

ON NE PEUT PAS S'ENNUYER !!



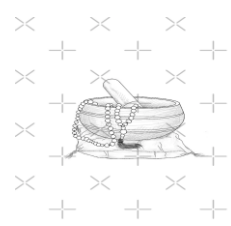
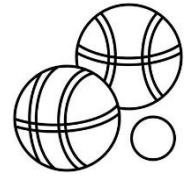
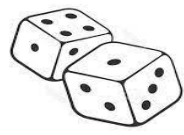
INFORMATIONS/RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE
Tel : 03 20 81 65 09
Tel : 03 20 83 73 48



PROGRAMME DES ACTIVITÉS SÉNIORS « RÉGULIÈRES »



2024



ACTIVITÉS SPORTIVES



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 Tonic : Mardi à 10h00 (tous les 15 jours)

À la Résidence la Houzarde ,167 rue Jules Guesde

Tel : 03.20.02.84.63

▪ 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

BADMINTON 03.74.09.69.25

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 LE CALYPSO

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 lundis à 15h00**

46 rue Lavoisier à Wasquehal

Tarifs pour 5 séances : 13.00 € les Watrelosiens

27.00 € les Non Watrelosiens

Mr Laurent MIRISKY :

03.20.81.65.09 - 03.20.83.73.48- 06.73.62.58.85

BIEN-ÊTRE



MASSAGE AYURVÉDIQUE

• 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



SONOTHÉRAPIE

• Lundi de chaque mois

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 : 03.20.81.59.03



SOPHROLOGIE

• Vendredi à 17h00

À la Résidence du Touquet, 437 rue du Mont à Leux
Tel : 03.20.26.29.27



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



CHANT ET RESPIRATION

• Jeudi 10h00

À la Résidence du Touquet, 437 rue du Mont à Leux
Tel : 03.20.26.29.27



KARAOKÉ

• Tous les 15 jours

À la Résidence Houzarde, 167 rue Jules Guesde
Tel : 03.20.02.84.63



PERCUSSION

• 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

• Mercredi à 14h30 – MEMO MOVE (tous les 15 jours)

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



EXPRESSION CORPORELLE :

L'expression corporelle est un moyen d'évaluation et de traitement qui permet aux individus de manifester leur état intra-psychique sur le plan des besoins, des pulsions, des émotions, en prenant conscience de la capacité d'expression du corps sur un mode non-verbal et gestuel.

• Jeudi à 10h30

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 PÂTISSERIE

▪ **Lundi à 10h00**

À la Résidence du Touquet, 437 rue du Mont à Leux
Tel : **03.20.26.29.27**



ATELIERS JARDINAGE

▪ **Mardi à 15h00**

Au Domaine de la Roselière, 89 rue Léon Blum
Tel : **03.20.02.00.80**



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

Tel : 03.20.81.66.38

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

- Lundi et Jeudi à 14h30

À la Résidence À la Résidence Houzarde, 167 rue Jules Guesde

Tel : 03.20.02.84.63

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 + Tous les 15 jours LOTO

À la Résidence de la Houzarde ,167 rue Jules Guesde

Tel : 03.20.02.84.63

- Mardi et jeudi à 15h00 (*se renseigner sur le programme*)

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

Favoriser le lien social avec l'extérieur et assurer le maintien à domicile.

AMICALE DU CRÉTINIER :

- Vendredi et samedi de 18h00 à 22 h00
- Dimanche de 9 h00 à 14h00 (le 1^{er} 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

JEUX ET PARTAGES

- Lundi et jeudi de 14h00 à 17h00

5 rue Saint-Vincent de Paul

Tel : 06.29.42.39 - @ : 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@clicrivage.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

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

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

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

CLUBS SÉNIORS

Rompre l'isolement et favoriser le lien social par des activités ludiques et des rencontres.

CLUB LYAUTEY

▪ Mardi et jeudi de 14h00 à 18h00

258 rue des Patriotes

Tel : 03.20.27.51.04 - @ : 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

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

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

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.