

**2026**  
DE SEPTEMBRE  
À DÉCEMBRE



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

# SEPTEMBRE 2026



## MERCREDI 9 SEPTEMBRE DÉPART À 13H30

**Visite de la piscine de Roubaix**  
Départ en métro depuis l'Espace Seniors.

*11€ par personne  
(Dans la limite des places disponibles)*

## MARDI 15 SEPTEMBRE DÉPART À 10H30

**Balade et pique-nique  
au Parc du Héron.**

Départ depuis l'Espace Seniors  
*(Dans la limite des places disponibles)*

## MARDI 15 SEPTEMBRE DE 13H30 À 17H

**Carrefour des Mobilités**  
au Chaud Bouillon.  
Inscription à l'Espace Seniors

## MARDI 22 SEPTEMBRE À PARTIR DE 12H

**Repas dansant des aînés**  
à la Salle Oudart.  
Inscription du 3 au 16 septembre  
à l'Espace Seniors  
*25€ par personne*

## MERCREDI 23 SEPTEMBRE DÉPART À 10H

**Balade au château de Roversart**  
à Wambrechies et pique-nique.  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*(Dans la limite des places disponibles)*

## MERCREDI 23 SEPTEMBRE DE 14H À 16H

**Atelier casque réalité virtuelle**  
résidence Domitys à Lille-Fives.  
*Gratuit, 10 à 15 personnes*

## VENDREDI 25 SEPTEMBRE À PARTIR DE 9H

**Atelier cuisine**  
avec Tous Ensemble  
au Tiers-Lieu de l'Épine.  
*10€ par personne  
(Dans la limite des places disponibles)*

## MERCREDI 30 SEPTEMBRE DE 14H À 16H

**Atelier création de lessive**  
au club des Primevères.

# DU 5 AU 9 OCTOBRE

Toutes les activités proposées lors de la Semaine Bleue sont offertes par la commune et son CCAS.

Les inscriptions auront lieu à l'Espace Seniors du 14 au 30 septembre.



## **LUNDI 5 OCTOBRE** **DE 11H30 À 17H30**

**Sortie Libre au Mont Cassel.**  
Départ place Hentgès  
*Gratuit sur inscription*



## **MARDI 6 OCTOBRE** **DE 10H À 11H30** **(ACCUEIL DÈS 9H30)**

**Régulation du stress & bien-être**  
au club des Bégonias  
animé par Natoudou.

### **DÉPART À 14H15**

**Visite guidée du musée  
des écoles à Lille.**  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*Gratuit*  
*(Dans la limite des places disponibles)*



## **MERCREDI 7 OCTOBRE** **DE 9H30 À 11H30**

**Atelier et échanges  
intergénérationnels** autour  
des dessins animés et de la culture  
manga à la Médiathèque Le Fil.  
*7 places*

### **DE 9H30 À 12H**

**Atelier Tempoforme** (programme  
de prévention de la fragilité)  
à la salle Bocquet.

## **MERCREDI 7 OCTOBRE** **DE 12H À 16H30**

**Cantine intergénérationnelle  
et activités à l'école Jean Jaurès.**

## **JEUDI 8 OCTOBRE** **DE 9H À 11H**

**Marche Bleue à la Citadelle  
de Lille.**  
Départ depuis l'Espace Seniors  
**DE 11H30 À 18H**

**Repas dansant "Chez Régis"**  
à Bailleul.  
Départ de la place Hentgès  
*Gratuit sur inscription*  
*(Dans la limite des places disponibles)*

## **VENDREDI 9 OCTOBRE** **À PARTIR DE 9H**

**Concours de belote**  
au Tiers-Lieu de l'Épine.  
**DE 10H À 17H**

**Journée portes ouvertes**  
à la Maison des Aidants de Lille.

### **DÉPART À 13H30**

**Visite guidée et atelier au musée  
du Verre de Sars-Poterie.**  
Départ de la place Hentgès  
*(Dans la limite des places disponibles)*



# OCTOBRE 2026



## **MERCREDI 14 OCTOBRE** **DÉPART À 14H**

**Visite du musée de plein air**  
à Villeneuve d'Ascq.  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*3€ par personne*  
(Dans la limite des places disponibles)

## **SAMEDI 17 OCTOBRE** **DE 9H30 À 16H**

**Journée du goût** en lien  
avec les membres du CCE  
au sein de la cuisine commune.  
Préparation et partage du repas  
suivis d'une activité ludique.

## **DIMANCHE 18 OCTOBRE** **DE 9H À 12H**

**Les Foulées Solidaires**  
Préparation et dégustation  
de soupes solidaires  
à l'Espace Seniors.



## **LUNDI 19 OCTOBRE** **DÉPART À 13H30**

**Visite de la brasserie Moulin**  
**d'Ascq** avec une dégustation  
de trois galopins.  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*10€ par personne*  
(Dans la limite des places disponibles)

## **MERCREDI 21 OCTOBRE** **DE 13H30 À 17H**

**Opération Mamans Bébé**s  
en lien avec le Secours Populaire  
au club des Primevères.

## **LUNDI 26 OCTOBRE** **DE 14H À 15H**

**Café IA** (intelligence artificielle)  
au club des Primevères.

## **JEUDI 29 OCTOBRE** **À PARTIR DE 9H30**

**Découverte des applications**  
**de jeux de mémoire**  
au club des Bégonias.



# **NOVEMBRE**

## **2026**

### **LUNDI 9 NOVEMBRE** **DÉPART À 13H30**

**Exposition sur l'orientalisme  
entre fantasme et réalité**  
au Palais des Beaux-Arts de Lille.  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*7€ par personne*

### **VENDREDI 13 NOVEMBRE** **À PARTIR DE 9H**

**Atelier cuisine** avec l'association  
Tous Ensemble au Tiers-Lieu  
de l'Épine.  
*10€ par personne*

### **MARDI 17 NOVEMBRE** **DÉPART À 11H**

**Sortie au cinéma** UGC  
de Villeneuve d'Ascq.  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*15 places (place de cinéma  
à acheter sur place)*



### **JEUDI 19 NOVEMBRE** **DE 13H30 À 17H**

**Thé dansant** à l'Ehpad la Sabotière.  
Inscription à l'Espace Seniors  
*3€ par personne*

### **MARDI 24 NOVEMBRE** **DÉPART À 13H30**

**Visite de la maison Lill'âges**  
Départ depuis l'Espace Seniors  
*15 places*



### **VENDREDI 27 NOVEMBRE** **11H15 AU BOWLING**

**Bowling** Van Gogh  
à Villeneuve d'Ascq.  
Inscription à l'Espace Seniors  
*27€ par personne*  
*30 places*



### **LUNDI 30 NOVEMBRE** **DE 14H À 16H**

**Atelier numérique** animé  
par Samba sur les bonnes  
pratiques et les achats de Noël  
en ligne, au club des Primevères.

# DÉCEMBRE

## 2026



### MERCREDI 2 DÉCEMBRE

#### DÉPART À 11H

**Sortie au marché de Noël de Lille,**  
restauration sur place.

Départ depuis l'Espace Seniors  
*20 places*

### MERCREDI 2 DÉCEMBRE

#### DE 14H30 À 16H30

**Conférence sur l'hiver** suivie  
d'une activité et d'un goûter  
avec l'association TA1AMI.  
Départ de l'Espace Seniors  
*Gratuit*  
*8 places*



### LUNDI 7 DÉCEMBRE

#### DE 14H À 16H

**Atelier numérique**  
sur la création de cartes de Noël,  
animé par Samba  
au club des Primevères.



### MERCREDI 9 DÉCEMBRE

**Distribution des colis de Noël**  
(sous conditions d'inscription) :

- **Espace des Acacias**, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h,
- **Tiers-Lieu de Dombrowski**  
de 9h30 à 11h30,
- **Tiers-Lieu de l'Épine**  
de 14h à 16h.



photo © Pierre Morel

### VENDREDI 11 DÉCEMBRE

#### À 14H30 AU PRATO

**Spectacle « Monographie »**  
au Prato. Un solo de jonglage  
explosif, aussi graphique que  
burlesque, inspiré de l'univers  
du cartoon.

*5€ par personne*  
*15 places*



**JEUDI 17 DÉCEMBRE**

**À PARTIR DE 12H**

**Repas dansant des aînés**

à l'Espace des Acacias.

Inscription à l'Espace Seniors  
du 30 novembre au 11 décembre  
(excepté les jeudis).

*25€ par personne*



**MARDI 22 DÉCEMBRE**

**DÉPART À 13H30**

**Visite du planétarium** au Forum  
départemental des sciences  
de Villeneuve d'Ascq.

Départ depuis l'Espace Seniors

*4€ par personne*

*15 places*



**MERCREDI 23 DÉCEMBRE**

**DE 12H À 17H**

**Réveillon solidaire**

à l'Espace des Acacias.

Inscription à l'Espace Seniors

du 10 au 18 décembre.



**VENDREDI 18 DÉCEMBRE**

**DÉPART À 13H30**

**Exposition « Panorama 27 »**

L'exposition permet de découvrir  
plus de 50 œuvres inédites,  
films, installations et performances,  
dans les domaines de l'image,  
du son et de la création numérique,  
au Fresnoy de Tourcoing.

Départ depuis l'Espace Seniors

*4€ par personne*

*15 places*



# ACTIVITÉS RÉCURRENTES



Retrouvez ci-dessous nos activités récurrentes pour les mois de septembre, octobre, novembre et décembre.

## **CONVIVIALITÉ, CAFÉ, JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ**

### **- Club des Bégonias**

Ouvert du lundi au mercredi de 13h30 à 17h et le jeudi de 13h30 à 16h30.

### **- Club des Primevères**

Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 13h30 à 17h.  
Fermeture à 16h30 le vendredi.

### **- Club du Tiers-Lieu de l'Épine**

Les vendredis de 14h à 16h30.

### **- Club du Tiers-Lieu Dombrowski**

Les jeudis de 14h à 16h30.

## **COIN CAFET'**

### **- Salle Bocquet**

Les mercredis de 9h à 11h30.

### **- Médiathèque le Fil**

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> samedis de chaque mois de 9h15 à 11h45.

## **TAROT**

Les lundis de 14h à 17h  
au club des Primevères.

## **VISITE DE MUSÉE NUMÉRIQUE (AVEC LES TABLETTES)**

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



## HELLEMMES EN BALADE

Les mardis de 9h30 à 12h.  
Départ de l'Espace Seniors.

## BILLARD

Les mercredis et vendredis  
de 14h à 17h au club  
des Primevères.

## GYM DOUCE

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

## ATELIER MÉMOIRE

- **Club des Primevères**

Les mardis de 9h30 à 12h.

- **Club des Bégonias**

Les jeudis de 9h30 à 11h30.

## ATELIER NUMÉRIQUE

- **Club des Primevères**

Les lundis de 14h à 16h30.

- **Espace Seniors**

Les mardis de 9h à 11h.

- **Tiers-Lieu Dombrowski**

Les jeudis de 14h à 16h.

- **Tiers-Lieu de l'Épine**

Les vendredis de 14h à 16h.



# ADRESSES

## **CCAS**

Villa Lisbeth, 2 parc Bocquet  
176 rue Roger Salengro  
03 20 79 97 40

## **Club des Bégonias**

Rue Anatole France  
03 20 56 32 47

## **Club des Primevères**

213 rue Chanzy  
03 20 56 72 28

## **École Jean Jaurès**

5 rue Anatole France

## **EPHAD la Sabotière**

105 rue Jeanne d'Arc

## **Espace des Acacias**

Place Hentgès

## **Médiathèque Le Fil**

48 rue Faidherbe

## **Salle Bocquet**

1 ruelle Saint-Sauveur

## **Salle Oudart**

Impasse Dewas,  
rue Anatole France

## **Tiers-Lieu de l'Épine**

29 boulevard de l'Épine

## **Tiers-Lieu Dombrowski**

16 bis rue des Travailleurs

## **HORS HELLEMES**

### **Chaud Bouillon**

### **et Cuisine commune**

70 passage de l'Internationale  
59800 Lille

### **Maison des Aidants**

117 rue de Condé  
59000 Lille

### **Prato**

6 allée de la Filature  
59000 Lille  
03 20 52 71 24

### **Résidence Domitys**

50 rue Adèle Duriez  
59800 Lille

### **TA1AMI**

97 rue d'Esquermes  
59000 Lille

## **POUR TOUT RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

### **Espace Seniors**

172 rue Roger Salengro  
59260 Hellemmes  
03 20 04 90 28  
[LD\\_espaceseniorshellemmes@mairie-lille.fr](mailto:LD_espaceseniorshellemmes@mairie-lille.fr)



En 2027, l'Espace Seniors se refait une beauté. Durant le chantier, l'accueil se fera à l'ancienne bibliothèque (accès par le parc François Mitterrand). Plus d'infos sur [hellemmes.fr](http://hellemmes.fr)

## Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

## Du 5 au 11 octobre 2026

La Semaine Bleue  
À tout âge, ensemble !

## Relions tous les âges dans des territoires engagés !



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

**La Semaine Bleue est coordonnée par l'Uniopss depuis 1951**



**LA MARCHÉ  
BLEUE**



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.



---

#### **Mairie d'Hellemmes**

155 rue Roger Salengro  
59260 Hellemmes  
03 20 41 82 50

#### **Espace Seniors**

172 rue Roger Salengro  
59260 Hellemmes  
03 20 04 90 28