

**ON NE PEUT  
PAS S'ENNUYER !!**



**INFORMATIONS/RÉSERVATIONS  
OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE**  
Tel : 03 20 81 65 09  
Tel : 03 20 83 73 48



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS « RÉGULIÈRES »



**2023**



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE



## GYMNASTIQUE DOUCE

*Une activité douce, adaptée à votre rythme et vos capacités.*

• **Lundi 10h à 11h**

Au Domaine de la Roselière ,89 rue Léon Blum

• **Mardi 10h à 11h**

À la Résidence du Parc ,101 rue Georges Philippot

• **Mercredi 10h à 11h**

À la Résidence du Touquet,437 rue du Mont à Leux

• **Vendredi 10h à 11h**

À la Résidence de la Houzarde ,167 rue Jules Guesde

**Mr Laurent MIRISKY : 03.20.81.65.09**

**03.20.83.73.48**

**06.73.62.58.85**

## GYMNASTIQUE

▪ Douce et Adaptée : Mardi à 10h00

▪ Gym : Mercredi à 10h00

▪ Gym Troupe Autonome : Vendredi à 10h00

À la Résidence du Touquet,437 rue du Mont à Leux

**Tel : 03.20.26.29.27**

▪ Gym et les Olympiades : Mercredi de 15h30 à 16h30

À la Résidence DAMECOSI, 89 rue Louis Dornier

**Tel : 03.74.09.69.25**

## GYMNASTIQUE COGNITIVE

*Un moyen de stimuler sa mémoire tout en faisant de petits exercices physiques.*

Tous les 15 jours (sous réservation)

• **Mercredi 10h à 11h**

À la Résidence du Parc ,101 rue Georges Philippot

**Tel : 03.20.82.87.74**

## MARCHE

*La marche est bénéfique pour maintenir les articulations flexibles et agiles.*

• **Mardi de 14h30 à 17h00**

Lieu de rdv déterminé à l'inscription.

**Mr Laurent MIRISKY : 06.73.62.58.85**

## BALADE AU PARC

• **Mardi à 15h00**

À la Résidence DAMECOSI, 89 rue Louis Dornier

**Tel : 03.74.09.69.25**

## BADMINTON

*Débutant ou Expert*

▪ **Lundi, mercredi et vendredi de 20 h à 22h**

Amicale Jean-Zay – 34 rue Alfred Delecourt

**Tel : 06.27.38.32.48**

## AMIGYM

▪ Gym adaptée : Mardi de 9h30 à 10h30

▪ Tai chi : Vendredi de 9h30 à 10h30

▪ Renforcement Musculaire : Vendredi de 13h15 à 14h30.

▪ Yoga Vinyasa : Vendredi de 14h30 à 15h15.

▪ Fitness Body : Samedi de 9h15 à 10h00

Au C.S.E -Rue Gustave Delory

**Tel : 03.20.81.59.03**



## AQUAGYM

### CENTRE NAUTIQUE THALASSA

*L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.*

• **Tous les jeudis de 9 h à 11 h**

27 rue de l'Epeule à Roubaix.

**Tarifs pour 5 séances : 12.50 € les Wattrelosiens**

**25,00 € les Non Wattrelosiens**

**Mr Laurent MIRISKY :**

**03.20.81.65.09 - 03.20.83.73.48- 06.73.62.58.85**



## SOPHROLOGIE

**1 fois par mois (sous réservation)**

• **Jeudi à 15h**



## MASSAGE AYURVÉDIQUE

• **Lundi (sous rendez-vous)**

À la Résidence du Parc ,101 rue Georges Philippot

**Tel : 03.20.82.87.74**

• **Vendredi à 16h30**

À la Résidence du Touquet,437 rue du Mont à Leux

**Tel : 03.20.26.29.27**

• **Mardi à 15h00**

À la Résidence de la Houzarde ,167 rue Jules Guesde

**Tel : 03.20.02.84.63**



## YOGA

### Association SPMW

• **Mardi de 18h15 à 19h15**

• **Jeudi de 12h15 à 13h15**

• **Samedi de 10h00 à 11h00 ou de 11h00 à 12h00**

Au C.S.E -Rue Gustave Delory

**Tel : 03 20 81 59 02**



## DANSE

• **Zumba Fitness : Lundi de 13h45 à 14h30**

**Samedi de 10h15 à 11h15**

• **Danse intuitive : Lundi de 13h30 à 14h30**

• **Danse de Société ( Rock-Salsa- Tango- Cha-cha-)**

Au C.S.E -Rue Gustave Delory

**Tel : 03.20.81.59.03**

• **Danse Country : Dimanche de 10h à 12h**

Amicale Jean-Zay – 34 rue Alfred Delecourt

**Tel : 06.27.38.32.48**



• **Jeudi 10h00**

À la Résidence du Touquet,437 rue du Mont à Leux

**Tel : 03.20.26.29.27**



## ATELIERS MÉMOIRE

• **Mardi à 14h30**

À la Résidence du Touquet,437 rue du Mont à Leux

**Tel : 03.20.26.29.27**

• **Mardi à 14h00 – MEMO MOVE**

À la Résidence Houzarde, 167 rue Jules Guesde

**Tel : 03.20.02.84.63**

• **Mercredi à 15h00**

Au Domaine de la Roselière, 89 rue Léon blum

**Tel : 03.20.02.00.80**

# ACTIVITÉS MANUELLES



## ATELIERS MANUELS

▪ **Jeudi à 14h00**

Au Centre Social de l'Avenir- Groupe Beaulieu Aventure  
4 rue Edouard Herriot

**Tel : 03.20.75.75.74**

▪ **Lundi et jeudi à 15h00**

À la Résidence DAMECOSI, 89 rue Louis Dornier

**Tel : 03.74.09.69.25**

▪ **Jeudi à 15h00**

Au Domaine de la Roselière, 89 rue Léon blum

**Tel : 03.20.02.00.80**



## ATELIERS JARDINAGE

▪ **Mardi à 15h00**

Au Domaine de la Roselière, 89 rue Léon blum

**Tel : 03.20.02.00.80**



## ATELIERS PÂTISSERIE

▪ **Lundi à 10h00**

À la Résidence du Touquet, 437 rue du Mont à Leux

**Tel : 03.20.26.29.27**



## TRICOTHÈQUE

▪ **Mercredi à 14h30**

À la Résidence du Touquet, 437 rue du Mont à Leux

**Tel : 03.20.26.29.27**

▪ **Mercredi à 14h00 à 16h00**

Au Club du Sapin Vert, Rue Alfred Delecourt

**Tel : 07.82.34.47.11 -**

▪ **Vendredi à 14h30**

À la Résidence Houzarde, 167 rue Jules Guesde

**Tel : 03.20.02.84.63**

▪ **Lundi et vendredi de 14h00 à 17h00**

Au Centre Social de l'Avenir- Groupe Beaulieu Aventure  
4 rue Edouard Herriot

**Tel : 03.20.75.75.74**

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET NUMÉRIQUES



## ATELIERS NUMÉRIQUES

### INITIATION INFORMATIQUE

- Mardi à 10h30

### QUIZZ SUR TABLETTE

- Lundi à 15h00

À la Résidence DAMECOSI, 89 rue Louis Dornier

Tel : 03.74.09.69.25

### CONSULTATION INTERNET +BAR À IPAD

*(sur inscription)*

Accès libre aux postes informatiques gratuit

### ATELIERS NUMÉRIQUES SUR DES THÈMES

#### DIFFÉRENT

(Facebook – Snapchat – internet-...) *(sur inscription)*

- Vendredi de 9h30 à 11h30 *(1 fois par mois)*

### INITIATION À LA TABLETTE *(sur inscription)*

- Jeudi de 14h00 à 16h00 *(tous les 2 mois)*

À la Bibliothèque Municipale Centrale – 2 rue Émile  
Basly

Tel : 03.20.81.66.38

### ESPACE MULTIMÉDIA *(sur inscription)*

À la Bibliothèque Annexe du Sapin Vert  
Maison des Services – 47 rue de l'union

Tel : 03.20.28.44.45

À la Bibliothèque Annexe de Beaulieu  
Espace de Lecture Léon Blum – 4 rue Edouard-Herriot

Tel : 03.20.65.51.33



## BIBLIOTHÈQUE

### BIBLIOBUS *(Livres-CD-DVD-Revues)*

▪ Il circule dans tous les quartiers de la ville selon la semaine A et B. *(Itinéraires et horaires disponible à la Bibliothèque de votre quartier)*

Tous les 15 jours, le bibliobus s'installe près de chez vous (Semaine A ou Semaine B)

Tél : 06.08.96.27.58

### LECTURE

*Depuis plusieurs années, une animatrice intervient une fois par mois pour des lectures à « haute voix » auprès des séniors. C'est souvent l'occasion d'une belle rencontre autour d'un texte d'humour, d'une poésie, d'un récit de vie.*

À la Bibliothèque Municipale Centrale – 2 rue Émile  
Basly

## ATELIERS DÉTENTE & LOISIRS



### PÉTANQUE

- Du lundi au vendredi de 16h30 à 20 h

Amicale Jean-Zay – 34 rue Alfred Delecourt

Tel : 06.27.38.32.48



### BOURLE

- Mardi au vendredi et samedi matin

Les Amis de la Bourle- Maison des jeux de Traditions - Rue Jean Castel

Tel : 03.20.83.72.76

Le Cercle Saint-Joseph et Fédération des Sociétés de Bourles - 41 rue Saint Joseph

Tel : 03.20.75.14.95

La Société de Bourles La Concorde – 60 rue du Commandant Bossut

Tel : 06.66.03.94.38



### LOISIRS

#### JEUX DE CARTES ( Belote-Rami...)

- Lundi – Jeudi – Samedi de 17h30 à 20h00
- Dimanche de 10h à 13h

Amicale Jean-Zay – 34 rue Alfred Delecourt

Tel : 06.27.38.32.48

- Lundi à 14h30

À la Résidence du Touquet, 437 rue du Mont à Leux

Tel : 03.20.26.29.27

#### JEUX DE SOCIÉTÉS

- Jeudi et vendredi à 15h00

Au Domaine de la Roselière, 89 rue Léon blum

Tel : 03.20.02.00.80

- Lundi et mercredi à 14h00

À la Résidence du Parc ,101 rue Georges Philippot

Tel : 03.20.82.87.74

- Lundi et jeudi à 14h30

À la Résidence de la Houzarde ,167 rue Jules Guesde

Tel : 03.20.02.84.63

- Mardi et jeudi à 15h00 (*se renseigner des jeux programmés*)

À la Résidence DAMECOSI, 89 rue Louis Dornier

Tel : 03.74.09.69.25

- Mardi à 14h00

Au Centre Social de l'Avenir- Groupe Beaulieu Aventure

4 rue Edouard Herriot

Tel : 03.20.75.75.74

## ASSOCIATIONS ET CENTRES SOCIAUX SÉNIORS

*Favoriser un lien social avec l'extérieur et dans le même temps d'assurer le maintien à domicile.*

### AMICALE DU CRÉTINIER :

- Vendredi et samedi de 18h00 à 22 h00
- Dimanche de 9 h00 à 14h00 (le 1<sup>er</sup> dimanche du mois)

2 rue du Syndicat

Tel : 03.20.83.43.74

### UNION DES JARDINS FAMILIAUX DE WATTRELOS

Tel : 03.20.02.92.87- @ [marcel.lionne@live.fr](mailto:marcel.lionne@live.fr)

### JEUX ET PARTAGES

- Lundi et jeudi de 14h00 à 17h00

5 rue Saint-Vincent de Paul

Tel : 06.29.42.39 - @ : [lydieacquaviva@hotmail.fr](mailto:lydieacquaviva@hotmail.fr)

### DAMIER CLUB :

51 rue Jean Jaurès

Tel : 06.61.08.20.55

### LE VILLAGE DU BEAU-LIEU

127 rue Leruste

Tel : 03.20.70.13.84

### LE CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) : (sur rendez-vous)

- Lundi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Mardi et vendredi de 13h30 à 17h30

4 rue des Poilus

Tel : 03.20.94.94.32 - @ : [relaisautonomie@clivage.fr](mailto:relaisautonomie@clivage.fr)

### CENTRE SOCIAL DE L'AVENIR

- Lundi, mardi, jeudi : 8h30 à 12h et 13h30 à 18h
- Mercredi et vendredi : 8h30 à 12h et 13h30 et 20h

82 rue Léon-Blum,

Tel : 03.20. 75. 75. 74 - @ : [jocelyne.lefevre@orange.fr](mailto:jocelyne.lefevre@orange.fr)

### CENTRE SOCIAL LA MOUSSERIE

- Lundi, mardi, jeudi: 8h30 à 12h et 13h30 à 18h
- Mercredi et vendredi: 8h30 à 12h et 13h30 et 20h

1 rue Frédéric Chopin

Tel : 03 20 .28.45.90 - @ : [laetitia.di-lauro@centresocialmousserie.com](mailto:laetitia.di-lauro@centresocialmousserie.com)

### CENTRE SOCIAL DU LABOUREUR

- Lundi, mardi, jeudi: 8h30 à 12h et 13h30 à 18h
- Mercredi et vendredi: 8h30 à 12h et 13h30 et 20h

Square de l'Enfance, Wattrelos

Tel : 03.20.75. 87 .51 - @ : [djamila.ouali@centresociallaboureur.com](mailto:djamila.ouali@centresociallaboureur.com)

### HORIZON9

- Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

267 Rue Carnot

Tel : 03.20.02.37.86 - @ : [contact@horizon9.fr](mailto:contact@horizon9.fr)

## CLUBS SÉNIORS

*Principal objectif pour rompre l'isolement faire partie d'un de ces clubs séniors et associations.*

### CLUB LYAUTEY

▪ Mardi et jeudi de 14h00 à 18h00

258 rue des Patriotes

Tel : 03.20.27.51.04 - @ : [clublyautey59150@gmail.com](mailto:clublyautey59150@gmail.com)

### CLUB CRÉTINIER-BALLONS

▪ Mardi et jeudi de 14h00 à 18h00

64 rue St Vincent de Paul- Rangée Moutarde

Tel : 03.20.45.10.57

### CLUB AMITIÉ

▪ Lundi – Mercredi et vendredi de 14h00 à 18h00

Rue des Basanos

Tel : 03.20.65.57.50

### CLUB DES DOMINOS

▪ Lundi et vendredi de 14h00 à 18h00

Résidence Victor Leplat – rue Commandant Bossut

Tel : 03.66.08.39.51 - @ : [alainbelval6@gmail.com](mailto:alainbelval6@gmail.com)

### CLUB DU NOUVEAU LABOUREUR

▪ Mardi et vendredi de 14h00 à 18h00

Rue Pierre d'Halluin

Tel : 03.20.80.64.43 - @ : [canl.wattrelos@sfr.fr](mailto:canl.wattrelos@sfr.fr)

### CLUB DU LABOUREUR SARTEL

▪ Mardi et jeudi de 14h00 à 18h00

Rue Charles Quint

Tel : 03.20.45.10.36

### CLUB DE LA BAILLERIE

▪ Mardi et jeudi de 14h00 à 18h00

Rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

Tel : 03.20.02.94.05

### CLUB DU SAPIN VERT

▪ Lundi et vendredi de 14h00 à 18h00

Rue Alfred Delecourt

Tel : 07.82.34.47.11 - @ : [clubdesamisdusapinvert@gmail.com](mailto:clubdesamisdusapinvert@gmail.com)

### CLUB ENSEMBLE

▪ 1er et 3e lundi du mois de 14h00 à 18h00

Rue Jean Castel

Tel : 06 37 48 41 10 - [emile.duquesnois@orange.fr](mailto:emile.duquesnois@orange.fr).





## « La plateforme Nouvel Âge »

Un appel, un sourire



**Pour Lutter contre l'isolement des personnes âgées**

### **LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET LES RISQUES MAJEURS**

Inscription GRATUITE à la plateforme téléphonique  
Et au registre des personnes vulnérables.

(Pandémie, Canicule, Grand froid...)

**Pour être appelé régulièrement**

Dispositif porté par le C.C.A.S

**UN NUMÉRO UNIQUE : 06.61.15.49.81**

**Vous êtes isolé(e) ? Vous avez plus de 65 ans ? Vous êtes fragilisé(e) par le handicap ?**

**Ensemble, agissons pour maintenir les liens sociaux et luttons contre l'isolement.**

**Que vous soyez un proche, un ami ou un voisin ! Que vous soyez ou connaissez une personne en détresse.**

**N'hésitez pas à vous rapprocher de la mairie ou du CCAS pour vous renseigner ou signaler sur la plateforme**

**« Lutte contre l'isolement des personnes âgées »**