

2025
JUILLET
AOÛT
SEPTEMBRE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

hellemmes.fr



JUILLET 2025



MARDI 1^{ER} JUILLET DÉPART À 11H30

Pique-nique au Jardin des Plantes, découverte de ses bassins.

JEUDI 3 JUILLET 14H

Inauguration du Fan Park (Place de la République à Lille) en lien avec le Tour de France.

VENDREDI 4 JUILLET 14H

Ouverture de l'opération Nos Quartiers d'Été au Parc Leroy. Dégustation de glaces, quiz apéro animé par les services civiques, un repas est offert le soir.



SAMEDI 5 JUILLET DÉPART À 8H45

Départ du Tour de France à l'Esplanade de Lille à 9h30. Départ de l'Espace Seniors.

LE 7, 9 OU 11 JUILLET DE 9H À 12H

Balade artistique à la Chapelle d'Élocques avec petit déjeuner offert.

MERCREDI 9 JUILLET DE 10H À 17H

À partir de 10h, Parc François Mitterrand, **exposition commentée** par la Mémoire d'Hellemmes.

L'après-midi : **ateliers au Square Flandres** avec goûter offert.

De 15h à 17h : **atelier dans le verger** du CCAS avec un goûter offert en lien avec les Saveurs du Nord.



JEUDI 10 JUILLET DE 9H À 17H

Balade de l'été à Malo-les-Bains.

Départ à 9h, retour à 17h. Inscription à l'Espace Seniors.

Tarif : 2,10€ par personne

VENDREDI 11 JUILLET DÉPART À 11H30

Bowling au Van Gogh à Villeneuve d'Ascq. Repas et deux parties.

Inscription à l'Espace Seniors.

Tarif : 27€

DU 9 AU 17 JUILLET DE 10H À 12H ET DE 14H À 15H

Découverte du **badminton** salle Duquesnoy. (Parc Gustave Engrand, 208 rue Faidherbe)

MERCREDI 16 JUILLET

Sortie Intergénérationnelle

à Malo-les-Bains dans le cadre de l'opération Nos Quartiers d'Été. Inscription le mercredi 9 juillet de 9h à 11h30 et de 14h à 17h à l'Espace Seniors.

Tarif : 2,10€ / famille (sous conditions)



JEUDI 17 JUILLET 12H

Repas des aînés à la Salle Oudart, 80 places.

Inscription du 30 juin au 11 juillet.

Tarif : 25€ par personne

VENDREDI 18 JUILLET DE 14H À 21H

Tiers-Lieu de l'Épine.

Activités + repas offert le soir.

À 17h : Bal « À travers les âges ».

VENDREDI 25 JUILLET 13H30

Loto au club des Primevères. Inscription du 15 au 23 juillet.

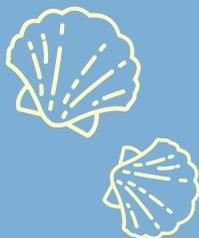
Tarif : 2,10€ avec une carte et une boisson

MARDI 29 JUILLET 10H

Pique-nique au club des Primevères et tournoi de pétanque.



AOÛT 2025



JEUDI 7 AOÛT DE 8H30 À 17H

Balade de l'été à Calais.
Départ à 8h30, retour à 17h.
Inscription jusqu'au 30 juin
à l'Espace Seniors.
Tarif : 2,10€ par personne

MERCREDI 20 AOÛT DÉPART À 8H30

**Sortie Intergénérationnelle
aux Prés du Hem** dans le cadre
de l'opération Nos Quartiers d'Été.
Départ place Hentgès.
Inscription le mercredi 30 juillet
de 9h à 11h30 et de 14h à 17h
à l'Espace Seniors.
*Tarif : 2,10€ / famille
(sous conditions)*

MERCREDI 20 AOÛT 13H30

**Découverte du magasin
Tous Ergo à Bondues.**
Inscription à l'Espace Seniors.
Départ de l'Espace Seniors.

VENDREDI 22 AOÛT À PARTIR DE 13H30

Thé dansant au club
des Primevères.
Inscription du 28 juillet au 6 août.
Tarif : 3 €

MARDI 26 AOÛT DÉPART À 13H30

Visite du musée de plein air
à Villeneuve d'Ascq.
Inscription à l'Espace Seniors.
Départ de l'Espace Seniors.

VENDREDI 29 AOÛT DE 10H30 À 12H

Atelier ludique création de phrases
à l'aide de journaux au club
des Primevères en lien
avec la Médiathèque le Fil.



SEPTEMBRE 2025

JEUDI 11 SEPTEMBRE 11H30

Pique-nique au parc François
Mitterrand.

MERCREDI 24 SEPTEMBRE 13H30

Visite du musée de l'autopompe
de Wasquehal.
Inscription à l'Espace Seniors.
Départ de l'Espace Seniors.
Tarif : 5 €

LUNDI 29 SEPTEMBRE DÉPART À 9H30

Atelier cuisine numérique
au Chaud Bouillon.
Inscription à l'Espace Seniors.
Départ de l'Espace Seniors.
Tarif : 9 €



Attention les inscriptions
se font dans la **limite
des places disponibles.**
Les inscriptions pour les **sorties
payantes** ne se font
qu'à l'Espace Seniors,
sur présentation
de la carte Pass Lille & Moi.

ACTIVITÉS RÉCURRENTES

Retrouvez ci-dessous nos activités récurrentes sur les mois de juillet, août et septembre.

CONVIVALITÉ, CAFÉ, JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ

- Club des Bégonias

Ouvert du lundi au jeudi inclus de 13h30 à 17h.

Fermeture les vendredis.

- Club des Primevères

Du lundi au vendredi sauf le mardi. 13h30 - 17h les lundis et mercredis, fermeture à 16h30 les jeudis et vendredis.

- Tiers-Lieu de l'Épine

Les vendredis de 14h30 à 16h.

- Tiers-Lieu Dombrowski

Les mardis de 14h à 16h30 de juillet à août et les jeudis de 14h à 16h30 à partir du mois de septembre.



COIN CAFET' SALLE BOCQUET

Tous les mercredis de 9h à 11h30.

COIN CAFET' MÉDIATHÈQUE LE FIL

Les 1^{er} et 3^{èmes} samedis de chaque mois de 9h15 à 11h45.

TAROT AU CLUB DES PRIMEVÈRES

Les lundis de 14h à 17h.

VISITE DE MUSÉE (AVEC LES TABLETTES)

Tous les derniers lundis du mois. Thèmes à définir, au club des Primevères, de 14h à 16h30.

HELLEMMES EN BALADE

Les mardis de 10h30 à 12h. Départ de l'Espace Seniors.



BILLARD AU CLUB DES PRIMEVÈRES

Les mercredis et vendredis de 14h à 17h.

GYM DOUCE

Les vendredis de 9h30 à 11h30, au club des Primevères.

ATELIER MÉMOIRE

- Les mardis matin de 9h30 à 12h au club des Primevères.

- Les jeudis matin de 9h30 à 11h30 au club des Bégonias.

ATELIER NUMÉRIQUE

- Les mardis de 9h à 11h à l'Espace Seniors.

- Les vendredis de 14h à 16h au Tiers-Lieu de l'Épine.

- Les lundis de 13h30 à 16h30 au club des Primevères.



Attention les inscriptions
se font dans la **limite
des places disponibles.**

Les inscriptions pour les **sorties
payantes** ne se font qu'à l'Espace
Seniors, sur présentation
de la carte Pass Lille & Moi.



**Pour tout renseignement
et inscription :**

ESPACE SENIORS
172 rue Roger Salengro
59260 HELLEMMES
03 20 04 90 28

