



GUIDE DES ACTIVITÉS ET DES TEMPS FORTS

ÉDITION 2020

POINT INFOS SENIORS



VILLE DE RONCHIN

PROGRAMME DES ACTIVITÉS



De plus en plus actifs, les seniors multiplient les activités physiques et intellectuelles pour garder la forme et conserver du lien social. Ils ne manquent pas de dynamisme et le font savoir ! Beaucoup d'entre eux souhaitent profiter de leur temps libre pour découvrir, échanger et partager autour de nombreuses activités. Forte de ce constat, la Ville a développé des services et des actions pour répondre aux besoins croissants de cette partie de la population ronchinoise.

Activités	Horaires	Lieu	Tarifs 2020
Concours de belote	Un jeudi par mois inscriptions de 13h15 à 13h45	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,05€ par concours
Concours de tarot	Un jeudi par mois inscriptions de 13h15 à 13h45	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,05€ par concours
Loto	Un jeudi par mois inscriptions de 13h30 à 14h00	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,05€ par concours
Jeux mémoires	Groupe 2 : 2 ^{ème} et 4 ^{ème} lundi du mois de 10h00 à 12h00 Groupe 3 : 1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi du mois de 14h15 à 16h15 Groupe 4 : 1 ^{er} et 3 ^{ème} mardi du mois de 9h30 à 11h30	Groupes 2 et 4 : Résidence Christiaens (145, avenue Jean Jaurès, salle André Lebrun) Groupe 3 : Ludothèque (8, place du Général de Gaulle)	11,40€ par an
Danse moderne*	Mardi de 10h00 à 11h00	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	20,80€ par an
Gym*	Jeudi de 10h00 à 10h50	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	31,40€ par an
Gym très douce* (Pour une reprise ou une première fois)	Jeudi de 11h00 à 11h50	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	31,40€ par an
Cinéma (Pour les personnes à mobilité réduite)	Un lundi par mois	UGC (Villeneuve d'Ascq)	9,30€ par sortie

Vous pouvez vous inscrire au Point Infos Seniors du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00.

Comment obtenir la carte senior ?

- Être retraité et avoir 63 ans et plus
- Amener une photo d'identité, un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois, la carte d'identité et la notification de retraite pour les moins de 70 ans.

INSCRIPTIONS

Activités	Horaires	Lieu	Tarifs 2020
Pilate	Vendredi 1 ^{er} cours de 10h00 à 10h50 2 ^{ème} cours de 11h00 à 11h50	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	31,40€ par an
Petite marche* (de 3 à 5 km)	Lundi de 9h45 à 11h45	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	15,65€ par an
Randonnée* (pour les débutants de 5 à 7 km)	Lundi à 13h15	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	15,65€ par an
Randonnée ou marche nordique* (pour les confirmés de 8 à 11 km)	Mardi à 13h00	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	15,65€ par an
Aquagym* (pas de séance pen- dant les vacances scolaires)	Lundi de 12h15 à 13h00 Vendredi de 13h00 à 13h45	Piscine Municipale (Comtesse de Ségur)	2,50€ par séance
Billard	Mardi de 9h30 à 11h30	Salle Dupont (rue Pierre Dupont)	Gratuit
Pétanque*	Vendredi de 13h30 à 16h30	Salle Bonilla (rue Louis Braille)	Gratuit (sauf concours 3,05€)
Bowling*	Vendredi de 13h45 à 16h30	Métro Bowling (17, Bd Victor Hugo à Lille)	6€ les 3 parties (paiement sur place)

* Pour les séances sportives, le certificat médical est obligatoire et est à renouveler chaque année.

En savoir + :

→ Les plannings des randonnées sont disponibles au Point Infos Seniors ainsi que sur le site www.ville-ronchin.fr

→ Retrouvez l'agenda du Point infos Seniors dans le Ronchin Magazine distribué dans les boîtes aux lettres de Ronchin ou sur www.ville-ronchin.fr

Pour obtenir un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive, vous pouvez prendre rendez-vous au **Centre Médico Sportif de Ronchin** qui propose des visites médicales gratuites (03.20.62.12.69).

En savoir + : Piscine municipale (rue Comtesse de Ségur)
03.20.62.12.62 / sport@ville-ronchin.fr

La bibliothèque municipale :

Prêt de livres à domicile pour les personnes à mobilité réduite adhérentes de la bibliothèque. Portage le jeudi matin sur rendez-vous.

En savoir + : Bibliothèque municipale (650, avenue Jean Jaurès)
03.20.16.60.28 / bibliotheque@ville-ronchin.fr



MAIS AUSSI...

- 6 janvier 2020 : Galette des rois
- 11 juin 2020 : Voyage annuel des aînés*
- 11 octobre 2020 : Banquet des aînés* et la semaine bleue
- Décembre 2020 : Colis de Noël* (distribution le mardi 8 et mercredi 9)

LES TEMPS FORTS DE L'ANNÉE

* Pour le voyage, les inscriptions auront lieu du 16 mars au 10 avril 2020.

* Pour le Banquet et le colis, les inscriptions auront lieu du 16 mars au 28 août 2020.

LES LOISIRS

- Foyer Club Jules Vallès (au fond du parc de la Mairie) de 13h15 à 17h00 : jeux de cartes et de société
- Les repas à la salle Gabriel Courtay (repas Fête des Grands Mères en mars, repas de Pâques en avril, repas de fin d'année...). **Tarif : 13,55€ par repas**
- Sorties repas au restaurant. **Tarifs à définir en fonction de la sortie**
- Sorties été (voyages à la mer...). **Tarif : 14,05€ par sortie**
- Activités inter-générationnelles avec le service jeunesse et le centre social et culturel de la Maison du Grand Cerf.

TRANSPORT CARTE PASS PASS

Les inscriptions pour les renouvellements ou demandes de carte de transport Pass Pass se feront au mois de novembre pour les non imposables, à partir de 65 ans et à la date d'anniversaire.

Point Infos Seniors

Place de Halle - 650, avenue Jean Jaurès
Tél: 03.20.16.60.82

