



Villeneuve d'Ascq

Une ville en mouvement

MAISON DES AÎNÉS

**Programme des activités 2022/2023
& Automne bleu**



Revivre et se retrouver !

villeneuvedascq.fr

Edito

Revivre, c'est aussi se retrouver. Après ces derniers mois où nous avons dû apprendre à vivre autrement avec des gestes barrières qui ne nous étaient pas évidents, nous pouvons à présent penser durablement à vivre ensemble.

Les activités de la Maison des Aînés sont le reflet d'une coopération éprouvée entre les aînés et la Ville de Villeneuve d'Ascq. Coopération où le bénévolat prend toute sa place puisque 10 % des adhérents des associations pour les aînés sont des bénévoles actifs. L'ARPET, par exemple avec 900 adhérents, peut compter sur plus de 100 bénévoles. L'ABLAV quant à elle mobilise 30 bénévoles pour 300 adhérents. Nous sommes heureux des liens humains qui nous unissent et nous portent.

Ces liens se réalisent aussi au travers de la création du Conseil Villeneuvois Des Aînés (CVDA). Un outil de concertation, de propositions et de réflexion pour une meilleure insertion des aînés dans la ville et répondre au mieux vieillir ensemble. Vous avez été nombreuses et nombreux à vous porter volontaire et nous partageons votre enthousiasme !

Cette année nous avons repensé la présentation des animations et de l'automne bleu pour ne plus faire qu'un seul « guide » qui vous accompagnera tout au long de la saison. Vous découvrirez de nouvelles activités parmi lesquelles vous trouverez des ateliers culinaires « diététique », des ateliers culinaires saveurs bio, des ateliers cosmétiques ou encore le « Yoga du rire ». En octobre la nouvelle édition de l'Automne bleu vous offrira de multiples activités et rencontres auxquelles vous pourrez participer sur toute la ville.

Nous allons vivre de nouveau ensemble une année riche en événements et sous le signe de la bienveillance et de l'entre-aide ! Rejoignez-nous !

Sommaire

- 3 • Modalités d'inscription**
- 4 • Activités 2022-2023**
- 10 • Activités, les nouveautés**
- 13 • Activités clubs avec Lydéric**
- 14 • Activités Automne bleu**
- 20 • Tarifs Automne Bleu**
- 21 • Fiche d'inscription Automne Bleu**
- 22 • Fêtes & traditions / les sorties**
- 26 • Tarifs animations 2022-2023**
- 27 • Fiche d'inscription activités 2022-2023**
- 28 • Associations et clubs aînés**



Gérard Caudron
Maire de Villeneuve d'Ascq



Valérie Quesne
Adjointe aux aînés et à la santé

Modalités d'inscription

Le service municipal des aînés organise et coordonne des actions d'animations multisectorielles (sportives, culturelles, santé, bien-être.). Il travaille aussi dans les domaines de la prévention, de la lutte contre la fracture numérique et de l'isolement social en direction des aînés de la ville âgés de 63 ans et plus.

Le service municipal des aînés vous propose une diversité d'activités et de manifestations.

À partir de 63 ans, les invitations aux animations traditionnelles (goûters, banquets, sorties offertes) sont envoyées aux Villeneuvois ayant fait la démarche de s'inscrire sur le fichier du service municipal des aînés.

Les inscriptions au fichier des aînés, se font soit sur le site de la ville ou au service de la Maison des Aînés (2, rue de la station). Le dossier peut être déposé en mairie de quartier qui le transmettra au service. Pour cela, il faut vous munir d'une carte d'identité, d'un justificatif de domicile, d'un numéro de téléphone et de votre adresse e-mail.

Pour vous inscrire, rendez-vous :

- En ligne sur le site de la ville : www.villeneuedascq.fr
- En présentiel pendant les heures d'ouvertures du service
- Vous pouvez aussi déposer votre fiche d'inscription à la Maison des Aînés

Une journée d'inscription aura lieu le jeudi 7 juillet 2022 à la salle Marianne de 9h à 12h et de 14h à 17h.

NB : La facture vous sera envoyée après les inscriptions pour l'automne bleu

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

Le passeport loisirs pour les non-Villeneuvois est de 30 €. Gratuit pour les Villeneuvois.

Il sera présenté en début de chaque séance à l'animateur qui encadre l'atelier.

Pour satisfaire, l'ensemble des aînés, le tarif de chaque activité a été calculé sur la base du revenu fiscal de référence.

La programmation des animations (ateliers) 2022-2023 démarre le lundi 5 septembre 2022, chaque aîné peut s'inscrire à deux activités ponctuelles et une activité annuelle. Les places restantes seront proposées et communiquées ultérieurement.

L'Automne bleu 2022 se déroulera du lundi 3 au 23 octobre 2022. **Les inscriptions pour l'Automne bleu** auront lieu en même temps que les inscriptions annuelles (voir ci-dessus) avec la possibilité de vous inscrire à deux sorties.

Vous trouverez dans l'annexe deux tableaux avec les tarifs des animations 2022/2023 et les tarifs de l'Automne bleu 2022 en fonction de votre revenu fiscal de référence.

LES ACTIVITÉS 2022/2023

Envie de faire un peu de cuisine, nous vous proposons de concocter un « repas presque parfait » avec notre spécialiste Nicole dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Après la cuisine, dégustez vos mets ! Groupes de 12 personnes, ateliers à thème : entrée, plat et dessert (en général).

Atelier culinaire

Atelier 12 septembre 2022

Les prunes, de l'apéritif au dessert

- Prunes à l'aigre-doux (recette belge)
- Salade de haricots verts et prunes marinées
- Magret de canard aux épices, quetsches et semoule
- Mirabelles poêlées et glace vanille

Atelier 10 octobre 2022

Le raisin, de l'apéritif au dessert

- Truffes apéritives au raisin
- Salade des vendanges
- Canard (sauvage) au raisin blanc
- Tarte aux deux raisins

Atelier 14 novembre 2022

Atelier d'automne

- Velouté de chou-fleur au citron
- Paupiette de chou au lapin confit, risotto au potimarron
- Tarte au coing

Atelier 12 décembre 2022

Menu de fête

- Sakétini à la poire, gougères au bleu
- Huîtres chaudes
- Cailles au dattes et au thym
- Forêt noire

Atelier 16 janvier 2023

Atelier légumes et fruits de saison

- Soufflé aux salsifis et au fromage
- Raie au céleri rave
- Apfel strudel

Atelier 13 février 2023

Menu crêpes

- Brochettes de crêpes au saumon fumé
- Crêpes aux champignons et lardons
- Crêpes au potiron et curcuma
- Blinis au chocolat
- Crêpes flambées à l'orange

Atelier 13 mars 2023

Menu de saison

- Terrine de poisson et macédoine de légumes nouveaux
- Bar en croûte de sel, beurre blanc
- Gâteau à la pistache

Atelier 17 avril 2023

Menu de Pâques

- Pâté de Pâques berrichon de Cyril Lignac
- Agneau de ferme sauce verte
- Cake lapin
- Gâteau chocolat noisette

Atelier 15 mai 2023

Cuisine renouveau de la saison

- Smoothie au cœur d'artichaut
- Galettes de fèves et aubergines confites
- Pavé de cabillaud laqué au sésame noir et épinards
- Tapioca à la rhubarbe

Atelier 19 juin 2023

Menu de saison

- Cheese cake au chèvre et à la courgette
- Filet de lieu au fenouil et à l'anis, lentilles corail aux poivrons
- Mousse de cerises au mascarpone



Ferme d'en Haut


268 Rue Jules Guesde (Flers Bourg) à 10h avec Nicole

À partir de 3 €

Langue étrangère

Atelier d'anglais : Vous souhaitez améliorer votre anglais et le pratiquer dans une ambiance sympathique ? Participez aux ateliers collectifs d'anglais ! Après un bilan de niveau par notre professeur Mike, vous serez positionné dans un groupe en fonction de celui-ci.
Il est possible de revoir les bases pour survivre au quotidien, voire converser sur des sujets d'actualité, évoquer l'histoire et les traditions des pays anglophones.




 Début de l'atelier le mardi 6 septembre 2022
Niveau : Intermédiaire : 9h15-10h45
confirmés : 11h-12h30
Pré Intermédiaires : 13h30-15h
élémentaires : 15h15-16h45
Foyer Pasteur : 107 Rue de Babylone
À partir de 21,20 €

Les plaisirs artistiques

Atelier Solfège


En partenariat avec l'école de musique, la Maison des Aînés vous propose d'apprendre à jouer de la musique grâce à l'atelier solfège. Passionné de musique, ou simple curieux venez découvrir le solfège ! Dans la pratique, la méthode est centrée sur l'apprentissage du système de notation et constitue la base de l'éducation musicale dans la musique occidentale.
Vous serez rattaché dans un groupe en fonction de votre niveau.
L'heure et le jour vous seront communiqués par l'école de musique après votre inscription

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

Idées succulentes (Art Floral) :




Vous aimez créer ? Notre intervenante vous propose de vous initier à la confection de compositions florales. A l'issue de l'atelier vous pourrez emmener vos réalisations.

 Les 12/09 ; 24/10 ; 14/11 ; 12/12/22 et 16/01 ;
6/02 ; 13/03 ; 3/04 ; 15/05 ; 12/06/2023
Maison des Aînés le lundi de 14h-16h
À partir de 3,20 € l'atelier - 12 places par atelier


Atelier poterie

Venez découvrir et vous initier au travail de la terre. Comment à partir d'un bloc de terre donner vie à la pièce imaginée ? Modeler, façonner l'argile, émaillée ...
Novices, confirmés, exubérants, introvertis, artistes, perfectionnistes, venez ouvrir les portes de votre créativité !

 Début le 5-19/09 ; 3-17/10 ; 14-28/11 ; 12/09 ;
9-23/01 ; 6/02 ; 6-20/03 ; 3/04 ; 15/05 ; 5-19/06
Lieu : MDA de 9h30 à 11h
A partir de 15 € - 10 places

Atelier chantournage (création sur bois)

Découverte et initiation, à la découpe fine du bois, chaque création est unique et peut être une bonne idée cadeau pour vos proches ou se faire plaisir tout simplement !
Les machines sont adaptées et sécurisées. Les séances se déroulent selon le rythme de chacun et dans la convivialité. Un pur moment de créativité.
Vendredi de 14h30 à 16h30.
Début de l'atelier le vendredi 9 septembre

 Foyer Delrue
rue de Wasquehal
(derrière la mairie du Breucq)
À partir de 15 € - 12 places



Le plaisir de chanter et de partager

Le Chœur Aînés vous ouvre ses portes. Venez découvrir le Chœur Aînés dirigé par Vianney, professeur de musique. Vous vous produirez lors de nombreuses manifestations municipales. NB : Si vous jouez d'un instrument de musique, n'oubliez pas de le préciser.



Le vendredi de 14h à 16h
1^{ère} séance le 9 septembre
École de musique de Villeneuve d'Ascq,

94 rue Corneille
Animation offerte - 5 places

Aquarelle

Anne de l'association des Pinceaux d'Aquarelle vous initiera au dessin et à l'aquarelle, à la reproduction de dessins et de cartes postales. Le matériel est fourni. Vos œuvres seront exposées lors du vernissage de l'Automne bleu.



2 ateliers sont mis en place le jeudi de 9h30 à 11h30 et le vendredi de 14h à 16h - 1^{er} cours le jeudi 8 septembre 2022

Salle du Javelot, sentier Beghin (Annappes)
À partir de 17 € - 20 places

La découverte des rythmes Africains : Initiation au Djembe

Le djembé est un instrument de percussion d'origine africaine. Il est également utilisé par les troupes et ballets africains. Aujourd'hui, la pratique du djembé s'étend au monde entier. Venez essayer et vous initier à la pratique du djembé avec Dany et Philippe de l'association Kai Dina. Vous bénéficierez d'un apprentissage des rythmes de base et de rythmes traditionnels, avec également du chant et surtout de la convivialité.



Le jeudi de 14h à 16h : 8/09-22/09-6/10-20/10-3/11-17/11-1/12 2022 - 5/01-19/01-2/02-2/03-16/03-30/03-13/04-27/04-11/05-25/05-8/06-22/06 2023. Ferme d'en Haut, 268 rue Jules Guesde - À partir de 19,40 € - 35 places

Arts plastiques

Anne Sophie vous fera découvrir différentes techniques de dessin, peinture, pastel, encre, terre. Vous aurez l'occasion d'exposer vos œuvres lors du vernissage de l'Automne bleu



Le mercredi de 9h30 à 11h30
1^{er} cours le mercredi 7 septembre
Foyer de l'Age d'Or, 2, rue Pasteur

À partir de 25 €



Sport et bien-être

Les piscines Babylone et Triolo, vous accueillent pour des séances réservées aux aînés. **Babylone** : les jeudis et les vendredis de 16h à 17h, **Triolo** : les mardis de 11h à 12h et de 15h à 16h et le vendredi de 11h à 12h et de 16h à 17h.

Inscription à partir du mois de juin, certificat médical d'aptitude à la pratique mentionnant l'activité.

Pour toutes les activités sportives prévoir un certificat médical stipulant la pratique de l'activité
NB : tarifs en fonction du revenu fiscal

Limiter les risques de chutes

L'atelier équilibre

Encadré par Jérémy, cette activité vous permettra de retrouver l'équilibre et la coordination de vos mouvements pour limiter les risques de chutes



Mardi : 14h-15h début le mardi 6 septembre 2022
Vendredi de 9h30-10h30 ; 10h45 à 11h45 Début des ateliers le 9 septembre 2022

Foyer Jean Baptiste Clément,

3 Rue de Copenhague (Cousinerie)

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

À partir de 27,80 €

12 Places

Se sentir bien dans son corps

La gymnastique adaptée



Les exercices de la gym douce sont nombreux et variés : renforcement musculaire, séances au sol pour abdominaux, avec accessoires (bâton, balle, petites haltères, élastique) ; coordination et équilibre sont au rendez-vous avec Jérémy.

Le mardi de 15h30 à 16h30 début le 6 septembre 2022



3 cours le jeudi : 9h30-10h30 ; 10h45-11h45 ; 14h-15h. Début des ateliers le 8 septembre 2022

Palacium, rue Breughel (Pont-de-Bois) le jeudi

Usum : Allée de la frange Villeneuve d'Ascq (Pont-de-Bois)

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

À partir de 11,20€ - 30 places par cours

Un voyage vers la chine

Le Qi GONG

Bertrand, professeur diplômé d'État, vous initiera au Qi gong. Prononcez « tchigong » ! le terme signifie travail de l'énergie vitale. Par des mouvements souples, lents et vraiment très faciles, on y apprend à équilibrer et à fluidifier notre « Qi ». Rappelons que pour les chinois le « Qi » est la substance universelle et subtile qui donne vie à tous les phénomènes et tous les êtres vivants. C'est une activité physique douce et stimulante pour entretenir et cultiver les capacités physiques essentielles à la santé et à la qualité de vie.



Séances le lundi de 9h-10h ; 10h15 -11h15 Début des ateliers le 5 septembre 2022

Mercredi de 9h à 10h ; 10h15 à 11h15 ; 13h à 14h

Dates des ateliers :

Foyer Henri Rigole

Matériel demandé : tenue souple et confortable

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

À partir de 18 €

25 personnes par séance



Le Swissball ou Ballon Suisse.

Le Swissball permet de se sculpter et de s'étirer à son rythme de façon ludique, via des exercices qui sollicitent les abdominaux, les biceps, les triceps et les quadriceps ainsi que les muscles du dos. L'objectif recherché est de travailler l'équilibre, le gainage, le maintien et la souplesse.



Le jeudi de 15h15 à 16 h15.

Début des cours le 8 septembre 2022

Palacium, rue Breughel (Pont de Bois)

Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité
À partir de 9 € - 25 places

Atelier Fitness

Améliore votre conditionnement physique. Les activités de fitness permettent à la fois de perdre du poids, de travailler tout le corps, l'endurance et le cardio, de se muscler, de s'assouplir et s'entretenir. Elles sont pratiquées avec différents types de petits matériels : élastiques, poids, bâtons....



Le jeudi de 16h20 à 17h20. Début des cours
le 8 septembre 2022

Palacium, rue Breughel (Pont de Bois)

Certificat médical d'aptitude à la pratique stipulant l'activité
À partir de 11,80€ - 25 places

Atelier Pêche

Passionné(e) ou amateur-riche de pêche, nous vous proposons deux créneaux au choix chaque début du mois à l'étang municipal de la ville, les premiers lundis et mardis du mois.

Véritable moment de détente et de sérénité.

Conditions : posséder le matériel de pêche, être autonome et indépendant



Au fond de la rue Denis Papin ; horaires : été, de 6h à
22h, hiver, de 8h à 20h.

Une Journée découverte du site est prévue le lundi 5
septembre 2022 à 14h - À partir de 3,40 €
14 places / séance

Le tennis de table

Découvrez, initiez-vous et pratiquez le tennis de table en toute convivialité !



Détente au RDV tous les jeudis de 16h45 à 18h.

Début le 8 septembre ;

Esum : Allée de la Frange

Animation offerte - 12 places

Atelier multisports

Dominique éducateur sportif de la ville vous propose des ateliers multisports, sports individuels et collectifs. Vous évoluerez à votre rythme pour vous remettre tout doucement à la pratique du sport.



Rdv salle Vendémiaire, rue de la station tous les
mardis de 16h45 à 18h.

Début le 6 septembre

Animation offerte - 12 places

Marche Nordique

Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80 % des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Nos éducateurs Éric et Benoit seront là pour vous !



Rdv tous les mercredis devant la halle Canteleu,
rue carpeau, 9h15 à 11h45. Préparez une paire
de bâtons pour la marche. Début le 7 septembre

Eplanade hall Canteleu juste devant le parc Asnapio.

Animation offerte - 30 places

Bourle

Nous vous proposons la découverte et l'initiation de la Bourle traditionnelle du nord de la France. L'association ETAQUE ST PIERRE vous initiera à la pratique de ce jeu ancien.

Une séance par mois le premier mardi de chaque mois de 14h à 16h.

Lieu : 36 bis rue du Docteur Roux. Début le 6 septembre
À partir de 4 € - 12 places.

Fit Pilate

Le Fit Pilate soulage, libère et rééquilibre la posture, la mobilité et le renforcement des muscles posturaux. Il améliore la flexibilité et l'hydratation des tissus et affine la silhouette.



Tous les jeudis



La chrysalide : 35, rue de la liberté

Début le jeudi 8 septembre 2022 à 14h

À partir de 17,20 € - 16 places

Yoga

Notre intervenant Grégory vous permettra de découvrir le Yoga, une discipline qui comprend une grande variété de postures et d'exercices.



Nous vous proposons 2 ateliers le jeudi.

1^{ère} séance à 15h15

2^{ème} séance à 16h30

La chrysalide : 35, rue de la liberté

Début le jeudi 8 septembre 2022 à 15h15

À partir de 9 € - 16 places par séance

Atelier multimédia

Atelier numérique (informatique, tablette, portable)

Notre intervenante vous accompagne tout au long du programme annuel pour vous permettre de maîtriser vos outils numériques. Les ateliers sont organisés sous forme de modules, un livret vous sera remis lors de la première journée, il vous suivra individuellement pour évaluer vos réussites.



8 places par atelier

Lundi : 10h 30 - 12h

Foyer Delrue - rue de Wasquehal derrière

la mairie de quartier du Breucq.

Mardi : 14h-15h30

LCR Kiosque : 2, place du kiosque Cousinerie

A partir de 10 €

16 places (8 par séance) - Début le 5 septembre

Développement durable

Atelier Jardinage

Vous aimez jardiner ? Alors venez faire vivre votre passion à la Maison des Aînés, évadez-vous le temps de quelques heures en compagnie des autres aînés. Inscrivez-vous en fonction de vos disponibilités.



Dates : 6-20 sept ; 4-18 oct ; 8 nov ; 6 déc ; 10 jan ;

7 fév ; 7-21 mars ; 4-18 avril ; 2-16 mai ; 6-20 juin ;

4 juillet 2023

Maison des Aînés, 2 rue de la station Villeneuve d'Ascq

Animation offerte à tous - 20 places

Ouvert à tous

Medi'com : La médiathèque se déplace chez vous

Vous résidez à Villeneuve d'Ascq et vous êtes dans l'incapacité physique (même temporaire) de vous déplacer ! Vous aimez lire, vous documenter, écouter de la musique, regarder des vidéos. La médiathèque vous propose un service gratuit de portage à domicile. Une sélection établie selon vos souhaits vous sera proposée : romans (dont romans en grands caractères) documentaires, magazines, livres lus, CD, DVD



Sur rendez-vous le mardi après-midi après inscription
au 03.20.61.73.00

NOUVEAUTÉS

Atelier culinaire diététique

Pour allier plaisir et santé adopter la « Nouvelle Diététique » avec des solutions simples, faciles, et gourmandes ! Améliorez votre alimentation au quotidien dans les ateliers de Thomas.

Parce qu'on ne vit que pour prendre du plaisir, vous y apprendrez les aliments à mettre en avant et surtout comment les déguster.

- **8 septembre** : Comment intégrer les éléments essentiels dans son alimentation
- **15 septembre** : Apprendre les légumineuses
- **8 décembre** : Repas de fêtes
- **12 janvier** : Maîtriser son « salade bar »
- **26 janvier** : Plat en sauce
- **9 février** : Repas fromage
- **9 mars** : Les protéines végétales
- **23 mars** : Repas traditionnels revisités
- **6 avril** : Repas de Pâques
- **4 mai** : Repas traditionnels revisités
- **11 mai** : Mangeons de saison
- **1^{er} juin** : Apéro et salades
- **15 juin** : Pique-nique
- **6 juillet 2023** : Cuisine du Monde



Rdv à la Maison des Aînés : 2 rue de la station, les
jeudis de 9h30 à 14h
à partir de 3 € l'atelier

12 places par atelier

Atelier culinaire BIO

Marion notre intervenante culinaire vous propose un atelier les lundis à la Maison des Aînés. Vous allez apprendre à mettre en valeur les produits bio et vous serez accompagné dans la conception de menus variés à base de produits régionaux.

Cette année le fil rouge sera de cuisiner les légumes de saison.

Lundi 26 septembre : Tomates

- Sauce tomate en bocal
- Tarte fine tapenade-maison et tomates
- Soupe de tomate et croûtons aillés
- Tomates farcies à l'orge perlé et pesto de persil
- Gaspacho sucré aux tomates et fruits rouges

Lundi 24 octobre : Courgettes

- Salade de tagliatelles de courgettes aux olives, feta, citron et parmesan
- Courgettes farcies à l'indienne
- Crumble de courgettes au thym et parmesan
- Tian de légumes d'automne (courgettes, pommes de terre, navet, courge Butternut, Betteraves)
- Moelleux chocolat-courgette

Lundi 21 novembre : Carottes

- Carottes râpées aux pommes et au citron
- Rillettes de carottes au tofu fumé
- Velouté de lentilles corail, carottes et cacahuètes
- Nuggets de carottes
- Carotte cake et son topping au fromage frais.



Lundi 19 décembre : Betterave

- Carpaccio de betteraves à l'asiatique
- Taboulé tout rose aux betteraves, radis et oignons rouges.
- Velouté betterave, pomme, gingembre, coco
- Houmous rose-betterave
- Brownies à la betterave, chocolat et amande

Lundi 16 janvier : Poireaux

- Rillettes de poireaux au lard fumé
- Crêpes à l'effilochée de poireaux
- Flamiche traditionnelle
- Risotto poireaux-amandes
- Pomme au four à la confiture et aux fruits secs

Lundi 13 février : Céleri rave

- Rémoulade traditionnelle (à la mayonnaise maison)
- « Steak » de céleri rave aux noix
- Terrines aux 3 légumes (céleri rave, épinards, carottes)
- Crème de céleri rave et champignons
- Crème dessert à la vanille

Lundi 13 mars : Endives

- Trio de barquettes d'endives pour l'apéro
- Crème d'endives à l'ail
- Endives au gratin
- Crumble d'endives au spéculoos
- Gâteau invisible pommes-cannelle

Lundi 3 avril : Pomme de terre

- Salade de pommes de terre nouvelles
- Hasselback potatoes
- Gaufres salées aux pommes de terre
- Röstis
- Gâteau antillais patate douce- rhum-coco

Lundi 15 mai : Blettes et épinards

- Salade de pastèque, tomate cerise, mozzarella et pousses d'épinards
- Gratin de blettes à la béchamel maison
- Galettes de polenta aux épinards

- Korma de pois chiches aux épinards et lait de coco
- Mousse au chocolat et jus de pois chiche.

Lundi 5 juin : Fenouil et concombre

- Rillettes de fenouil au miso
- Gaspacho tout vert aux concombre, courgette, petit pois et menthe
- Salade de concombre au yaourt, aneth et graines de pavot.
- Risotto crémeux au fenouil
- Madeleines aux petits pois et pralin maison.



Lieu : Maison des Aînés - 2 rue de la station lundi de 9h30 à 13h30

A partir de 3 € l'atelier - 12 places par atelier

Café Langue intergénérationnel

Langue vivante

En partenariat avec l'association Ulysse de l'université Lille 3, la Maison des Aînés vous propose un moment d'échange et de dialogue autour des langues vivantes (anglais, espagnol)



foyer Jean Baptiste Clément, 3 Rue de Copenhague (Cousinerie)

Les dates de démarrage ainsi que les tarifs vous seront communiqués ultérieurement



Le Yoga du Rire

Rire c'est bon pour votre mental et votre santé ! Mêler rire et respiration de yoga peut oxygéner votre corps et votre cerveau ! Véritable méthode anti-stress, cette pratique collective vous sera bénéfique. Dans un premier temps on aborde un exercice de rire corporel simple en groupe et qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. La séance de yoga du rire est composée d'une série d'exercices du rire, rythmés par des respirations et des étirements doux et se termine par une relaxation.



À la chrysalide : 35 rue de la liberté Villeneuve d'Ascq.
12 places à partir de 1€ / par séance
Les dates vous seront communiquées ultérieurement

Les ateliers cosmétiques.

Les ateliers de socio-esthétique vous invitent à un temps de pause, pour vous évader du quotidien en prenant soin de votre peau.

Laissez-vous guider durant deux heures, par Ambre, qui vous proposera à travers différents thèmes, de découvrir une utilisation saine, naturelle et raisonnable des ateliers cosmétiques.



Dates : 23 septembre ; 21 octobre ; 25 novembre ;
16 décembre ; 20 janvier ; 10 février ; 10 mars ;
07 avril ; 12 mai ; 16 juin 2023

Maison des Aînés à 9h30-11h30 - 12 places - À partir de 2 €

Atelier Relaxation

Alix Rime vous accompagne vers un mieux-être et vous transmet les outils nécessaires pour retrouver votre équilibre.

Cette pratique est vivement conseillée pour trouver l'apaisement et se reconnecter avec soi-même. Ses différents exercices sollicitent la respiration, la contraction musculaire ainsi que la visualisation d'images positives pour conduire au lâcher-prise. Le thème est différent à chaque séance et les histoires proposées sont variées (confiance en soi, prises de paroles, sommeil, stress, prise de décisions, concentration, créativité...) mise en place de nouvelles capacités pour aborder son quotidien plus facilement et efficacement.



RDV à JBC à 10 h

Dates : 8, 22 sept ; 10 nov. ; 15 déc. ; 19 jan 2023 ;
2 fév. ; 16 mars ; 27 avril ; 11 mai ; 22 juin

Lieu : foyer Jean Baptiste Clément, 3 Rue de Copenhague
(Cousinerie)- 12 places

À partir de 3,60 €

Atelier Mieux-Être

En partenariat avec la Chrysalide, venez profiter de l'atelier mieux-être. Ouverture au monde de nos sens, de l'espace et de la matière. Pour trouver sa véritable nature.

Les thèmes abordés seront le lâcher prise, maîtrise de soi, vivre l'instant. Empruntez le chemin de reconnexion à vous-même.



La chrysalide : 35, rue de la liberté

Jeu 11h à 12h une séance par mois,
8/09 ; 6/10 ; 03/11 ; 8/12/2022 ; 12/01 ; 02/02 ;

02/03 ; 6/04 ; 04/05 ; 1/06 et 29/06/2023

à partir de 3,60 € - 12 places

Les activités de la Maison des Aînés

LES ANIMATIONS DE LYDERIC DANS LES CLUBS

Tous les lundis au club de l'Âge d'or – 2 rue Pasteur (Annappes)

De 14h à 15h30 « Ateliers créatifs », venez exprimer votre talent.

De 15h30 à 17h « Ateliers festifs », des après-midi rythmés par l'amusement.

Tous les jeudis après-midi au club Amitiés Loisirs – rue de Babylone (Flers-Breucq)

De 14h à 15h30 « Sorties », organisation de marche en groupe, sorties culturelles, cinéma, etc.

De 15h30 à 17h « Internet et nouvelles technologies », utilisation des réseaux sociaux, risques liés à l'Internet, smartphone, aide et conseils pour les démarches en ligne.

• Tous les mercredis après-midi au club Arc en ciel – 61/1/4 Boulevard Albert 1^{er} (Sart)

De 14h à 15h30, numérique écriture des mémoires, utilisation d'un logiciel de traitement texte

De 15h30 à 17h, écriture des mémoires.

• Tous les mardis et vendredis à la salle d'activité du Bizet – rue du Bizet

De 9h à 10h30 « Temps convivial », discussion, débat, café ou thé rencontre.

De 10h30 à 12h « Jeux animés : la tête et les jambes », des ateliers sportifs doux agrémentés de quiz.

De 14h à 15h30 « Atelier créatif », venez exprimer votre créativité.

De 15h30 à 17h « Atelier jeux de société ».

• Tous les Mardis après-midi au LCR du Kiosque : Chemin des crieurs (Cousinerie)

De 14h à 15h30 « Internet et nouvelles technologies ».

De 15h30 à 17h « Jeux du monde ».

• Tous les mercredis matin à la résidence Jean-Baptiste Clément – 3 Rue de Copenhague (Cousinerie)

De 9h à 12h : Proposer aux enfants de Villeneuve d'Ascq de venir jouer à des jeux de société ou participer à des grands jeux avec les aînés.

• Tous les jeudis matin au départ de la résidence Jean-Baptiste Clément

De 9h à 12h « marche et découverte », partir en randonnée à la découverte de Villeneuve d'ascq, ville nature et nouricière (ferme du Héron, Musée du terroir, LAM, parc du Héron, histoire de la ville...).

Renseignement et inscription auprès du service municipal de la Maison des Aînés au 03.28.77.45.20.

AUTOMNE BLEU 2022

DU LUNDI 03 AU 23 OCTOBRE 2022

Thème : « Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues »

Ateliers culinaires

La Maison des Aînés vous propose 2 ateliers culinaire avec Nicole dans le cadre de l'automne bleu 2022 à la Maison des Aînés



Lundi 17 octobre

atelier cuisine Bretonne

- Galette au jambon cru, crème d'artichaut, cake à la bretonne
- Kig-ha-farz
- Meringué rennais

18 octobre

Cuisine Grecque

- Tzatziki, pain pita
- Moussaka
- Baklavas

La Maison des Aînés, 2 rue de la station de 10h à 14h

À partir de 3 €

VISITES

Mardi 4 octobre

Visite guidée au MIN - Marché d'Intérêt National de Lille à Lomme

Venez découvrir le marché de gros de Lille de produits frais. Vous serez accompagné par un guide toute la durée de la visite.



RDV place de la république à 8h45 pour un départ à 9h en bus - 30 places.

À partir de 2 €

Mardi 4 octobre

Visite guidée du musée de la piscine de Roubaix

Nous vous proposons la visite guidée du musée de la piscine à Roubaix. Marqué par l'aventure industrielle de Roubaix constitue un lieu de confrontation entre Arts-appliqués et Beaux-arts. La présentation à la fois chronologique et thématique des collections suscite le dialogue des formes et des disciplines.



Début de la visite guidée à 14h30

Rdv sur place : 23 rue de l'espérance à Roubaix à 14h15 - 20 places

À partir de 1,20€

Jeudi 6 octobre et mardi 11 octobre

Action Mobilité : REMISE EN SELLE

En partenariat avec l'association droit au vélo venez redécouvrir la joie de faire du vélo. Vous savez pédaler mais n'avez pas assez confiance pour rouler dans la circulation ? Alors cet atelier est fait pour vous ! Comment ça se passe ? Venez avec votre vélo le jour J. Après un échange sur les différents comportements à adopter et rappel du code de la route cycliste. Nous manipulerons nos vélos sur le parvis de la Maison des Aînés et nous partirons en groupe à vélo dans la circulation.



Rdv à la Maison des Aînés à 14h

10 places par atelier
Animation offerte





Mercredi 12 et 19 octobre

Balade en Vélo

Mercredi 12 octobre direction Fretin par la voie verte (Parc du héron à Fretin).

Mercredi 19 octobre direction Hem (Parc du héron direction Hem)



Départ et RDV à la Maison des Aînés à 10h
12 places par balade
Animation offerte.

Jeudi 6 octobre

Musée de la Résistance de Bondues

Pendant la Seconde Guerre Mondiale, du 17 mars 1943 au 1^{er} mai 1944, 68 résistants sont fusillés au fort de Bondues. Aujourd'hui, dans les vestiges de ce fort, le Musée de la Résistance de Bondues transmet ce qu'a été la résistance dans le Nord-Pas-de-Calais au temps de l'occupation allemande.



Rdv sur place 16, Place de l'abbé à Bondues à 10h
30 places
À partir de 0,80 €

Jeudi 6 octobre

Visite guidée de la maison natale de Charles de Gaulle de Lille

Monument Historique, la maison des grands-parents maternels de Charles de Gaulle recrée l'ambiance caractéristique d'une demeure de la petite bourgeoisie industrielle du Nord de la France à la fin du XIX^{ème}. Des souvenirs familiaux et objets personnels y sont exposés et évoquent la jeunesse de De Gaulle (berceau, robe de baptême, épée de saint-cyrien, etc.).



Rdv sur place 9 rue princesse à Lille à 14 h
30 places
À partir de 1 €

Jeudi 6 Octobre

City Tour Villeneuve d'Ascq

Nous vous proposons un city tour de la ville, à la découverte des œuvres d'art disséminées dans votre ville, depuis sa création jusqu'en 1985. Un city tour animé et commenté par notre guide. Quelques exemples des œuvres que vous allez découvrir : le sourire de Nadja, les maisons scandinaves, le chat botté, les gouttes d'eau, la colonne penchée.



Rdv à 14h45 place de la république pour un départ à 15 h - 30 places
À partir de 0,60 €

Mercredi 12 octobre à 14h

La Maison des Aînés et Nelly notre animatrice vous invite à participer à un tournoi de bowling, plusieurs petits lots à gagner pour les meilleurs du tournoi. Strike et Spare vous permettrons d'être le champion de ce tournoi de l'Automne bleu



Bowling Van Gogh, 1 rue des vétérans à Villeneuve d'Ascq
Paiement sur place 2,5€ + 2€ de location de chaussures - 40 places



JOURNEES D'EXCURSION

Pour chaque excursion



Rendez-vous place de la République à 8h45
départ pour la visite 9h.
Retour vers 18h30

60 places par excursion

Les journées se font en toute autonomie.
Notre conseil : forme des groupes de 10
personnes pour bénéficier des tarifs groupes sur
les entrées des différents sites. Une fiche avec les
différentes visites possibles vous sera proposée

La Maison Des Aînés vous propose plusieurs
journées d'escapades dans notre région ainsi que
dans les villes frontalières belges. Prévoir des
chaussures de marches adaptées.

Vendredi 7 octobre

Bruges (Belgique)

La « Venise du nord » est à vous, plusieurs sites
incontournables à faire et à refaire. Balade le long
du Quai du Rosaire. Tour en bateau, visite du
beffroi, basilique du Saint-Sang, musée de la frite et
bien d'autres visites sont à découvrir.

A partir de 2 €

Jeudi 13 octobre

CAMBRAI

Partez à la découverte de l'architecture de cette
ancienne ville fortifiée !

Ne manquez pas le CambraiScope, centre
d'interprétation de l'architecture et du patrimoine.
C'est un lieu d'exposition permanente conçu
pour découvrir, comprendre et parcourir la
ville de Cambrai et le territoire du Cambrésis.
On y trouve photographies, films et maquettes,
documents d'archive et vues actuelles mais aussi
un spectacle audiovisuel autour du plan-relief.
A voir aussi : la Cathédrale Notre-Dame, le musée
des Beaux-Arts et les bêtises de Cambrai !



Office de tourisme de Cambrai : 48 avenue de
la victoire en face de la cathédrale.
A partir de 2 €

Vendredi 14 Octobre

Dunkerque



Lors de cette journée dunkerquoise, vous pourrez
visiter le musée...

ainsi que le FRAC, Fond Régional d'Art
Contemporain.

Après une pause déjeuner dans l'un des
restaurants de la place, partez en balade le long de
la digue de 4,5 km.

A partir de 2 €

Jeudi 20 octobre

Gand (Belgique)

Allons à la découverte de Gand, entre architecture
Flamande et Street-art, le château des Comtes
vous ouvre ses portes. L'église Saint Nicolas et le
beffroi se visitent en plein centre-ville sans oublier
le Post Plaza qui abrite les restaurants et concept-
stores.

Nous vous conseillons, dès votre arrivée, de
passer par l'office du tourisme.

Un large choix d'activités sont possibles, la visite
du château de Gand, une visite en bateau de la
ville.

Attention, le bus nous dépose près de la gare, il
faut compter 15 minutes de marche pour revenir
vers le centre-ville.

Idéal pour les bons marcheurs.

A partir de 2 €

Atelier « BIEN CHEZ SOI »

Le lundi 3, 10, 17 octobre de 14h à 16h

En partenariat avec l'association SOLIHA, soutenue par la CARSAT, dans le développement des ateliers de prévention à destination des personnes retraitées sur le thème du « Bien chez soi » pour un habitat pratique et confortable. Votre présence est nécessaire sur les 3 dates. Le truck mobile vous sera présenté lors de votre troisième atelier : elle vous donnera l'occasion de voir des adaptations que vous pourriez refaire dans votre logement. Trois dates pour découvrir comment adapter votre logement.



Maison des Aînés, 2 rue de la station
Animation offerte
12 places

Musée du Terroir Lundi 10 octobre

Nous vous proposons une visite guidée du musée du terroir; cette visite vous permettra de redécouvrir la vie quotidienne des habitants du Nord de la France du début du XX^{ème} siècle dans ce cadre atypique.



Rdv sur place au 12, carrière Delporte à Villeneuve d'Ascq à 14h - 16 places
Animation offerte

Mardi 11 octobre Musée d'Art moderne d'art contemporain et d'art brut



Visite guidée au LAM Le LaM – Lille Métropole Musée d'art moderne, d'art contemporain et d'art brut est célèbre pour son prestigieux ensemble d'art moderne constitué d'œuvres majeures de Georges Braque, André Derain, Henri Laurens, Fernand Léger, Joan Miró, Amedeo Modigliani, Pablo Picasso ou encore Kees Van Dongen, le LaM conserve également plus de 1 000 œuvres d'art contemporain.



Rdv sur place : 1 allé du musée Villeneuve d'Ascq
10 h - 30 places
À partir de 0,60 €

Brasserie du Moulin d'Ascq Mardi 11 octobre

Allons à la découverte de la nouvelle brasserie, son histoire et sur site de production. Si vous aimez la bière, alors cette visite est faite pour vous. Vous visiterez les nouveaux locaux de cette brasserie artisanale et une dégustation de 3 bières de la brasserie.



Visite guidée de 15 personnes par visite et 3 dégustations de 3x12 cl.
14h premier groupe
14h45 deuxième groupe
Rdv sur place : 47 rue de la Distillerie Villeneuve d'Ascq
À partir de 1 €



Jeudi 13 octobre

Mémorial d'Ascq

Le Mémorial Ascq 1944 rappelle le massacre de 86 civils par des soldats de la 12ème division SS Hitlerjugend, dans la nuit du 1er au 2 avril 1944. Installé sur le Tertre des Massacrés, lieu principal des exécutions, le Mémorial Ascq 1944 replace l'événement dans l'histoire de l'Occupation du Nord de la France. Au-delà de cette mémoire, le Mémorial est un lieu de réflexion sur le sort des civils pendant la guerre, délivrant un message pour la paix, la tolérance et la fraternité entre les hommes.



Rdv au 79, rue Mangin à Ascq
Animation offerte - Idéal pour les bons marcheurs
À 14h - 16 places

Lundi 17 octobre 2022

Visite guidée de la ferme pédagogique de spiruline.

Etika Spirulina est une ferme urbaine de spiruline à Villeneuve d'Ascq.

La spiruline est une micro-algue alimentaire, réputée pour sa richesse nutritionnelle et ses bienfaits sur la santé.

Ferme pédagogique et engagée écologiquement, vous serez accueilli dans un joli cadre aquacole, où le chant de l'eau se mêle à celui des oiseaux.

Au programme :

- site pédagogique. Visite de la serre de production, principes de récolte
- dégustation : houmous à la spiruline fraîche, barres de céréales, jus de fruit à la spiruline...



RDV : 45 rue de la distillerie 59493 Villeneuve d'Ascq.
à 10h
À partir de 1 € - 20 places

Mardi 18 Octobre

Visite guidée du Vieux Lille

Cette visite vous fera découvrir les monuments emblématiques tels que le Palais Rihour, la Vieille Bourse, l'Opéra, la Cathédrale Notre-Dame de la Treille... Profitez-en pour vous imprégner de l'ambiance de cette ville réputée pour son art de vivre.

Visite de la Cathédrale et de la Vieille Bourse en fonction des horaires d'ouverture.



RDV : devant le palais Rihour, place de Rihour, près de l'office de tourisme à 10h - 25 places
Idéal pour les bons marcheurs 2h de visites

À partir de 1,20 €

Jeudi 20 octobre : Atelier 2

Visite guidée de l'exposition + atelier créatif

Après la visite de l'exposition du moment vous rentrerez dans la peau d'un artiste lors de l'atelier créatif qui vous sera proposé. Laissez exprimer l'artiste qui est en vous.



Rdv sur place : ferme Saint Sauveur avenue du bois, Villeneuve d'Ascq à 10h

À partir de 0,80 € - 12 places



DIVERTISSEMENTS

Samedi 8 octobre

Thé dansant

Venez-vous défouler et profiter d'un après-midi dansant sur les rythmes de la valse, du tango, du madison, paso-doble et d'autres variétés de danse. La piste de danse est à vous....



Ouverture des portes à 13h30.
Début du thé dansant à 14h
Salle Marianne (rue de la station)

À partir de 1€ - 150 places

Samedi 15 octobre

Spectacle : ALLONS AU CABARET !

Hypnotic Cabaret : un spectacle explosif, où la tendresse et l'humour rythment les histoires d'amour, dans une ambiance vive et colorée.



Ouverture des portes à 14h30
et début du spectacle à 15h.
Espace concorde - 300 places

À partir de 1€

Samedi 22 Octobre

Vernissage des œuvres des aînés

La Maison des Aînés vous propose de venir découvrir



les réalisations des aînés. Les œuvres ont été réalisées dans le cadre des animations 2022. Au programme une exposition de l'atelier aquarelle, de l'atelier chantournage, des réalisations de l'atelier poterie, de l'atelier d'arts plastiques, de l'atelier peinture et d'art floral.

Nos artistes vous expliqueront leurs réalisations. Nous clôturerons ce vernissage par un pot de l'amitié.



À 11h patio de l'espace Concorde, Rue carpeaux
à Villeneuve d'Ascq - 150 places
Animations offerte.

Dimanche 23 octobre

Spectacle inter-générationnel

Les aînés et les enfants de l'école de musique vous proposent un spectacle riche en émotion, de véritables jeux de rôles avec notre atelier théâtre et son intervenant Rabah.



Ouverture des portes à 14h30.
Début du spectacle à 15h - 350 places
Animation offerte

CONFÉRENCES

La Maison des Aînés vous propose 3 conférences en partenariat avec Université du temps libre dans le cadre de l'automne bleu :

Jeudi 6 octobre à 14h30

« Les réseaux sociaux, régénérateurs ou fossoyeurs du lien social » par Maurice Merchier

Dates à venir (consulter le site de la ville)

Daniel Balavoine : de Lady Marlen à Johnny Rockfort dans STARMANIA

Dates à venir (consulter le site de la ville)

L'espoir d'une vie longue et bonne :
Les promesses de la science par Bernard Sablonnière, Professeur des Universités.



Le Méliès rue Traversière - 160 places - Gratuit

TARIFS AUTOMNE BLEU 2022

	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ et plus	Moins de 63 ans	Extérieur
Thé dansant	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
Spectacle cabaret	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
Musée du Lam	0,60 €	0,90 €	1,20 €	1,50 €	1,80 €	2,10 €	2,40 €	2,70 €	3,00 €
Atelier 2	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €	3,60 €	4,00 €
résistance	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €	3,60 €	4,00 €
Visite guidée au Min de Lomme	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Atelier Culinaire	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €	13,50 €	15,00 €
ferme de Spiruline	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
City tour	0,60 €	0,90 €	1,20 €	1,50 €	1,80 €	2,10 €	2,40 €	2,70 €	3,00 €
Musée de la piscine de Roubaix	1,20 €	1,80 €	2,40 €	3,00 €	3,60 €	4,20 €	4,80 €	5,40 €	6,00 €
Visite du Vieux Lille	1,20 €	1,80 €	2,40 €	3,00 €	3,60 €	4,20 €	4,80 €	5,40 €	6,00 €
Visite guidée brasserie Moulin d'Ascq	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
Visite Maison natale de Charles De Gaulle	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
Journée découverte à Gand	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Journée découverte à Bruges	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Journée découverte à Cambrai	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Journée découverte à Dunkerque	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Musée du terroir	GRATUIT								
Mémorial d'Ascq	GRATUIT								
Adaptation logement	GRATUIT								
Remise en selle et ballade à vélo	GRATUIT								

FICHE D'INSCRIPTION AUTOMNE BLEU 2022

FICHE D'INSCRIPTION AUTOMNE BLEU 2022

NOM		PRENOM		MAIL		TARIFS	
ADRESSE				TEL			
date et heure	THEMES	DATES	HORAIRES	LIEU	PLACES	A partir	Ext -63ans
	Atelier "Bien CHEZ SOI" (3,10,17 oct)	03-oct	14h	MDA	12	Gratuit	
	Visite guidée au MIN	04-oct	8h45	Place de la république	30	2 €	
	Visite guidée musée de la piscine	04-oct	14h45	Rue de l'Espérance Roubaix	20	1,20 €	
	Visite guidée musée de la résistance	06-oct	10h	Place de l'abbé	30	0,80 €	
	Remise en selle	06-oct	14h	MDA	10	Gratuit	
	Visite maison natale CDG	06-oct	14h	9 rue princesse	30	1 €	
	Visite guidée musée du terroir	10-oct	14h	12 carrière Delporte	16	Gratuit	
	Visite guidée LAM	11-oct	10h	1 allé du musée	30	0,6 €	
	Brasserie Moulin d'Ascq	11-oct	14h et 14h45	47 rue de la distillerie	15 et 15	1,0 €	
	Mémorial d'Ascq	13-oct	16h	79 rue Mangin à Ascq	16	Gratuit	
	City Tour	06-oct	15 h	Place de la république	30	0,60 €	
	Tournoi Bowling	12-oct	14h	1 rue des vétérans	40	sur place	
	Sortie à Bruges	07-oct	8h45	Place de la république	60	2 €	
	Sortie à cambrai	13-oct	8h45	Place de la république	60	2 €	
	Sortie à Dunkerque	14-oct	8h45	Place de la république	60	2 €	
	Sortie Gand	20-oct	8h45	Place de la république	60	2 €	
	Remise en selle	11-oct	14h	MDA	10	Gratuit	
	Balade en vélo	12-oct	10h	MDA	12	Gratuit	
	Visite ferme pédagogique	17-oct	10h	45 rue de la distillerie	20	1,00 €	
	Visite guidée du vieux Lille	18-oct	10h	Place de Rihour	25	1,20 €	
	Balade en vélo	19-oct	10h	MDA	12	Gratuit	
	Visite expo Atelier 2	20-oct	10h	Avenue du bois	12	0,80 €	

Pour remplir la fiche ci-dessus :

- Indiquez dans la colonne votre choix, date et heure.

Vous avez la possibilité de vous inscrire à une activité au choix, thé dansant et deux spectacles.

- Notez dans la dernière colonne si vous êtes non-Villeneuvois.

THÉ DANSANT
 SPECTACLE TOP RÉGIE
 SPECTACLE INTERGÉNÉRATIONNEL

Thé dansant	8	14h-19h	Salle Marianne	
Spectacle Top Régie	15	15h-17h	Espace concorde	500
Vernissage des œuvres des aînés	22	10h-12h	Espace concorde	150
Spectacle intergénérationnel	11	15h-17h	Espace concorde	500

PS: Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. Vous serez tenu informé de l'état de votre inscription courant septembre.

Les factures pour le règlement seront envoyées par mail

FÊTES ET TRADITIONS

1^{er} octobre 2022 JUBILAIRES DES ANNIVERSAIRES DE MARIAGE

Vous fêtez vos noces d'or, de diamant, de palissandre, de platine et vous souhaitez partager ce moment convivial avec d'autres couples lors d'une cérémonie officielle dans l'espace V.I.P du Palacium, accompagnés de votre famille et de vos amis. Il vous suffit de vous inscrire auprès du service municipal de la Maison des aînés (03.28.77.45.20) au plus tard un mois avant la date des jubilaires. Vous munir de votre livret de famille, d'un justificatif de domicile et d'un RIB.

BANQUETS ET GOÛTERS DES AÎNÉS

Vous avez envie de partager un repas dans une ambiance festive et conviviale. Les banquets sont l'occasion de retrouver des amis, de la famille, des voisins retraités. Vous pourrez regarder ou esquisser quelques pas de danse sur une musique d'hier et d'aujourd'hui à l'Espace Concorde.

4 dates au choix pour les goûters :

- **Vendredi 9 décembre 2022**
- **Samedi 10 décembre 2022**
- **Samedi 17 décembre 2022**
- **Dimanche 18 décembre 2022**

4 dates au choix pour le banquet 2023

- **Vendredi 10 mars 2023**
- **Samedi 11 mars 2023**
- **Samedi 18 mars 2023**
- **Dimanche 19 mars 2023**

Venez passer un moment festif et de convivialité avec les aînés de la ville. Si vous êtes inscrit(e) au service de la Maison des Aînés un courrier d'invitation avec coupon-réponse vous sera envoyé.

Si vous ne souhaitez pas participer au goûter vous pourrez choisir une boîte de chocolats.

En cas d'indisponibilité au banquet un colis gourmand vous sera offert. Vous avez la possibilité de choisir un colis traditionnel ou un colis végétarien avec ou sans alcool.

jeudi 24 novembre

Repas des bénévoles

La Maison des Aînés propose un repas à tous ses bénévoles, salle Marianne.

Une lettre d'invitation sera adressée, en septembre, à l'ensemble des bénévoles qui s'impliquent au quotidien pour proposer aux aînés des animations gratuites toute l'année et aide la Maison des Aînés lors des différentes mises sous pli et/ou distributions. Encore un grand merci à vous.

LES SORTIES 2022-2023

Les sorties offertes : à chaque aîné de 63 ans et plus, inscrit au fichier de la Maison des Aînés

Les sorties 2022, vous sont proposées à partir du mois d'avril 2022.

Des sorties à thème pour tous les goûts.

Une invitation avec descriptif, date et coupon-réponse vous est parvenue fin mars ou début avril 2022. Les sorties peuvent être modifiées en fonctions des propositions de nos prestataires et des conditions sanitaires.

Toutes nos sorties sont accessibles au PMR (sauf pour la coupole de St Omer).

Déjà réalisées

Mardi 26 avril

Repas spectacle au casino Pasino à Saint-Amand-Les-Eaux

Navette bus au départ de Villeneuve d'Ascq
Les horaires seront communiqués avec le courrier de confirmation

Au menu :

- Tartelette au maroilles, mesclun et sa vinaigrette à la pomme
- Carbonnade flamande, légumes de saison, pomme grenailles
- Tiramisu, sauce café et éclats de spéculoos
- Café

Spectacle Ballroom, Danse Show

En bus ou par ses propres moyens

Lieu : Rocade nord, chemin de l'Empire 59230 Saint Armand les Eaux

Mardi 3 mai

Domaine des charmes (repas dansant) :

Navette bus pour au départ de Villeneuve d'Ascq
Menu du repas :

- Terrine du pêcheur, petite salade, sauce cocktail
- Pièce de bœuf à la bordelaise
- Vacherin café ou entremet

En bus ou par ses propres moyens.

Lieu : Avenue des sports 59810 Lesquin

Vendredi 6 mai

Bruxelles mini-Europe

Départ à 8h30 place de la République

Visite guidée de mini-Europe

Déjeuner libre

Après-midi : Visite commentée de la ville de Bruxelles en autocar et à pied

Départ de Bruxelles 17h pour un retour Villeneuve d'Ascq vers 19h30

Jeudi 19 mai

Pairi Daiza, visite du zoo

Départ de Villeneuve d'Ascq : 8h30

Journée libre au parc Pairi Daiza.

Déjeuner libre dans le parc

Départ de Brugelette vers 16h30

Retour à Villeneuve d'Ascq vers 18h

Jeudi 16 mai

Visite guidée de la coupole de Saint-Omer

Départ à 9h visite guidée de la coupole

Déjeuner libre

Après-midi : Embarquez à bord d'un bateau traditionnel pour 1 heure, déconnexion totale au cœur de la nature des marais Audomarois.

Départ de Saint Omer à 17h et retour à Villeneuve d'Ascq vers 18h30 – Non accessible aux PMR

À venir

Vendredi 4 novembre

Visite guidée du centre minier Lewarde

Départ : Départ de Villeneuve d'Ascq à 9h

10h visite guidée puis rencontre témoignage avec un ancien mineur

Déjeuner libre

Visite libre des bâtiments industriels et accès aux expositions.

SORTIES AVEC PARTICIPATION

Les places sont limitées, si une sortie vous intéresse, prenez rendez-vous auprès des agents d'accueil de la Maison des Aînés pour constituer votre dossier d'inscription.

Puy du Fou

Vendredi 24 juin 2022

Départ de Villeneuve d'Ascq à 5h
Déjeuner libre et après midi libre sur le grand parc du Puy du Fou
Dîner dans le parc
22h30 spectacle son et lumière des Cinéscénies.
vers l'hôtel logement sur Angers ou Nantes

Samedi 25 juin 2022

Petit déjeuner puis départ pour le Puy du Fou
Journée libre sur le grand parc du Puy du Fou
Coupon de repos valable dans les points de restaurations du parc
Départ du Puy du Fou vers 15h30 et route de retour
Arrivée à Villeneuve d'Ascq vers minuit



2 jours avec 1 nuitée
50 places

COMPLET

PARIS, musée de l'air et visite de la Basilique Saint-Denis

Jedi 15 septembre 2022

Départ de Villeneuve d'Ascq à 7h et route vers le Bourget
Déjeuner libre
Après-midi visite guidée du musée de l'air et de l'Espace au Bourget
Accès aux Concorde et au Boeing 747 inclus
Puis direction l'hôtel pour le dîner et la distribution des chambres

Vendredi 16 septembre 2022

Petit-déjeuner puis matinée quartier libre à Paris
Déjeuner
Après-midi visite guidée de la basilique de Saint Denis
Départ de Saint Denis vers 16h30 direction Villeneuve d'Ascq
Retour vers 20h



2 jours avec 1 nuitée
50 places

Marché de Noël en Alsace à Riquewich Jedi 1^{er} décembre 2022



Départ de Villeneuve d'Ascq à 7h
Repas libre en cours de route
Arrivée à Colmar vers 15h
Temps libre sur le marché de Noël de Colmar
Installation dans la région de Colmar
Dîner et logement
Vendredi 2 décembre 2022
Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ vers Riquewich (Alsace)
Matinée libre sur le marché de Noël de Riquewich
Déjeuner à Riquewich
Départ à 14h30
Retour à Villeneuve d'Ascq à 21h30



2 jours avec 1 nuitée
COMPLET



MANIFESTATIONS ET SORTIES D'ÉTÉ À LA MER

Samedi 2 juillet 2022 salle Marianne Journée festives portes-ouvertes

Le service municipal de la Maison des Aînés organise sur son site, une journée festive, « portes-ouvertes » venez découvrir les ateliers qui sont proposés tout au long de l'année en présence des prestataires et partenaires.

Au programme :

- La présence des partenaires et prestataires de la Maison des Aînés et exposition de leurs réalisations, salle Marianne
- Une exposition de voitures anciennes sur le parking situé face à la salle Marianne
- Une animation musicale sur l'ensemble des sites
- Des animations pour les plus jeunes dans le jardin de la Maison des Aînés
- Des stands alimentaires situés dans la cour de la Maison des Aînés et une buvette dans la salle Marianne.



Entrée libre
De 13h à 17h

SORTIES ESTIVALES

Sorties offertes aux aînés de plus de 63 ans et inscrits à la maison des aînés.



Réservation obligatoire à la maison des aînés.

COMPLET

Rdv place de la République à 9h45

Départ à 10h

Retour vers 18h

Mardi 5 juillet et vendredi 5 août 2022

Direction La Panne pour une journée détente et d'escapade à la mer, en toute autonomie.

Vendredi 22 juillet et vendredi 23 août

Direction Ostende pour une journée un moment de détente et d'évasion sur le littorale



Plusieurs sorties vous sont proposées avec une participation des usagers en fonction de votre revenu fiscal de référence. Le choix des destinations est fait grâce à vos suggestions et à vos attentes.

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos suggestions de sorties pour la programmation 2023/2024.

Toutes vos suggestions de sorties et/ou animations peuvent être adressées par mail : ainés@villeneuedascq.fr ou déposées dans la boîte à suggestions à la Maison des aînés.

TARIFS ANIMATIONS SAISON 2022-2023

	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ et plus	Moins de 63 ans	Extérieur
ANIMATIONS ANNUELLES									
ARTS PLASTIQUES	25,00 €	37,50 €	50,00 €	62,50 €	75,00 €	87,50 €	100,00 €	112,50 €	125,00 €
AQUARELLE	17,00 €	25,50 €	34,00 €	42,50 €	51,00 €	59,50 €	68,00 €	76,50 €	85,00 €
ANGLAIS	21,20 €	31,80 €	42,40 €	53,00 €	63,60 €	74,20 €	84,80 €	95,40 €	106,00 €
ÉQUILIBRE	27,80 €	41,70 €	55,60 €	69,50 €	83,40 €	97,30 €	111,20 €	125,00 €	139,00 €
QI-GONG	18,00 €	27,00 €	36,00 €	45,00 €	54,00 €	63,00 €	72,00 €	81,00 €	90,00 €
GYM ADAPTÉE	11,20 €	16,80 €	22,40 €	28,00 €	33,60 €	39,20 €	44,80 €	50,40 €	56,00 €
DJEMBÉ	19,40 €	29,10 €	38,80 €	48,50 €	58,20 €	67,90 €	77,60 €	87,30 €	97,00 €
FIT PILATES	17,20 €	25,80 €	34,40 €	43,00 €	51,60 €	60,20 €	68,80 €	77,40 €	86,00 €
PÊCHE	3,40 €	5,10 €	6,80 €	8,50 €	10,20 €	11,90 €	13,60 €	15,30 €	17,00 €
BOURLES	4,00 €	6,00 €	8,00 €	10,00 €	12,00 €	14,00 €	16,00 €	18,00 €	20,00 €
BALLON SUISSE	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	45,00 €
FITNESS	11,80 €	17,70 €	23,60 €	29,50 €	35,40 €	41,30 €	47,20 €	53,10 €	59,00 €
ATELIER ÉQUILIBRE 2	11,00 €	16,50 €	22,00 €	27,50 €	33,00 €	38,50 €	44,00 €	49,50 €	55,00 €
YOGA	9,00 €	13,50 €	18,00 €	22,50 €	27,00 €	31,50 €	36,00 €	40,50 €	45,00 €
THEÂTRE	10,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €	35,00 €	40,00 €	45,00 €	50,00 €
INFORMATIQUE	10,00 €	15,00 €	20,00 €	25,00 €	30,00 €	35,00 €	40,00 €	45,00 €	50,00 €
DOMPTER SON PORTABLE	5,00 €	7,50 €	10,00 €	12,50 €	15,00 €	17,50 €	20,00 €	22,50 €	25,00 €
POTERIE	15,00 €	22,50 €	30,00 €	37,50 €	45,00 €	52,50 €	60,00 €	67,50 €	75,00 €
ATELIER MENUISERIE CRÉATIVE	15,00 €	22,50 €	30,00 €	37,50 €	45,00 €	52,50 €	60,00 €	67,50 €	75,00 €

Tarification animations à la séance saison 2022-2023

	0 à 8900€	8901€ à 10417€	10418€ à 12744€	12745€ à 15527€	15528€ à 19255€	19256€ à 21777€	21778€ et plus	Moins de 63 ans	Extérieur
ANIMATIONS SEANCES									
CULINAIRE	3,00 €	4,50 €	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,50 €	12,00 €	13,50 €	15,00 €
ATELIER 2	0,80 €	1,20 €	1,60 €	2,00 €	2,40 €	2,80 €	3,20 €	3,60 €	4,00 €
MUSEE DU LAM	0,60 €	0,90 €	1,20 €	1,50 €	1,80 €	2,10 €	2,40 €	2,70 €	3,00 €
ART FLORAL	3,20 €	4,80 €	6,40 €	8,00 €	9,60 €	11,20 €	12,80 €	14,40 €	16,00 €
THEÂTRE D'A CÔTÉ	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
MÉLIÉS	0,50 €	0,75 €	1,00 €	1,25 €	1,50 €	1,75 €	2,00 €	2,25 €	2,50 €
YOGA DU RIRE	1,00 €	1,50 €	2,00 €	2,50 €	3,00 €	3,50 €	4,00 €	4,50 €	5,00 €
ATELIER SOCIO-COSMÉTIQUE	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €

FICHE D'INSCRIPTION ANIMATIONS 2022-2023

Nom :

Prénoms :

Mail :@.....

Téléphone :

Atelier culinaire (Ferme d'en Haut) -12 places/atelier

- 12 septembre 2022 10 octobre 2022 14 novembre 2022
 12 décembre 2022 16 janvier 2023 13 février 2023
 13 mars 2023 17 avril 2023 15 mai 2023
 19 juin 2023

Atelier d'Anglais (Foyer Pasteur)

Le mardi à partir de 9h15 en fonction de votre niveau

Atelier solfège (école de musique)

Idées succulentes (Maison des Aînés) - 12 places/Atelier

- 12 septembre 2022 24 octobre 2022
 14 novembre 2022 12 décembre 2022
 16 janvier 2023 6 février 2023
 13 mars 2023 3 avril 2023
 15 mai 2023 12 juin 2023

Atelier poterie (Maison des Aînés) - 10 places

Atelier Chantournage (Foyer Delrue)

Aquarelle (Salle Javelot) - 20 places/Atelier

- Jeudi Vendredi

Art plastique (Foyer de l'Age d'or) - 20 places/Atelier

- Mercredi

Plaisir de chanter et de partager (Ecole de musique) - 5 places

- Vendredi

Initiation au djembé : Ferme d'en haut - 35 places

- Jeudi

Atelier équilibre (Résidence Jean-Baptiste Clément)- 12 places

- Mardi 14h Vendredi 9h30 Vendredi 10h45

Gymnastique adapté (Palacium)

- Mardi 15h30 Jeudi 9h30
 Jeudi 10h45 Jeudi 14h

Qi gong (Foyer Rigole) - 25 places/ atelier

- Lundi 9h Lundi 10h15
 Mercredi 9h Mercredi 10h15
 Mercredi 13h

Ballon Suisse (Palacium) - 25 places

- Jeudi 15h15

Atelier Fitness (Palacium) - 25 places

- Jeudi 16h20

Atelier Pêche -14 places par jour

- Lundi toute la journée
 Mardi toute la journée

Tennis de table (Esum) - 12 places

- Jeudi 16h45

Atelier Multisport (Salle Vandemiaire) -12 places

- Mardi 16h45

Marche Nordique (Halle Canteleu) - 30 places

- Mercredi 9h15

Bourle (Ascq) -12 places

- Mardi 14h

Fit Pilate (La Chrysalide)

- Jeudi 14h :

Yoga (La Chrysalide)

- Jeudi 15h15 Jeudi 16h30

Atelier Numérique (Foyer Delrue et LCR du Kiosque)

- Lundi 10h30 : Delrue Mardi 14h : LCR du Kiosque

Atelier Jardinage : Maison des Aînés - ouvert à tous

Voir dates sur le site de la ville

NOUVELLES ACTIVITES

Atelier Diététique (Maison des Aînés)

- 8 septembre 2022 15 septembre 2022 8 décembre 2022
 26 janvier 2023 9 février 2023 9 mars 2023
 23 mars 2023 6 avril 2023 4 mai 2023
 11 mai 2023 1^{er} juin 2023 6 juillet 2023

Atelier culinaire Bio (Maison des Aînés)

- 26 septembre 2022 24 octobre 2022 21 novembre 2022
 19 décembre 2022 16 janvier 2023 13 février 2023
 13 mars 2023 3 avril 2023 15 mai 2023
 5 juin 2023

Café langue intergénérationnel (Résidence Jean-Baptiste Clément)

Atelier relaxation (Résidence Jean-Baptiste Clément)

- 2 et 22 septembre 2022 10 novembre 2022 15 décembre 2022
 19 janvier 2023 2 février 2023 16 mars 2023
 27 avril 2023 11 mai 2023 22 juin 2023

Atelier Mieux être

- 8 septembre 2022 6 octobre 2022 3 novembre 2022
 8 décembre 2022 12 janvier 2023 2 février 2023
 3 mars 2023 6 avril 2023 4 mai 2023
 1^{er} juin 2023 29 juin 2023

En partenariat avec la Maison des Aînés l'ABLAV propose plusieurs places dans ses activités :

Inscription le 7 juillet 2022 à la salle Marianne.

Pour tout renseignement : ablav59@yahoo.fr

Sophrologie : le mardi matin 6 places de 9h ou 10h15 foyer du petit Bosquet

Sophrologie : le lundi matin 2 places à 11h foyer de l'âge d'or

L'atelier mémoire et concentration : le mardi 10h-11h, 2 places (Résidence Jean-Baptiste CLÉMENT)

L'atelier mémoire et concentration : le jeudi 10h-11h, 2 places Foyer Henri rigole

L'atelier artistique et figuratif a l'abstrait : le lundi 9h30-11h30, 2 places au foyer petit Bosquet

Astronomie : le lundi matin, 10 places au foyer de l'âge d'or

L'atelier écriture un plaisir à la portée de tous : le vendredi matin 9h30-11h30, 5 places au foyer du petit bosquet.

Atelier Dictée | jeudi par mois de 13h-16h : 5 places au foyer Henri Rigole

Atelier jeux de plateau : le mardi 15h-17h : 4 places foyer JB clément

Danse de salon : le mardi 10h-11h30 : 5 places foyer de l'âge d'or

Lecture musicale dans les crèches et relais d'assistants maternels : jeudi et vendredi matin : 5 places

ASSOCIATIONS ET CLUBS DES AÎNÉS

Le but des clubs est de réunir les aînés dans des sites agréables, animés par une convivialité, où il fait bon de se retrouver. Ces lieux d'échanges et d'animations sont ouverts quasi tous les après-midis de la semaine.

Vous pouvez vous retrouver pour discuter, participer à des activités ludiques, sportives, jouer aux cartes, à des jeux de société, à la pétanque, ou encore participer à des ateliers informatiques, à des excursions, 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

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

Club GENETS D'OR, ruelle d'Ascq ☎ 03 20 91 24 71

Ouverture : mardi, jeudi de 13h30 à 19h30

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

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

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

Ouverture : mardi, vendredi de 14h à 18h30

Flers bourg : Club PETIT BOSQUET, rue A. Detroy ☎ 03 20 56 01 17

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

Flers Breucq : Club SCHUMANN, 31 rue Schumann ☎ 03 20 45 97 19

Ouverture : mardi, vendredi de 14h à 18h

Club AMITIES LOISIRS : Maison Pasteur, rue de Babylone ☎ 03 20 80 19 89

Ouverture : jeudi de 14h à 18h

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

Ouverture : lundi, mercredi de 14h à 18h

ARPET : 2 rue de la station - mercredi 10h à 11h sauf vacances scolaire : www.arpet.fr

ABLAV : 2 rue de station - tous les jours via la Maison des Aînés information est transmise à la présidente : ablav59650@yahoo.fr ou via le site internet : www.ablav.fr

VIVAT (vivre ici, vivre avec tous) : Association de bénévoles de l'EPHAD du Moulin d'Ascq
53 rue du moulin d'Ascq ☎ 03 20 91 05 10

Retrouvez toutes les informations et les activités sur le site de la ville
<https://www.villeneuedascq.fr/activites-et-animations-destination-des-aines>
SERVICE MUNICIPAL DES AÎNÉS : <https://www.villeneuedascq.fr/maison-des-aines>
Horaires du service Maison des Aînés :
lundi, mardi, jeudi et vendredi : 14h-17h / mercredi : 9h-12h et 14h-17h,
Accueil /standard : **03 28 77 45 20**
Adresse mail : aines@villeneuedascq.fr
Pour les inscriptions : inscriptionmda@villeneuedascq.fr