



GUIDE DES ACTIVITÉS ET DES TEMPS FORTS

ÉDITION 2024

POINT INFOS SENIORS



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 2024
Concours de belote	Un jeudi par mois inscriptions de 13h15 à 13h45	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,70€ 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)	3,70€ par concours
Loto	Un jeudi par mois inscriptions de 13h30 à 14h00	Club seniors Jules Vallès (au fond du parc de la mairie)	3,70€ par concours
Jeux mémoires	Mardi		13,80€ par an
Danse moderne*	Mardi de 9h00 à 10h30	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	26,50€ par an
Gym*	Jeudi de 9h30 à 10h20	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	37€ par an
Gym très douce* (Pour une reprise ou une première fois)	Jeudi de 10h40 à 11h30	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	37€ par an
Cinéma (Pour les personnes à mobilité réduite)	Un lundi par mois	UGC (Villeneuve d'Ascq)	11€ par sortie

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

Comment obtenir la carte senior ?

- 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.
- Tarif carte senior 3,20€

INSCRIPTIONS

Activités	Horaires	Lieu	Tarifs 2024
Pilate	Vendredi 1 ^{er} cours de 9h30 à 10h20 2 ^{ème} cours de 10h40 à 11h30	Salle Christopher (97, avenue Jean Jaurès)	37€ par an
Petite marche* (de 4 à 5 km)	Lundi de 9h15 à 11h45	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	19,10€ par an
Randonnée* (pour les débutants de 7 à 9 km)	Lundi de 13h00 à 16h45	Départ Hôtel de Ville (Place de Halle)	19,10€ 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)	19,10€ par an
Aquagym* (pas de séance pen- dant les vacances scolaires)	Mercredi de 12h à 12h45 Vendredi de 13h00 à 13h45	Piscine Municipale (Comtesse de Ségur)	3€ par séance 27€ carte 10 entrée
Billard	Mardi de 9h30 à 11h30	Salle Dupont (rue Pierre Dupont)	Gratuit
Pétanque*	Vendredi de 13h00 à 16h00	Salle Bonilla (rue Louis Braille)	10,60€ (Concours 3,70€)
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

MAIS AUSI...

Planning service accompagnement :

Après s'être inscrit au CCAS, accompagnement proposé pour vos rendez-vous médicaux, coiffeur, courses...

En savoir + : CCAS

03.20.96.74.00 / accueil-ccas@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



LES TEMPS FORTS DE L'ANNÉE

- 3 octobre 2024 : Forum des seniors
- 13 octobre 2024 : Banquet des aînés
- 7 novembre 2024 : Voyage semaine bleue
- 3 & 4 décembre 2024 : Distribution du colis de Noël (+ de 70 ans)

LES LOISIRS

- Foyer Club Jules Vallès (au fond du parc de la Mairie) de 13h30 à 16h45 : jeux de cartes et de société
- Repas dansant à la salle Gabriel Courtay (Fête des Grands Mères en mars, Pâques, Toussaint, fin d'année). **Tarif : 15,90€ par repas (personnes isolées)**
- quatre sorties été, voyages à la mer, en juillet et août **Tarif : 16,50€.**
- Activités inter-générationnelles

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



Ville de Ronchin

