

# LA GAZETTE DES SENIORS

À destination des 60 ans et +, des retraités ou des titulaires d'une carte mobilité inclusion (CMI)



L'été s'annonce très chaud, retrouvez les bons gestes pour passer un été en bonne santé ! (page 3)

## Des engagements forts pour la Dignité et les Droits Fondamentaux

Des engagements concrets en faveur de la dignité et des droits fondamentaux, au cœur des actions menées pour garantir le respect de chacun.



Octobre Rose 2024

## L'intergénérationnel : Créer des liens, partager des valeurs

À Saint-André, les services du CCAS et le service jeunesse travaillent en transversalité pour proposer un programme riche permettant aux générations d'entretenir des liens.



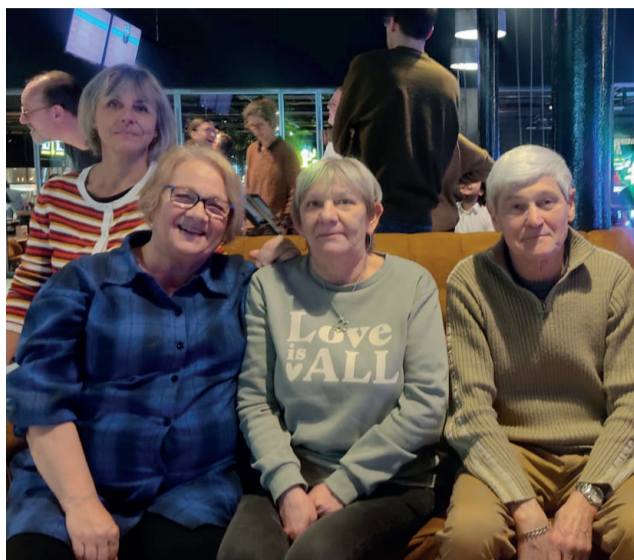
Fort Boyard de l'Horreur 2024



Semaine bleue : Retrouvez le programme sur le thème 2025 : « Vieillir : une force à partager » (page 8)



# RETOUR EN IMAGES



Sortie Bowling



Roman-photo du Riffi à Saint-André



Roman-photo du Riffi à Saint-André



Escape Game intergénérationnel



Escape Game intergénérationnel



Banquet des aînés



Banquet des aînés



Visite de la Villa Cavrois et de ses jardins



Journée au Mont-des-Cats et visite de l'abbaye



Atelier chorale



Sortie à Chantilly et visite du château

## ZOOM SUR...

# Plan canicule et prévention isolement

La solitude touche de nombreuses personnes, particulièrement les aînés. La Ville de Saint-André et le CCAS se mobilisent pour les plus fragiles à travers le Plan Isolement. Il vise à renforcer les liens sociaux, en mettant en place des actions solidaires et ce, durant toute l'année.

Pendant l'été, Saint-André renforce la démarche et active le Plan Canicule pour la période des fortes chaleurs.

Mis en place en coordination avec la Préfecture, le Plan Canicule anticipe les risques liés à une vague de chaleur. Tout comme le Plan isolement, il s'adresse prioritairement aux :

- Personnes âgées de plus de 65 ans,
- Personnes en situation de handicap,
- Personnes isolées ou souffrant de pathologies chroniques.

Ce dispositif de prévention propose un accompagnement spécifique : des visites à domicile ou conversations téléphoniques régulières et en cas d'alerte, les interventions prioritaires.

Ainsi, bénévoles et agents du CCAS s'assurent que tout va bien et prodiguent des conseils pour améliorer le bien-être des aînés pendant cette période.

Si vous souhaitez vous faire recenser ou inscrire un proche vulnérable ou isolé, la démarche est gratuite et volontaire.

Contactez le CCAS, qui tient à jour le registre.

N'hésitez pas à consulter vos proches, votre médecin, ou à appeler le CCAS pour tout doute ou conseil.

Renseignements : 03 20 21 81 37 ou directement au CCAS

Chaque année, les périodes de canicule peuvent avoir des conséquences graves, voire dramatiques : en France, on estime que plus de **2 000 décès** sont liés à la chaleur chaque été.

Comment se protéger contre les vagues de chaleur ?

- Buvez régulièrement de l'eau, même sans soif,
- Fermez volets et rideaux en journée,
- Privilégiez les endroits frais ou climatisés,
- Limitez les efforts physiques.



## Témoignages de bénévoles :



« Après un accident, j'ai dû rester 3 mois sans marcher. J'ai été très entourée mais je me suis mise à la place des personnes seules.

J'ai alors décidé de participer au Plan isolement.

Cela fait 10 ans que je suis bénévole pour le CCAS et je trouve de la satisfaction auprès des personnes que je suis. Elles m'apportent autant chaque semaine que mes coups de fil leur apportent.

Je me sens alors utile ! »

**Martine V.**

« Bénévole depuis le confinement, j'ai eu l'agréable surprise d'être conviée aux Noces de Platine d'un couple que je contactais régulièrement dans le cadre du PPI. C'était la première fois que je les rencontrais physiquement. J'ai pu ainsi faire également la connaissance de leurs proches. J'ai alors réalisé pleinement le lien qui s'était tissé entre nous. Au besoin, j'ai maintenant un lien particulier avec cette famille. »

**Caroline T.**

### Et vous, souhaitez-vous aider ?

Devenir bénévole, c'est offrir un peu de son temps, une oreille attentive, une présence bienveillante.

Si l'idée vous intéresse, contactez le CCAS pour en savoir plus.

# Bien manger : pour une retraite pleine de vitalité



La ville de Saint-André vous invite à des ateliers pratiques pour découvrir comment allier équilibre, produits locaux et petit budget. Vous repartirez avec des astuces simples, des idées de recettes et l'envie de prendre soin de vous par l'alimentation.

## Participation obligatoires aux 4 séances

**Dates :** 5, 12, 19 et 24 septembre 2025

**Horaire :** 9h45 à 11h45

**Lieu :** Foyer Colin, 5 rue Thiers

**Gratuit, inscription :** seniors@ville-saint-andre.fr ou 03 20 21 81 33

**Bien manger, c'est bien plus qu'une question de goût : c'est un atout majeur pour profiter pleinement de sa retraite !**

Avec l'avancée en âge, nos besoins nutritionnels évoluent. Une alimentation variée et équilibrée permet de :

- **Préserver sa santé :** limiter les risques de maladies chroniques (diabète, hypertension, cholestérol...), renforcer les défenses immunitaires.
- **Maintenir son énergie et sa vitalité :** mieux gérer la fatigue, garder une bonne mobilité et rester actif au quotidien.
- **Protéger ses os et ses muscles :** prévenir l'ostéoporose et la fonte musculaire.
- **Entretenir sa mémoire et ses fonctions cognitives :** certains nutriments sont précieux pour le cerveau.
- **Mieux s'hydrater et éviter la dénutrition :** des repas adaptés aident à couvrir les besoins essentiels, même quand l'appétit diminue.

Le dernier atelier sera animé par une diététicienne.

**Un repas sera conçu, réalisé ensemble, et partagé à la fin de la séance.**

## Le mercredi 24 Septembre

**de 9h – 12h**

La Maison des Saveurs, 2 rue de Dormagen à Saint-André.

Groupe limité à 10 personnes, gratuit, sur inscription.

# Sécurité et Autonomie pour mieux vivre chez Soi

**Prévenir les chutes, c'est préserver sa liberté, sa santé et son bien-être.** Avec l'âge, les risques augmentent, mais ils ne sont pas inévitables. En agissant dès aujourd'hui, chacun peut continuer à vivre chez soi, plus longtemps, en toute autonomie.

Les chutes sont souvent à l'origine d'une perte de confiance et peuvent entraîner des blessures ou une hospitalisation. Pourtant, **de simples aménagements suffisent à sécuriser un logement :** un bon éclairage dans toutes les pièces et les escaliers, des barres d'appui dans la salle de bain, des fils électriques bien rangés, l'absence d'obstacles au sol... Rester actif par la marche ou la gymnastique douce contribue aussi à renforcer ses appuis et son équilibre et à conserver toute sa vitalité.

La ville de Saint-André, via son CCAS, **développe son partenariat avec le CLIC** et invite régulièrement des partenaires spécialisés à venir prodiguer conseils et astuces. Cette année, c'est SOLIHA, organisme reconnu pour ses actions en faveur de l'amélioration de l'habitat, qui vous propose un cycle d'ateliers pratiques pour vous aider à bien vivre chez vous, le plus longtemps possible et en toute autonomie.

Vous vous posez des questions sur l'aménagement, le confort ou l'adaptation de votre logement selon vos besoins ? Vous souhaitez mieux comprendre les étapes d'un projet de travaux ou les aides financières possibles ? Ces ateliers en trois séances, animés par des experts (ergothérapeute, technicien, conseiller...), sont faits pour vous.

La première séance vous donnera des clés pour bien aménager votre logement et éviter les chutes. La deuxième vous fera découvrir des gestes simples et des aides techniques pour vous faciliter la vie. Enfin, la troisième séance abordera l'adaptation du logement, les conseils personnalisés et les financements disponibles pour concrétiser vos projets. Ces temps d'échanges sont aussi l'occasion de partager vos bonnes pratiques avec d'autres participants.

Les ateliers auront lieu les **8, 15 et 22 septembre, de 9h30 à 11h30**, au Foyer Colin (5 rue Thiers). La participation est gratuite mais nécessite une inscription préalable, le nombre de places étant limité, et il est demandé de s'engager sur les trois séances pour en tirer pleinement profit.

Pour tout renseignement et inscription : **03 20 21 81 33.**



# Bien Vivre chez Soi : l'aide au jardinage

Les beaux jours reviennent, la nature reprend vie... et vos jardins aussi !

Quand tondre la pelouse ou tailler les haies devient trop difficile, il est important de savoir qu'il existe des solutions simples et bienveillantes pour vous accompagner.

L'association andrésienne **Initiatives Emplois Familiaux (IEF)** vous propose un soutien dans vos tâches du quotidien : jardinage, petit bricolage, ménage...

Au-delà du service rendu, c'est aussi **un moment d'échange**, un contact **humain précieux**, qui contribue à rompre l'isolement et à faciliter la vie.

**Se faire aider**, c'est une façon de **mieux vivre chez soi, plus sereinement, et de préserver sa santé**. Il ne faut pas hésiter à demander un coup de main : chacun a le droit d'être soutenu quand l'entretien de son logement ou de son jardin devient trop lourd.

**Le CCAS de Saint-André, en partenariat avec IEF**, facilite ce recours en prenant en charge une partie des frais pour les Andrésiens retraités non-imposables. Vous profitez ainsi d'un tarif préférentiel : 27,25 € / heure au lieu de 33,50 €, dans la limite de 30 heures par an.

Contact Initiatives Emplois Familiaux : **03 20 51 67 16** | 37, rue Chanzy



Club des Seniors - Téléthon 2024



Atelier aînés - Foyer Jeanne de Flandres 2024



Gym douce 2024

## Des sorties pour rompre l'isolement et partager de bons moments

Tout au long de l'année, la ville de Saint-André et son CCAS proposent aux seniors un programme de sorties variées, pensées pour allier découverte culturelle, plaisir de se retrouver et lien social.

Ces sorties sont bien plus que de simples escapades. Elles permettent de **rompre l'isolement**, de **créer de nouveaux liens d'amitié** et de **partager des expériences** enrichissantes dans une **ambiance conviviale et bienveillante**. Qu'il s'agisse de visiter un musée, de découvrir une entreprise locale, de s'émerveiller devant un paysage ou de s'amuser lors d'un spectacle, chaque sortie est l'occasion de vivre ensemble un moment chaleureux et d'échanger avec d'autres habitants.

Les destinations sont choisies avec soin, en tenant compte des envies exprimées par les participants et dans le respect des rythmes de chacun. Elles favorisent également la mobilité et l'ouverture culturelle tout en restant accessibles à tous.

**Retrouvez les informations pratiques (dates, tarifs, lieux de départ) dans la partie agenda** de votre Gazette. N'hésitez pas à vous inscrire : ces sorties sont autant de belles occasions de tisser des liens et de partager de bons moments, tout en découvrant les richesses de notre région.



Atelier Arts Plastique - Foyer Colin 2024

# Gymnastique douce : bougez en douceur, restez en forme

Dans le cadre de sa démarche en faveur du **Bien Vieillir**, le CCAS continue de proposer tout au long de l'année des **ateliers de gymnastique douce**, spécialement adaptés aux seniors.



Encadrées par des professionnels formés, ces séances ont pour objectif de favoriser la mobilité, l'équilibre et la souplesse, afin de prévenir les chutes et d'entretenir la tonicité musculaire, en toute sécurité.

La gym douce, c'est aussi un moment pour soi, qui contribue au **bien-être physique et mental**, tout en créant un rendez-vous convivial qui rompt l'isolement et invite au partage. Ces ateliers sont accessibles à tous, quel que soit le niveau de condition physique.

**NOUVEAUTÉ** : En complément, des séances de gym dynamique sont proposées le vendredi après-midi, à 14h15 ou 15h15, pour celles et ceux qui souhaitent une activité un peu plus soutenue.

Renseignements et inscription :

**03 20 21 81 37** ou directement au CCAS.

## Des engagements forts pour la Dignité et les Droits Fondamentaux



La ville de Saint-André et son CCAS portent une politique active en faveur de la dignité humaine et des droits fondamentaux. Ces engagements se traduisent tout au long de l'année par des actions concrètes et variées, destinées à lutter contre les inégalités, renforcer la solidarité locale et accompagner les plus fragiles.

Parmi les initiatives majeures, la Journée de sensibilisation aux violences faites aux femmes, organisée autour d'un ciné-débat animé par des juristes et des conférenciers, vise à briser les tabous et à mieux comprendre l'évolution des droits des femmes à travers le cinéma. Des formations sont également

proposées aux équipes du CCAS, de la police municipale et des services municipaux pour mieux repérer les situations de violences et agir avec justesse.

Dans le domaine de la santé, une conférence sur le don d'organes, organisée à l'occasion de la Journée mondiale du don, permet d'informer, de lever les idées reçues et de favoriser le dialogue autour de cette cause essentielle.

Enfin, ces engagements se prolongent par des projets solidaires et inclusifs, comme la chorale "Atout Chœur", qui réunit seniors et bénéficiaires du RSA dans un esprit de mixité sociale et de partage culturel. Ces ateliers choraux se déroulent de juin à décembre. Un travail est réalisé avec 14 participants par l'association Para Chut sur les techniques vocales. Ils ont démarré par deux chants : Résiste de France Gall et l'Amour à la machine d'Alain Souchon.

Toutes ces actions participent à construire une commune plus juste, solidaire et bienveillante, où chacun trouve sa place et peut vivre dans le respect de ses droits et de sa dignité.

Retrouvez le détail des dates et modalités de participation dans la partie agenda de votre Gazette.

Restitution: La Chorale se produira le 18 décembre à l'occasion du repas des Seniors.

# Octobre Rose : sensibilisons-nous ensemble

Chaque année, Octobre Rose nous rappelle l'importance de la prévention et du dépistage du cancer du sein. Ce mois de sensibilisation est dédié à informer, à briser les tabous et à encourager toutes les femmes à prendre soin de leur santé. Le dépistage précoce reste en effet le meilleur moyen d'augmenter les chances de guérison : plus un cancer est détecté tôt, plus les traitements sont efficaces et moins lourds.



Dans ce cadre, la ville de Saint-André, en partenariat avec la Ligue contre le cancer, organise une journée spéciale le **mercredi 1<sup>er</sup> octobre**. Cette journée sera l'occasion de participer à deux ateliers originaux et instructifs :

- **Le premier atelier, intitulé « Gynoquid »**, est un jeu de société coopératif qui vise à sensibiliser au cancer du sein de façon ludique et interactive.
- **Le second atelier** vous plongera dans une animation en réalité virtuelle, pour mieux comprendre les facteurs de risques liés à la maladie et les gestes de prévention à adopter.

Les ateliers se dérouleront le **1<sup>er</sup> octobre, entre 9h30 et 12h, au CCAS de Saint-André**.

Ils sont **gratuits, sur inscription**, et **limités à 10 participants** afin de garantir des échanges de qualité. Les horaires précis seront communiqués prochainement dès validation avec les intervenants.

Octobre Rose est bien plus qu'un symbole : c'est un engagement collectif pour la santé des femmes. Ensemble, mobilisons-nous pour la prévention et la solidarité.

1 femme sur 8 développe un cancer du sein au cours de sa vie. C'est entre 50 et 74 ans que le risque est le plus élevé. Mais quand il est détecté tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10.

Si vous avez entre 50 et 74 ans, tous les 2 ans vous recevez un courrier d'invitation pour effectuer une mammographie de dépistage, accompagné d'un bon de prise en charge et de la liste des radiologues de votre département agréés dans le cadre du programme national de prévention. Choisissez le radiologue que vous voulez dans cette liste et prenez rendez-vous.

**Si vous avez 50 ans et n'avez pas encore reçu ce courrier**, demandez conseil à votre médecin traitant lors d'une consultation pour qu'il vous indique la marche à suivre.

# L'intergénérationnel : Créer des liens, partager des valeurs

À Saint-André, la rencontre entre les générations est au cœur des actions menées par le CCAS et le Service Jeunesse. Tout au long de l'année, des projets intergénérationnels sont proposés pour rapprocher les plus jeunes et les aînés, et faire de la diversité des âges une véritable richesse pour notre commune.

Ces initiatives ont pour objectif de favoriser le dialogue, la transmission des savoirs et l'entraide. Elles permettent aux seniors de partager leur mémoire, leurs compétences et leur regard sur la vie, tandis que les jeunes apportent leur énergie, leur créativité et leur curiosité. Ces échanges sont précieux pour créer du lien et bâtir une société plus solidaire.

Parmi les actions phares figurent le quizz musical intergénérationnel, qui invite jeunes et aînés à unir leurs connaissances pour relever des défis ludiques, ou encore les jeux interactifs autour des métiers, où chacun découvre le parcours de l'autre avec bienveillance. Un atelier d'écriture des lettres au Père Noël permet aussi de rassembler petits et grands autour de la magie des fêtes, dans un esprit de solidarité et de créativité partagée.

Les sorties partagées ou les temps festifs, comme les repas et animations, complètent ce programme. Ils offrent de belles occasions de se rencontrer, de rompre l'isolement, de tisser de nouveaux liens et de vivre des moments conviviaux ensemble.

Ces actions reflètent pleinement l'engagement de la Ville pour le Vivre Ensemble, le respect de chacun et la cohésion sociale, en mettant à l'honneur la richesse des générations qui font la vitalité de notre territoire.

Retrouvez toutes les informations pratiques (dates, lieux, modalités) dans la partie agenda de votre Gazette.



# Semaine Bleue : valoriser les Seniors et le Bien Vieillir Ensemble du 03 au 10 octobre 2025

DU 03 AU 10 OCTOBRE 2025



La **Semaine Bleue**, événement national dédié aux retraités et aux personnes âgées, revient à Saint-André avec un programme riche et varié. L'édition 2025 aura pour thème « **Vieillir : une force à partager** », un sujet qui reflète pleinement les valeurs de notre commune : solidarité, respect et inclusion des aînés dans la vie locale.

Organiser cette semaine sur notre territoire, c'est affirmer l'importance des seniors dans la société, favoriser le lien intergénérationnel et sensibiliser tous les habitants aux enjeux du vieillissement. C'est aussi l'occasion de proposer des activités adaptées aux envies et besoins des seniors, tout en créant des temps d'échanges et de convivialité.

## ► LE PROGRAMME 2025 À SAINT-ANDRÉ :

- Le vendredi 3 octobre, la semaine débutera en musique et en paillettes avec un **spectacle d'ouverture Revue Cabaret**, à la salle **André-Wauquier**.
- Le lundi 6 octobre après-midi, place au divertissement avec les **Jeux Intervilles**, organisés à la salle des fêtes de Pérenchies, ville gagnante de l'an dernier.
- Le mardi 7 octobre, un temps fort attend les participants avec le **Forum Santé Bien-être**, qui se tiendra salle André-Wauquier.
- Le mercredi 8 octobre à 14h, la rencontre entre générations sera à l'honneur grâce à un **quiz musical intergénérationnel**, en partenariat avec les jeunes du Point-Jeunes, à la salle Saint Jean.
- Le jeudi 9 octobre, le **Club des Seniors** vous convie à un moment gourmand et festif lors de son repas annuel, salle André-Wauquier.
- Le vendredi 10 octobre, une sortie culturelle est proposée avec la **visite de l'exposition « Paysages en transition »** et un **atelier de pratiques plastiques** à l'Atelier 2 de Villeneuve d'Ascq. Le transport est prévu pour un tarif de 3,10€ avec départ du CCAS (horaires à confirmer).
- Enfin, le programme s'achèvera le vendredi 17 octobre après-midi avec une **conférence animée par M. Marc Kerfuric, président de Cardio-Greffes**, organisée à l'occasion de la journée mondiale du don d'organes. Ce temps d'échange se tiendra dans la salle de réunion du CCAS.

Tout au long de cette semaine, la ville de Saint-André vous invite à partager, découvrir, vous divertir et vous informer dans un esprit de convivialité et de bienveillance.

Retrouvez la programmation complète dans la partie agenda.

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !





# La traditionnelle distribution des colis de Noël



**Du 22 novembre au 16 décembre 2025**, la ville de Saint-André renouvelle avec joie sa tradition : la distribution des colis de Noël aux aînés de plus de 70 ans.

## Un moment de partage

Chaque année, ce rendez-vous est l'occasion pour les élus de venir à votre rencontre. Plus qu'une simple distribution, c'est un temps privilégié d'échanges et de convivialité, dans l'esprit des fêtes de fin d'année.

## Des colis choisis avec soin

Les colis sont sélectionnés pour leur **qualité**, leur origine locale et le respect des **critères de développement durable**. Leur confection est confiée à des **ESAT** (Établissements et Services d'Aide par le Travail), favorisant ainsi l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap.

**Vous avez plus de 70 ans et êtes Andrésien ?** (si inscrit sur les listes électorales)

Pas d'inquiétude : vous êtes **automatiquement recensé** pour bénéficier du colis 2025. Un **courrier d'information** vous sera adressé début novembre.

Si vous ne recevez pas ce courrier, ou si vous avez récemment emménagé, pensez à vous signaler auprès du **service animation** : [animation@ville-saint-andre.fr](mailto:animation@ville-saint-andre.fr) / 03 20 63 07 46

Pour les **résidents du Clos Fleuri**, la Ville vous réserve le traditionnel ballotin de chocolats.

## Agenda : s'amuser, se cultiver, partager

Vous avez plus de 60 ans et comme 20% de la population andrésienne, vous êtes dans cette période de la vie où vous êtes plus disponibles, en demande d'animations et de lien social. Les loisirs sont une de vos préoccupations, la Ville vous propose donc un large éventail d'activités, régulières ou ponctuelles.

**Pour rompre la solitude, vous amuser et partager, vous avez l'embarras du choix !**

### ► SEPTEMBRE

#### Visite de l'entreprise Lemahieu

Visite de la manufacture de mode Lemahieu pour découvrir son histoire et son savoir-faire français unique. La visite se déroulera sur toutes les étapes de fabrication d'un vêtement, au travers de 7 ateliers intégrés : le tricotage circulaire, la coupe, la broderie, la confection, le contrôle qualité, le packaging et enfin l'expédition des produits.

Jeudi 25/09, départ du CCAS

Rendez-vous à 13h30

La visite démarre à 14h  
(et dure environ 1h15 - 1h30)



#### Ateliers sur l'aménagement du logement

Participation obligatoires aux 3 séances

08/09 - Séance 1 : Comment bien aménager son logement pour éviter les chutes

15/09 - Séance 2 : Se faciliter la vie chez soi, avec les bons gestes, présentation des aides techniques existantes

22/09 - Séance 3 : Adapter son logement, conseil et financements, les aides à la vie quotidienne

Au Foyer Colin, 5 rue Thiers,  
de 9h30 à 11h30 avec SOLIHA

Gratuit sur inscription, nombre de places limité

#### Ateliers ALISA :

Participation obligatoires aux 4 ateliers

#### Sensibilisation à l'alimentation saine

Les vendredis 5, 12, 19 septembre  
de 9h45 à 11h30 au Foyer Colin

#### Atelier Cuisine avec une diététicienne

Le mercredi 24 septembre de 9h à 12h.

La Maison des Saveurs : 2 rue de Dormagen à St André.  
Groupe limité à 10 personnes, gratuit, sur inscription

## ► OCTOBRE

### Octobre Rose

Le CCAS propose 2 ateliers en partenariat avec la Ligue contre le cancer

- Un atelier Gynoquid : Jeu de société coopératif pour la sensibilisation au cancer du sein
- Une animation en réalité virtuelle sur les facteurs de risques

Le mercredi 01/10 entre 9h30 et 12h

Salle de convivialité au CCAS de Saint André  
limité à 10 personnes, gratuit, sur inscription.

### Semaine Bleue, du 03 au 10 octobre 2025



- **Vendredi 3 octobre** : Spectacle d'ouverture Revue Cabaret, Salle André Wauquier
- **Lundi 6 octobre après-midi** : Jeux Intervilles, Salle des fêtes de Pérenchies
- **Mardi 7 octobre après-midi** : Forum Santé Bien être, Salle André Wauquier.
- **Mercredi 8 octobre, 14h** : Quizz musical intergénérationnel avec les jeunes du Point-Jeunes à la salle Saint Jean
- **Jeudi 9 octobre** : Repas organisé par le Club des Seniors, Salle André Wauquier  
Inscription Club des Seniors :  
03 20 63 29 60 ou 06 26 86 40 00
- **Vendredi 10 octobre** : Visite de l'exposition « Paysages en transition » et atelier de pratiques plastiques, Atelier 2 à Villeneuve d'Ascq  
3€10 le transport
- **Vendredi 17 octobre après-midi** : Conférence avec M. Kerfuric Marc, Président cardio-greffes, à l'occasion de la journée mondiale du don d'organes. Salle de réunion CCAS

## ► NOVEMBRE

### Visite de la Biscuiterie artisanale Eugène Blond à Lambersart

Visite guidée commentée avec dégustation à 10h.

Le lundi 03/11

Rdv CCAS à 9h30

3€10 le transport. Places limitées.



### Repas Anniversaire des seniors de 70 ans

Mardi 4/11 Mercredi 5/11 et Jeudi 6/11

Sur invitation.

Foyer Jeanne de Flandres.



### Journée contre les violences faites aux femmes

Débat-conférence avec projection d'une fresque cinématographique en partenariat avec le CIDFF.

Le mardi 25/11 après-midi

Salle de convivialité du CCAS

### Visite de l' Abbaye de Vaucelles

Venez découvrir Vaucelles sur une journée complète : Abbaye de Vaucelles, Brasserie, Marché de Noël...

Le Marché de Noël de l'Abbaye de Vaucelles est un marché couvert proposant des stands d'artisans ainsi que de nombreuses animations dans le cadre enchanteur des voûtes cisterciennes de cette Abbaye presque millénaire.

La Brasserie de Vaucelles permet de découvrir les étapes de création, suivie d'une initiation à la dégustation de leurs bières artisanales.

Jeudi 27/11 / Tarif selon quotient



## ► DÉCEMBRE

### Sortie Bowling à Hall U Need

Lundi 8/12 après-midi départ du CCAS  
Transport 3€10. Places limitées.



### Atelier lettres au Père Noël

Participez avec le Point Jeunes à la rédaction des réponses des lettres au Père Noël.  
Mercredi 17/12 au Point-Jeunes.



### Repas de Noël dansant

Jeudi 18/12 à la Salle André-Wauquier  
Tarifs : Andrésien : 17 € / Non andrésien : 25 €



## ► APPEL AUX DONNS



Le CCAS fait appel à votre générosité pour collecter des jeux de société adaptés aux seniors : simples à comprendre, conviviaux et ludiques !

L'objectif ? Favoriser le lien social, la mémoire, et surtout, partager de bons moments.

**Dans une démarche durable et solidaire, donnez une seconde vie à vos jeux inutilisés !**

Dépôt des dons directement au CCAS de 8h30 à 12h00 et de 13h15 à 17h00

# Jeux de l'été

Mots cachés :

X	E	A	A	K	A	H	H	Z	H	C	Z	R	L
J	C	O	N	V	I	V	I	A	L	H	O	M	V
A	A	L	O	I	S	I	R	S	E	A	H	É	N
N	A	A	C	T	I	V	I	T	É	L	M	M	A
D	H	N	X	C	K	M	D	C	T	E	G	O	J
R	C	A	N	I	C	U	L	E	H	U	A	I	A
É	X	C	D	X	L	S	J	B	J	R	T	R	R
S	S	O	U	V	E	N	I	R	S	F	U	E	D
I	W	I	R	E	S	P	E	C	T	U	G	M	I
E	I	T	U	W	W	O	F	S	A	N	T	É	N
N	Q	V	A	A	U	T	O	N	O	M	I	E	A
S	G	Y	M	N	A	S	T	I	Q	U	E	I	G
P	A	R	T	A	G	E	R	W	Z	L	M	Q	E
I	O	N	E	K	M	E	N	S	E	M	B	L	E

- Canicule
- Chaleur
- Autonomie
- Partager
- Mémoire
- Santé
- Loisirs
- Jardinage
- Gymnastique
- Ensemble
- Souvenirs
- Respect
- Convivial
- Activité
- Andrésien

### Sudoku :

Niveau facile

5	6			8	1		7	
2			4		5		6	1
3	1	4	9	7			5	
8			1		7	4		9
4		2				5		6
	9		5	4	2	7		8
	2		3		4	6	8	
7		8	6	2		1	4	
	4	1		5	8			3

# Agenda

## Les grandes lignes

**5, 12, 19 et 24 septembre** : Atelier ALISA : sensibilisation à l'alimentation saine, ateliers ludiques et pratiques.

**8, 15, et 22 septembre** : Ateliers sur l'aménagement du logement

**25 septembre** : Visite de l'entreprise Lemahieu

**3 octobre** : Spectacle d'ouverture de la Semaine Bleue

**6 octobre** : Jeux Intervilles

**7 octobre** : Forum Santé Bien être

**8 octobre** : Quizz musical intergénérationnel avec les jeunes du Point-Jeunes

**9 octobre** : Repas organisé par le Club des Seniors

**10 octobre** : Visite de l'exposition « Paysages en transition » et Atelier de pratiques plastiques

**17 octobre** : Conférence avec M. Kerfuric Marc, Président cardio-greffes, à l'occasion de la journée mondiale du Don d'organes

**3 novembre** : Visite de la Biscuiterie artisanale Eugène Blond à Lambersart

**25 novembre** : Journée contre les violences faites aux femmes

**27 novembre** : visite de l'Abbaye de Vaucelles

**8 décembre** : Bowling à Hall U Need

**17 décembre** : Atelier lettres au Père-Noël

**18 décembre** : Repas de Noël dansant

# Informations et renseignements

## Informations et renseignements :

Centre Communal d'Action Sociale  
67 rue du Général-Leclerc  
03 20 21 81 30

## Horaires :

du lundi au vendredi  
- 8h30 - 12h00  
- 13h15 - 17h00

## Pôle Seniors :

03 20 21 81 37 ou 03 20 21 81 33  
seniors@ville-saint-andre.fr

## Site internet :

[www.villesaintandre.fr](http://www.villesaintandre.fr)

## Réseaux sociaux :

Insta et FB @Standre59350

# Adresses des lieux de convivialité :

**Foyer Jeanne de Flandres** : 14 rue de l'Eglise

**Foyer Colin** : 5 rue Thiers

**Salle André-Wauquier** : 65 rue du Général-Leclerc

**La Maison des Asso** : 1 rue Lavoisier

**La Petite Maison** : 2 bis rue des Alouettes

**Le Zeppelin (la bidOthèque)** : 23 rue Alsace-Lorraine

