratuit

SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

Rencontre et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

 Jeudi 29 septembre

 De 11h à 15h

 Parc Barberousse

↳ **Inscription au 03 28 36 22 50**

Tarif : gratuit (payant pour les extérieurs)

Rencontre et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

 Jeudi 6 octobre

 De 11h à 15h

 EHPAD Les Buissonnets
130 rue de la Louvière

↳ **Inscription au 07 57 42 16 18 ou au 03 28 36 22 50**

Tarif : gratuit

Loto

 Mardi 4 octobre

 De 14h à 17h

 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel

↳ **Inscription à cgregoire@mairie-lille.fr ou au 03 28 36 22 50**

Tarif : gratuit

Atelier chant et goûter

 Jeudi 6 octobre

 De 14h à 17h

 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel

↳ **Inscription à cgregoire@mairie-lille.fr ou au 03 28 36 22 55**

Tarif : gratuit

Rencontre et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

 Vendredi 7 octobre

 De 11h à 15h

 EHPAD Notre Dame de l'Accueil
11 rue de la Briqueterie

↳ **Inscription au 03 28 36 22 50**

Tarif : gratuit (payant pour les extérieurs)

VAUBAN-ESQUERMES

Danses et musiques d'Amérique latine

 Mardi 4 octobre

 De 14h à 17h

 Résidence Rachel Meresse
11 ter rue de Toul

↳ **egonce@mairie-lille.fr**

Tarif : gratuit

Expo et goûter

 Jeudi 6 octobre

 De 13h30 à 17h

 Espace seniors
8 rue de Toul

Tarif : gratuit

Loto interpartenaires

 Vendredi 7 octobre

 De 13h30 à 17h

 Espace seniors
8 rue de Toul

Tarif : gratuit

Journée santé bien-être

📅 Jeudi 13 octobre

🕒 De 10h à 16h

📍 Centre socio-culturel Simone Veil
77 rue Philippe-Laurent Roland

➤ **Inscription au 03 20 03 94 16 ou à
i.savary.csve@gmail.com**

Tarif : 2€

Loto

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Espace seniors
13 rue du Pont à Raisnes

➤ **Inscription au 03 28 38 06 18**

Tarif : gratuit

Goûter dansant

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Espace seniors
13 rue du Pont à Raisnes

➤ **Inscription au 03 28 38 06 18**

Tarif : gratuit

Atelier photo manuel intergénérationnel et goûter

📅 Samedi 8 octobre

🕒 De 14h à 17h

📍 Salle Camelot
9 rue de la Halle

Inscription au 03 28 38 91 40

Tarif : gratuit

VIEUX-LILLE

Rencontre et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

📅 Mercredi 28 septembre

🕒 De 12h à 15h30

📍 EHPAD La Porte de Gand
61 rue de Gand

➤ **Inscription au 07 57 42 16 18**

Tarif : gratuit

Thé dansant

 Mardi 11 octobre

 De 14h à 17h30

 Salle polyvalente de la Halle aux sucres
1 rue de l'Entrepôt

↳ **Inscription au 03 28 38 91 40**

Tarif : gratuit

Rencontres et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

 Mercredi 12 octobre

 De 12h à 15h30

 EHPAD Notre Dame des Anges
56 façade de l'Esplanade

↳ **Inscription au 03 20 55 29 33**

Tarif : gratuit (payant pour les extérieurs)

Rencontre et échanges autour d'une frite et d'animations musicales

 Mardi 18 octobre

 De 12h à 15h30

 EHPAD Les Bateliers
23 rue des Bateliers

Inscription au 03 20 44 50 17

Tarif : gratuit

WAZEMMES

Loto

 Mardi 4 octobre

 De 13h30 à 16h45

 Espace seniors
48 rue des Meuniers

↳ **Inscription au 03 20 30 70 15**

Tarif : gratuit

Cinéma débat

 Mardi 4 octobre

 De 14h à 16h

 Maison de quartier
36 rue d'Eylau

↳ **Inscription au 03 20 54 60 80 ou à accueil@maisondequartierdewazemmes.info**

Tarif : gratuit

Atelier jeux de société intergénérationnel

📅 Mardi 4 octobre

🕒 De 16h30 à 18h

📍 Maison de quartier – local de Wazemmes
62 rue de Wazemmes

➤ **Inscription au 03 20 54 60 80 ou à accueil@maisondequartierdewazemmes.info**

Tarif : gratuit

Goûter karaoké

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 13h30 à 16h45

📍 Espace seniors
48 rue des Meuniers

➤ **Inscription au 03 20 30 70 15**

Tarif : gratuit

Atelier « L'histoire des objets »

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 14h à 16h

📍 Maison de quartier
36 rue d'Eylau

➤ **Inscription au 03 20 54 60 80 ou à accueil@maisondequartierdewazemmes.info**

Tarif : gratuit

Atelier lecture intergénérationnel

📅 Mercredi 5 octobre

🕒 De 16h30 à 18h

📍 Maison de quartier – local de Wazemmes
162 rue de Wazemmes

➤ **Inscription au 03 20 54 60 80 ou à accueil@maisondequartierdewazemmes.info**

Tarif : gratuit

Visite guidée au Palais des Beaux-Arts

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 13h30 à 17h

📍 Place de la République

➤ **Inscription au 03 20 54 60 80 ou à accueil@maisondequartierdewazemmes.info**

Tarif : 1€

Concours de belote

📅 Jeudi 6 octobre

🕒 De 13h30 à 16h45

📍 Espace seniors
48 rue des Meuniers

Inscription au 03 20 30 70 15

Tarif : gratuit

Vernissage de l'atelier peinture

 Vendredi 7 octobre

 De 13h30 à 16h45

Expo visible du 4 au 7 octobre

 Espace seniors
48 rue des Meuniers

↳ **Inscription au 03 20 30 70 15**

Tarif : gratuit

Repas dansant spécial tombola

 Samedi 8 octobre

 De 12h à 17h

 Maison de quartier
36 rue d'Eylau

↳ **Inscription au 03 20 54 60 80 ou à
accueil@maisondequartierdewazemmes.
info**

Tarif : 5€

Visite de l'Abbaye de Vaucelles et restaurant

 Jeudi 13 octobre

 De 9h15 à 17h

 Mairie de quartier

↳ **Inscription au 03 20 12 84 65
ou 03 20 12 84 62**

Tarif : 10€

Atelier esthétique (transformation de la personne)

 Samedi 15 octobre

 De 13h à 18h

 Espace seniors
48 rue des Meuniers

↳ **Inscription au 03 20 30 70 15 ou au 09 54
02 05 61**

Tarif : gratuit

Atelier marionnettes avec « les Hybrides »

 Du lundi 17 au vendredi 21 octobre

 Maison Folie de Wazemmes
70 rue des Sarrazins

Tarif : gratuit

Guinguette autour des marionnettes avec les Hybrides

 Dimanche 23 octobre

 De 13h à 15h

 Maison Folie de Wazemmes
70 rue des Sarrazins

Tarif : gratuit

Semaine sport santé

- 🕒 Lundi 10 octobre / 9h30-11h : pilates
- 🕒 Mercredi 12 octobre / 19h-21h : danse urbaine
- 🕒 Jeudi 13 octobre / 8h45-10h : aquagym
- 🕒 Jeudi 13 octobre / 18h45-19h30 : Tai Chi

📍 Maison de quartier
36 rue d'Eylau

↘ **Inscription et renseignements au
03 20 54 60 80**

Certificat médical obligatoire

Tarif : gratuit

Sortie à la confiserie du pré catelan

📅 Jeudi 13 octobre

📍 Maison de quartier
36 rue d'Eylau

↘ **Inscription et renseignements
au 03 20 54 60 80**

Tarif : 2 euros.



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 ou l'un de nos partenaires.



ACTIVITES SPORTIVES

BOIS-BLANCS

Activité aquatique

📍 Piscine Marx Dormoy
Avenue Marx Dormoy

- **Aquadouce**

🕒 Mardi / 9h30-10h30

🕒 Jeudi / 10h15

- **Aquagym**

🕒 Lundi 12h30

🕒 Mardi 12h30

🕒 Jeudi 12h30 et 20h

- **Aquabike**

🕒 Lundi 18h30

🕒 Mardi 19h45

🕒 Vendredi 12h30

🕒 Samedi 10

Bonnet de bain obligatoire
Inscription et tarif sur place

Marche nordique (ASPTT)

📍 Rdv au Colysée de
Lambersart

🕒 Mardi 14h-16h

🕒 Jeudi 14h-16h

🕒 Samedi 9h-10h

Contact : 06 81 55 96 36

Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Salle de concertation
rue Mermoz

🕒 Vendredi 9h30 – 10h30
(y compris pendant les
vacances scolaires)

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

Contact : 03 20 52 93 21

Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Espace seniors

80 rue de Flers

🕒 Jeudi 9h15-10h15

Imposables : 25 € par an

Non imposables : 20 € par an

Contact : Stéphanie Vauthier,
07 62 77 13 29

Aquagym

📍 Piscine de Fives
82 rue du Long Pot

🕒 Vendredi 11h-11h45

🕒 Samedi 11h-11h45

Bonnet de bain obligatoire

Inscription et tarif sur place

Roller (Ride on Lille)

📍 Salle de Faucompret
4 rue Parmentier

🕒 Samedi 11h30-13h

Contact : 03 20 56 71 61

LILLE-CENTRE

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

Contact : Geneviève
VAYSSE, 0620127353,
cgvlalo@gmail.com

Gymball (Ekilileo)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 18h-19h

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,

Activité physique adaptée (LUC)

📍 Spor'tiluc,
83 rue Abélard
🕒 Vendredi 10h30-11h30
Gratuit
Contact : Anthony Blonde,
03 20 58 91 91

Randonnées pédestres (Inter'Ages)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur
🕒 Un mercredi sur deux
9h30-12h00
7 ou 9 kms
Contact : 07 68 06 70 05

LILLE-SUD

Gymnastique douce (Siel Bleu)

📍 Espace seniors
250 rue Richard Wagner
🕒 Lundi 9h15-10h15
Imposables : 25 € par an
Non imposables : 20 € par an
Contact : Stéphanie Vauthier,
07 62 77 13 29

Sports variés

📍 Complexe Antoine Blondin
3 rue François Coppée
🕒 Lundi 18h45 - 20h
🕒 Vendredi 18h30 - 20h
Contact : 03 20 90 94 51

Aquagym

📍 Piscine Plein Sud
1 rue Eugène Duthoit
🕒 Vendredi 11h45-12h30
Bonnet de bain obligatoire
Inscription et tarif sur place

Capoeira

📍 Au fil de l'eau
Espace seniors
250 rue Richard Wagner
🕒 Mercredi 17h-19h30

MOULINS

Gymnastique douce (Siel bleu)

📍 Maison de quartier
1 rue Armand Carrel
🕒 Lundi 9h15-10h15
Imposables : 25€ par an
Non imposables : 20€ par an

Contact : Stéphanie Vauthier,
07 62 77 13 29

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

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)

📍 Salle Camelot,
9 rue de la Halle

🕒 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

ACTIVITES ARTISTIQUES

LILLE-CENTRE

Peinture

📍 Centre social La Busette
1 rue Georges Lefebvre

🕒 Mardi 9h30-11h30

Contact : 03 20 49 02 53

Poterie (Palomanimation)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 2 jeudi par mois
14h-16h30

Contact : Régina Rebolledo,
06 59 63 42 42

Chorale (club orphéonique fivois)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mercredi 17h-18h45

« Chansons du temps
passé »

Contact : Georges Valdes,
03 62 10 67 34

Couture, broderie, tricot et crochet

📍 Les Cousettes de Lille-
Centre, Espace seniors

97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mardi et mercredi 14h-17h

Cotisation : 15€ par an

Contact : 06 37 62 11 53

LILLE-SUD

Ateliers audiovisuels (Au fil de l'eau)

📍 Espace seniors
250 rue Richard Wagner

🕒 Mardi et mercredi de 10h
à 12h

Gratuit

Contact : 06 13 91 20 42

Théâtre d'improvisation (Au fil de l'eau)

📍 Espace seniors
250 rue Richard Wagner

🕒 Mardi 17h30 – 19h30

🕒 Vendredi 17h30 - 21h30

Gratuit

Contact : 06 13 91 20 42

Couture intergénérationnelle (Au fil de l'eau)

📍 Espace seniors
250 rue Richard Wagner

🕒 Jeudi 17h-19h30

SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

Théâtre (Zem Théâtre)

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

🕒 Lundi 14h-16h30

Gratuit

Inscription au sein de
l'espace seniors

Peinture

📍 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel

🕒 Lundi 14h-17h

Gratuit

Inscription au sein de
l'espace seniors

Chorale (Improvisible)

📍 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel

🕒 Vendredi 10h-11h30

Gratuit

Contact : 06 71 55 94 62

Poterie

📍 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel

🕒 Mardi 14h – 16h

Adhésion 10 € par an

06 84 51 11 25

VAUBAN- ESQUERMES

Peinture

📍 Espace seniors
8 rue de Toul

🕒 Jeudi 14h-17h

Gratuit

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

VIEUX-LILLE

Couture et tricot

📍 Espace seniors
13 rue du Pont à Raisnes

🕒 Jeudi 14h-17h

Gratuit

Inscription au sein de
l'espace seniors

FIVES

30 Chorale, La MILAC

📍 Espace seniors
80 rue de Flers

🕒 Lundi 17h-18h30

Théâtre, La Ligue d'impro

📍 Espace seniors
80 rue de Flers

🕒 19h30 21h30
le mardi et jeudi

FAUBOURG DE BÉTHUNE

Atelier mosaïque

📍 Espace seniors
Square Verhaeren

🕒 Lundi et vendredi 17h-19h

Contact : 06 83 46 59 13

BOIS-BLANCS

Chorale

Association Ad Libitum

📍 Salle de concertation
rue Mermoz

🕒 Mardi 20h-22h

Contact : 06.80.56.47.24

ACTIVITES DE RELAXATION

BOIS-BLANCS

Gymnastique et relaxation

📍 Salle de concertation
rue Mermoz

🕒 Mercredi 9h15-11h

Gratuit

Contact : 07 62 77 13 29

FAUBOURG DE BÉTHUNE

Tai Chi Chuan

📍 Espace seniors
Square Verhaeren

🕒 Jeudi 10h-11h

Gratuit

Contact : Françoise Leloir,
03 20 93 12 27

leloir.francoise@orange.fr

LILLE-CENTRE

Pilates (Ekilileo)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mardi 17h15-18h15

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

Pilates (Ekilileo)

📍 Mairie de quartier
de Lille-Centre

31 rue des Fossés

🕒 Jeudi 9h30 – 10h30

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

Pilates intergénérationnel (Ekilileo)

📍 Palais des Sports
78 avenue du président JFK

🕒 Jeudi 19h15-20h15

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

Yoga doux / Stretching (Ekilileo)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Lundi 16h45-17h45

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

Prérogatives : pouvoir
changer facilement de
position : debout, sur le dos,
sur le ventre

Qi Gong tout public (Karenza 59)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mercredi 19h15 – 20h15

12€ la séance

Contact : Christophe
Bertrand,
06 12 42 16 32

Tai chi chuan tout public (Karenza 59)

📍 Espace seniors

📍 97 rue Saint-Sauveur

🕒 Mercredi 20h15 – 21h15

12€ la séance

Contact : Christophe
Bertrand,
06 12 42 16 32

Qi Gong Seniors (Karenza 59)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Vendredi 12h30 – 13h30

5€ pour les Lillois, 12€ pour
les non Lillois

Contact : Christophe
Bertrand,
06 12 42 16 32

Sophrologie (Inter'Agés)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Jeudi 18h-19h

Contact : 07 68 06 70 05

Sophrologie (Inter'Agés)

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

🕒 Lundi 14h30 – 15h30

Contact : 07 68 06 70 05

Eutonie

(travail corporel visant à
libérer le corps de ses
tensions)

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Samedi 9h-12h

Contact : 06 89 40 89 80

Yoga

📍 Centre social la Busette
1 rue Georges Lefebvre

🕒 Mardi 12h15-13h30

Contact : 06 76 35 41 28

Microtonie (les 7 lieux)

réduire les tensions et les
fatigues en allant chercher
d'où elles proviennent.

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur

🕒 Jeudi 10h30-12h30

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

Yoga intergénérationnel

📍 Espace seniors
97 rue Saint-Sauveur
🕒 Vendredi 18h15 – 19h30
Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

LILLE-SUD

Gym et relaxation Do In

📍 Espace seniors
250 rue Richard Wagner
🕒 Jeudi 9h30-11h15
Gratuit
Inscription au sein de l'espace
seniors : 03 20 16 93 25

SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

Eutonie

(travail corporel visant à
libérer le corps de ses
tensions)

📍 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel
🕒 Mercredi 14h15-15h15
Contact : 06 89 40 89 80

Yoga

📍 Centre social
Albert Jacquard
113-115 rue Saint-Gabriel
🕒 Jeudi 9h15 - 10h30
yoga classique
🕒 Jeudi 10h45 – 12h
yoga sur chaise
100 € par an
Contact : Sylvie Samsoen,
06 11 03 10 69

VAUBAN- ESQUERMES

Qigong Seniors (Karenza 59)

📍 Espace seniors
8 rue de Toul
🕒 Vendredi 11h – 12h
Contact : Christophe
Bertrand,
06 12 42 16 32

VIEUX-LILLE

Sophrologie (les 7 lieux)

📍 Espace seniors
13 rue du Pont à Raisnes
🕒 Mercredi 10h30 – 11h30
Contact : Véronique Thobois,
06 87 99 79 83,
atoutsophro@gmail.com

WAZEMMES

Luminothérapie (association les 7 lieux)

📍 Espace seniors
48 rue des Meuniers
🕒 Lundi 10h30-11h30
🕒 Mercredi 10h30 – 11h30
Contact : Jean Pratz,
06 84 88 54 22,
jean@pratz.fr

DANSE

BOIS-BLANCS

Danse africaine (Métis)

📍 Salle de concertation
rue Mermoz

🕒 Lundi 11h - 12h30

Contact : David Cissokho,
06 31 45 48 93

LILLE-CENTRE

Danses latines en solo (Ekilileo)

📍 Mairie de quartier
de Lille-Centre

31 rue des Fossés

🕒 Jeudi 10h45 – 11h45

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

WAZEMMES

Salsa débutant en couple (Ekilileo)

📍 Salle de concertation
48 rue des Meuniers

🕒 Vendredi 9h – 10h30

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

Bachata débutant en couple (Ekilileo)

📍 Salle de concertation
48 rue des Meuniers

🕒 Vendredi 10h40 – 11h40

Contact : Isabelle Cottavoz,
06 08 72 72 92

VAUBAN- ESQUERMES

Rock (Stroll, madison) Rock swing & boogie band

📍 Espace seniors
8 rue de Toul

🕒 Mardi 19h15-20h15

Niveau débutant

Contact : 06 12 36 62 60

Rock'n roll débutant Rock swing & boogie band

📍 Espace seniors
8 rue de Toul

🕒 Mardi 20h30-21h30

Contact : 06 12 36 62 60

Rock'n roll intermédiaire Rock swing & boogie band

📍 Espace seniors
8 rue de Toul

🕒 Mercredi 19h15-20h15

Contact : 06 12 36 62 60

Rock boogie avancé Rock swing & boogie band

📍 Espace seniors
8 rue de Toul

🕒 Mercredi 20h30 – 21h30

Contact : 06 12 36 62 60

INFORMATIQUE & LANGUES

FIVES

Anglais

📍 Centre culturel britannique
2 rue Bernos

🕒 Lundi 14h30-15h30
et 16h-17h

🕒 Mercredi 14h15-15h15

🕒 Vendredi 14h-15h

Contact : 03 20 54 22 79

LILLE-CENTRE

Cours d'informatique

📍 Centre social La Busette
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Lundi 13h30 – 14h30
(débutant)

🕒 Mardi 10h30 - 12h
(intermédiaire)

🕒 Jeudi matin : temps de
questions sur rdv

Contact : 03 20 49 02 53

WAZEMMES

Espagnol

(Latinos in Lille)

📍 Espace seniors

🕒 Lundi 13h30-16h45
(grands débutants)

🕒 Vendredi 10h30-12h

🕒 Vendredi 13h30-17h
(grands débutants)

Contact : 07 87 06 73 93

JEUX

FAUBOURG DE BÉTHUNE

Billard

📍 Site Albert Camus
rue du Mal Assis

🕒 Lundi, mercredi et
vendredi 14h-17h

Contact : 06 61 10 95 99

Atelier mémoire (ASAS)

📍 Espace seniors
Square Verhaeren

🕒 4ème jeudi du mois
14h-16h

Gratuit

Contact : 06 21 27 41 06

FIVES

Atelier mémoire (ASAS)

📍 Espace seniors
80 rue de Flers

🕒 1er lundi du mois 14h-16h
Gratuit

Contact : 06 21 27 41 06

Scrabble duplicate

📍 Espace seniors
80 rue de Flers

🕒 Lundi 14h-16h
(1 fois par mois)

Gratuit

Contact : 03 20 33 42 20

LILLE-CENTRE

Jeux de cartes et de société

📍 Centre social La Busette
1 rue Georges Lefèvre

🕒 Vendredi 14h-16h

Contact : 03 20 49 02 53

SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

Atelier mémoire (ASAS)

📍 Espace seniors
74 rue Saint-Gabriel

🕒 2ème mardi
du mois 14h-16h

Contact : 06 21 27 41 06

VAUBAN- ESQUERMES

Scrabble duplicate

📍 Espace seniors
8 rue de Toul

🕒 Mardi et vendredi 14h-17h

Inscription au sein de
l'espace seniors



SORTIES ET SÉJOURS

Excursions, visites guidées, randonnées, fêtes, ... chaque trimestre, un programme de sorties riche et varié vous est proposé par l'association Anim'Ages, partenaire du service P.A.S.S. Seniors de la Ville de Lille. C'est aussi l'occasion de passer un bon moment entre ami-e-s et/ou de faire de nouvelles connaissances. Profitez-en !

SORTIES ET SÉJOURS PROPOSÉS PAR ANIM'AGES

Adhésion à l'association Anim'Ages :

Depuis le 1er janvier 2020, pour pouvoir participer aux sorties et séjours organisés par l'association Anim'Ages, il faut adhérer à l'association.

Les conditions :

- Être détenteur du Pass Lille & moi – Pass Senior ou de la carte Pass Senior
- Être adhérent à l'association Anim'Ages

Les Documents à fournir :

- Le formulaire d'adhésion ou la fiche pré-remplie.
- La présentation du Pass Lille & moi ou de la carte Pass Senior ;
- La présentation d'un justificatif de domicile récent (moins de trois mois) pour les personnes ne disposant pas du Pass "Lille & moi"

- Un chèque de 5,00 € à l'ordre d'Anim'Ages (7€ à partir de décembre pour l'adhésion 2023).
- si besoin une copie recto de l'avis de non-imposition

L'inscription aux sorties :

Elle se fait au sein des espaces seniors lors des permanences :

- Mardi de 9h30 à 11h30 : Lille-Centre, Faubourg de Béthune, Wazemmes, Bois-Blancs, Vieux-Lille et Lille-Sud.
- Mercredi de 9h30 à 11h30 : Fives et Vauban-Esquermes
- Mercredi de 13h30 à 16h30 : Saint-Maurice Pellevoisin

CONTACT ANIM'AGES:

animages-lille@outlook.fr
06.83.95.84.11

(page 40 pour les coordonnées des espaces seniors)



LES INFORMATIONS

PRATIQUES

LE PASS « LILLE & MOI »

Pratique, le Pass « Lille & moi » est une carte unique personnelle qui vous permet de bénéficier d'entrées ou de services gratuits ou à tarifs réduits dans des structures municipales lilloises, hellemmoises et lommoises.

Avec le Pass Lille & moi, en plus des avantages réservés aux 60 ans et plus (ateliers sportifs et culturels à moindre coût, concerts, sorties, conférences, réductions chez de nombreux partenaires...), profitez de :

- L'entrée gratuite dans les musées de la Ville tous les dimanches
- L'entrée gratuite au zoo de Lille
- Les services offerts par les bibliothèques de Lille et Lomme
- Des tarifs réduits à la halle de glisse et dans les piscines

COMMENT COMMANDER LE PASS LILLE & MOI ?

Deux possibilités s'offrent à vous :

- en ligne, via le portail mesdemarches.lille.fr
- **Pour les Hellemmois :** au guichet de la mairie d'Hellemmes, à la maison de la médiation et du citoyen, à la médiathèque ou à l'espace senior
- **Pour les Lommois :** au guichet de la mairie, à la maison des seniors ou à la médiathèque
- **Pour les Lillois :** en mairies de quartier de Lille, au conservatoire de Lille, dans une des bibliothèques ou au service P.A.S.S. seniors de Lille

Merci de présenter les documents suivants :

- un justificatif de domicile de moins de 3 mois ;

- une pièce d'identité ;
- une photo d'identité pour la demande en ligne. Si vous faites votre demande en guichet, votre photographie sera prise sur place.

↘ Une fois votre demande enregistrée, vous recevrez votre Pass à domicile.

↘ Vous pourrez renouveler votre Pass tous les deux ans en transmettant vos justificatifs à jour sur mesdemarches.lille.fr ou en guichet.

↘ Suivez l'actualité du pass «Lille & moi » sur lille.fr

LES ESPACES SENIORS

BOIS-BLANCS

39 rue Mermoz

07 88 68 89 70

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 Centre Local d'Information et de Coordination (C.L.I.C.) Seniors - Relais Autonomie est un service de proximité pour favoriser l'autonomie des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.

ACCUEIL, ÉCOUTE, INFORMATION, ORIENTATION

Le Relais Autonomie de Lille s'adresse aux personnes de 60 ans et plus et aux personnes en situation de handicap demeurant à Lille ou à Hellemmes, ainsi qu'à leurs proches.

Il s'agit d'un lieu d'accueil et de ressources situé à l'Hôtel de Ville de Lille, qui délivre des informations sur les aides, dispositifs et structures dédiés aux personnes âgées ou en situation de handicap (accès aux droits, soutien

à domicile, hébergements et lieux de vie adaptés, animation et vie sociale).

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ DES PERSONNES ÂGÉES EN PERTE D'AUTONOMIE

Le C.L.I.C. Seniors propose aussi les services d'une équipe sociale ayant une expertise en gérontologie. Il évalue les besoins des seniors en perte d'autonomie en se rendant à domicile. Il élabore ensuite, en concertation avec la personne et éventuellement son entourage, un plan d'accompagnement personnalisé répondant aux besoins identifiés, et peut coordonner l'intervention des professionnels mobilisés (services d'aide à domicile, soins infirmiers, portage de repas, téléassistance...).

L'intervention, entièrement gratuite, a lieu à la demande de la personne âgée, d'un membre de l'entourage ou encore d'une structure sanitaire, sociale ou médico-sociale.

Le C.L.I.C. Seniors - Relais

Autonomie de Lille vous accueille dans le Hall de l'Hôtel de Ville et répond à vos demandes au

03 20 49 57 49.

Vous pouvez également adresser vos demandes par courrier en écrivant au :

➤ [Contact](#)

C.L.I.C. Seniors - Relais Autonomie de Lille

📍 [Hôtel de ville](#)

[Place Augustin Laurent](#)

🕒 [Du lundi au vendredi de 9H00 à 12H30 et de 14H00 à 17H00 \(Fermé le mardi de 9h30 à 11h30\)](#)

Tél: [03 20 49 57 49](#)

clicra@mairie-lille.fr

LE PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Un service sur mesure adapté à tous les budgets accessible aux seniors et aux personnes en situation de handicap 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

Les conditions

➤ [Proposé par le C.C.A.S., le portage de repas à domicile s'adresse aux habitants de Lille et d'Hellemmes :](#)

- âgés de 65 ans et plus ;

Ou

- reconnus handicapés et percevant à ce titre une prestation de handicap

Les formules

Le portage de repas à domicile peut être mis en place de façon ponctuelle, après une hospitalisation par exemple, ou de manière plus durable.

Chaque personnes est libre de choisir le nombre de repas livrés par semaine sans engagement sur la durée.

Le service est proposé 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Les menus

Les repas proposés sont variés, équilibrés et sans sel ajouté.

Ils peuvent respecter les régimes alimentaires : sans poisson, sans sucre, sans porc, haché...

Un seul régime est possible.

Les repas portés par les livreurs sont composés d'une entrée, d'un plat, de fromage, de pain et de beurre, d'un dessert.

Les petits plus :

le lundi : 1 potage en supplément

le dimanche et jour férié : repas amélioré et pâtisserie

Une veille sociale est assurée par les livreurs.

Les tarifs

Adapté à tous les budgets, le prix des repas varie en fonction des ressources et est accessible à tous.

Dans certaines situations, une aide peut être accordée par le Département au titre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A.).

50% des frais de portage (1,61€ par repas) peuvent être déduits de vos impôts ou faire l'objet d'un crédit d'impôts.

➤ [Contact](#)

CCAS de Lille

Tél. : 03 20 50 51 31

🕒 Du lundi au vendredi de 8h à 13h

repasadomicile@mairie-lille.fr

📍 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

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

Consultez également l'ensemble des avantages offerts par le Pass Lille & moi – Pass Senior auprès des partenaires du dispositif : commerçants, restaurateurs...

LE RESEAU SOLIDARITÉ SENIORS

Emmener une personne âgée se promener, échanger des anecdotes, disputer une partie d'échecs ou tout simplement discuter, c'est ça le réseau solidarité seniors !

Vous avez un peu de temps libre à consacrer à une personne âgée ?

Rejoignez le réseau solidarité seniors !

Vous vous engagez à visiter au minimum deux fois par mois une personne âgée.

Vous serez accompagné par un agent de la Ville de Lille, serez formé et ferez partie d'une équipe de bénévoles dynamique.

Des rencontres entre bénévoles et temps forts conviviaux sont organisés avec les personnes isolées.

Le bénévole ne prend pas la place d'une aide-ménagère, ni celle de la famille. L'objectif est de renforcer les liens de solidarité avec les personnes âgées isolées.

S'investir dans le bénévolat, c'est donner mais c'est aussi recevoir, en voyant naître une relation basée sur l'échange et le partage d'expériences.

Si vous avez envie de vous tourner vers les autres et rejoindre cette équipe de bénévoles, contactez le service PASS Seniors de la Ville de Lille.

↘ **Contact :**
pass-senior@mairie-lille.fr,
03.20.49.51.06

RESTEZ INFORME

Vous souhaitez être informé des actualités, événements, activités... ?

Transmettez vos coordonnées mail et téléphone portable au service P.A.S.S. Seniors :

pass-senior@mairie-lille.fr

03 20 58 00 68

