



GUIDE DES ACTIVITÉS ET DES TEMPS FORTS

ÉDITION 2022

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 2022
Concours de belote	Un jeudi par mois inscriptions de 13h15 à 13h45	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,20€ 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)	3,20€ par concours
Loto	Un jeudi par mois inscriptions de 13h30 à 14h00	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,20€ par concours
Jeux mémoires	Mardi		11,80€ par an
Danse moderne*	Mardi de 9h00 à 10h30	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	21,50€ par an
Gym*	Jeudi de 9h30 à 10h20	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	32,40€ par an
Gym très douce* (Pour une reprise ou une première fois)	Jeudi de 10h40 à 11h30	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	32,40€ par an
Cinéma (Pour les personnes à mobilité réduite)	Un lundi par mois	UGC (Villeneuve d'Ascq)	9,50€ par sortie

Vous pouvez vous inscrire au Point Infos Seniors du lundi au vendredi de 9h00 à 11h30.

Comment obtenir la carte senior ?

INSCRIPTIONS

- Être retraité et avoir 65 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.

Activités	Horaires	Lieu	Tarifs 2022
Pilate	Vendredi 1 ^{er} cours de 9h30 à 10h20 2 ^{ème} cours de 10h40 à 11h30	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	32,40€ par an
Petite marche* (de 4 à 5 km)	Lundi de 9h15 à 11h45	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	16,20€ par an
Randonnée* (pour les débutants de 7 à 9 km)	Lundi de 13h00 à 16h45	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	16,20€ par an
Randonnée ou marche nordique* (pour les confirmés de 10 à 12 km)	Mardi de 13h00 à 16h45	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	16,20€ 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 13h00 à 16h00	Salle Bonilla (rue Louis Braille)	Gratuit (sauf concours 3,20€)
Bowling*	Vendredi de 13h00 à 16h00	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 et la fiche de renseignements.

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 boites aux lettres de Ronchin ou sur www.ville-ronchin.fr
- Nouvelles activités

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...**

LES TEMPS FORTS DE L'ANNÉE

- 10 janvier 2020 : Galette des rois
- 16 juin 2022 : Voyage annuel des aînés*
- 9 octobre 2022 : Banquet des aînés* et la semaine bleue
- Décembre 2022 : Colis de Noël* (distribution le mardi 6 et mercredi 7)

* Pour le voyage, les inscriptions auront lieu du 4 avril au 20 mai 2022.

* Pour le Banquet, les inscriptions se déroulent du 5 au 23 septembre 2022.

* Pour le Colis, les inscriptions se déroulent du 3 mai au 15 juillet 2022.

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 : 14,00€ par repas**
- Sorties repas au restaurant. **Tarifs à définir en fonction de la sortie**
- Sorties été (voyages à la mer...). **Tarif : 14,50€ 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

