



Sorties & Activités Ponctuelles sur réservation

- **Jedi 7 mars : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 14 mars : Belote** par les " Sans-Souci "
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Mardi 26 mars 2023 : Représentation Théâtrale** gratuite "Questions pour un Colon" portée par la CLIC RA, suivi d'un débat avec le réseau Emera « La prévention des cancers colorectaux »
> Dès 14h à la Salle des Fêtes du Centre
Inscriptions auprès du CCAS ou du CLIC RA
- **Jedi 28 mars : Repas Dansant** avec Gaëtan
> Dès 12h à la RA*
- **Jedi 28 mars : Atelier de Calligramme** avec "Les Débordés"
> De 14h à 17h - Salle de Fêtes de Vicoigne
- **Vendredi 29 mars : Visite de la maison de Louise de Bettignies.** > A 14h sur place - sur inscription
- **Jedi 4 avril : Loto** par les "Sans-Souci"
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 11 avril : Belote** par les "Sans-Souci"
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Jedi 11 avril : Spectacle Interactif proposé par le Phénix « Les Couples en crise »**
à 15h30 à la MQ de Sabatier - Gratuit



- **Vendredi 19 avril : Visite Louvres-Lens**
Exposition temporaire « Les mondes souterrains » et l'exposition permanente
> 12h45 sur la Grand Place - Retour 18h30
Participation : 10€ - Réservation au CCAS
- **Vendredi 19 avril : Sortie au Phénix de Valenciennes (Beethoven & Sibelius)** à 20h sur place
Avec "Les Débordés Raismois" - Tarif : 12€
- **Mardi 23 avril : Sortie Pétanque** par les "Débordés"
- **Jedi 25 avril : Repas dansant** avec J-M Chrétien.
> A 12h à la RA*
- **Mardi 30 avril : Rencontres interquartiers conviviales** au Resto Les Oliviers. (pétanque)
> RDV sur place et sur inscription
- **Jedi 2 Mai : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 2 Mai : Belote** par les " Débordés"
> dès 14h à la salle des fêtes de Vicoigne*
- **Jedi 23 mai : Belote** par les "Sans-Souci"
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Jedi 30 mai : Repas Dansant** avec Lucas & Alexis
> A 12h à la RA*
- **Jedi 6 Juin : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 13 juin : Belote** par les "Sans-Souci"
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Samedi 15 Juin : Thé dansant** par les "Débordés"
> Salle des Fêtes de Vicoigne dès 14h
- **Mardi 18 juin : Thé dansant** offert par la Municipalité salle des Fêtes de Raismes du Centre de 14h à 18h
Sur Inscriptions - Places limitées
- **Jedi 27 juin : Repas dansant** avec Gaëtan
> A 12h à la RA*
- **Jedi 4 juillet : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Mardi 9 juillet : Guinguette** par la MQ de Vicoigne
> A 14h - Square de Vicoigne
- **Jedi 25 juillet : Repas Dansant** avec M. Prouveur
> A 12h à la RA*
- **Jedi 8 août : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 29 août : Repas Dansant** avec Walter
> A 12h à la RA*

- **Fin août : Planétarium de Villeneuve d'Ascq suivi d'atelier « Léonard de Vinci »**
(le mardi 27 août ou vendredi 30 août à confirmer)
Départ 12h45 – retour 18h : Participation 10€ Réservation CCAS

- **Jedi 5 septembre : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 19 septembre : Belote** par les "Sans-Souci"
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Jedi 19 septembre : Repas Moules Frites** avec les "Débordés" Raismois > à 12h à la salle de Vicoigne
- **Jedi 26 septembre : Repas dansant** avec Gaëtan
> A 12h à la RA*
- **Du 30 septembre au 5 octobre : Semaine Bleue**
Consulter le flyer spécifique aux animations partagées avec les partenaires

- **Dimanche 13 octobre : Repas des Aînés**
Offert par la Municipalité aux seniors de la ville
Salle Allende - sur Inscription - Places limitées
- **Mardi 15 octobre : Forum du bien vieillir**
avec la participation de nombreuses professionnelles de Santé. > de 10h à 17h30 à la salle des fêtes du centre
- **Jedi 17 octobre : Belote** par les "Sans-Souci"
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Jedi 24 octobre : Repas Dansant** avec Nadège
> A 12h à la RA*

- **Jedi 7 novembre : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Jedi 14 novembre : Belote** par les "Sans-Souci"
> de 14h30 à 17h à la RA*
- **Jedi 21 novembre : Repas Dansant** du Beaujolais avec Alexis & Lucas > A 12h à la RA*

- **Mercredi 4 décembre : Kermesse Intergénérationnelle**
Salle Allende de 14h à 17h et distribution des colis offerts aux Aînés
- **Jedi 5 Décembre : Loto** par les " Sans-Souci "
> dès 14h à la RA* - Tarif : 5€ & goûter offert
- **Samedi 14 décembre : Marché de Noël** à la RA*
- **Jedi 19 Décembre : Repas Dansant** avec Walter
> A 12h à la RA*
- **Fin décembre : Noël des « Débordés Raismois »** et pot de fin d'année

Activités hebdomadaires

Tous les Mardis en période scolaire la Résidence Autonomie dispense de **cours de gymnastique** avec un professeur certifié pour la pratique du sport des séniors de 14h15 à 15h15. Réservé aux extérieur.e.s de la Résidence.
Tous les jeudis, rendez-vous avec l'asso "Les débordés" de 14h à 18h à la salle Vicoigne.

Ateliers Collectifs Spécifiques AMQR

Activités Physiques / Marche Nordique & Balades :

- **Le vendredi** une fois tous les 15 jours à Sabatier
- **Le Lundi** à Vicoigne > Départ 13h30

Ateliers Thématiques Hebdomadaires : Bien Vieillir / Lien social

- **Le jeudi** à Sabatier de 13h30 à 16h00 et **le mercredi** suivant la programmation
- **Le mardi** à Vicoigne de 13h30 à 16h
- **Le vendredi** au Petit Paris de 13h30 à 16h

Ateliers Collectifs Spécifiques :

- **Avril** : Bien-être et estime de soi
- **Mai** : Santé / bien vieillir : médecine douce
- **Juin** : Culture - Café littéraire
- **Octobre** : Activités physiques - pilates

Ateliers Intergénérationnels

Activités Sport et Bien Être*

- **Mercredi 20 mars** : « **Petit déjeuner vitaminé** » de 8h45 à 11h30 à la cantine Anne Godeau puis séance à la salle Allende suivi d'un atelier « **Tir à l'arc** »
- **Mercredi 26 juin** : Atelier « **Frisbee et initiation Ultimate** » de 13h45 à 16h30 : suivi du goûter du sportif
- **Mercredi 2 octobre** : **Petit déjeuner de la Forme** Dès 8h30, salle des Fêtes du Centre suivi de **la Marche Bleue Intergénérationnelle** « Les jardins aquatiques Raismois » au Parc de Loisirs et Nature de la CAPH.
- **Mercredi 18 décembre** : « **Mini-Golf** » suivi d'un goûter de Noël - Salle Allende dès 13h45

Ateliers Cuisine " TOP CHEF " > au R'LAB de 8h50 à 13h30. Les repas seront pris en commun et un jury « expert » attribuera une notation à chaque plat réalisé. Une thématique différente par atelier.

- **Vendredi 26 avril** : « **Le Panier Surprise** »
- **Mardi 30 août** : « **La Fraicheur d'été** »
- **Mercredi 31 octobre** : « **Repas d'Halloween** »

Activités avec la Crèche Municipale " Elise Lefebvre-Musmeaux "

- **Mercredi 22 mai** : « Jardinage » de 9h30 à 9h45
- **Vendredi 21 juin** : « Fête de la Musique » à 15h30
- **Octobre** : en cours de programmation

Ces activités sont gratuites, les inscriptions aux ateliers sont à prendre auprès du CCAS

Activités en Partenariat CCAS & AMQR :

Le Café des Aidants :

- **Mardi 2 avril** : à la MQ de Vicoigne de 14h à 16h
- **Mercredi 26 juin** : Au R'LAB de 14h à 16h
- **Vendredi 6 septembre** : de 14h à 16h à la MQ de Sabatier
- **Mardi 12 novembre** de 14h à 16h à la MQ de Joliot Curie

Le Mardi : Gym Seniors* (dès 60 ans) de 10h à 11h à la salle Léo Lagrange

Le Jeudi : Marche Seniors* (dès 60 ans) de 10h à 11h à la Maison de la Forêt (base de Loisirs)

*Inscriptions au CCAS et hors vacances scolaires

Pour la semaine bleue du 30 septembre au 6 octobre une édition Spéciale pour présenter les activités qui se dérouleront en étroite collaboration avec tous les partenaires sera à disposition début septembre 2024

CONTACTS UTILES :

CCAS : 03.27.14.94.57
AMQR Sabatier : 03.27.51.43.80
AMQR Vicoigne : 03.27.29.72.40
AMQR de Petit Paris (Joliot Curie) : 03.27.30.16.78
Résidence Autonomie A. Musmeaux : 03.27.23.70.00
Les Débordés Raismois : 06.81.06.17.58
Les Sans Souci : 06.40.18.96.44
CARA : 03.27.25.40.38



Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Raismes



L'AGENDA PARTAGÉ DES SÉNIORS

Ville de Raismes 2024

" Vous souhaitez parler, recevoir de la visite...
le réseau de bénévoles peut vous aider.
Renseignements au CCAS ou dans les MQR "



www.ville-raismes.fr
LA CITÉ DE TOUS LES POSSIBLES