

Le **GUIDE**
des **SENIORS**

à Faches-Thumesnil



FACHES-THUMESNIL

Sommaire

I	Les services municipaux à ma disposition	5
	› Mes démarches d'état civil	P.6
	› L'offre culturelle	P.8
II	Ce que m'apporte le centre communal d'action sociale	11
	› Vivre à domicile	P.12
	› Se déplacer	P.14
	› L'accompagnement administratif et social	P.15
	› Les ateliers de prévention et de sensibilisation	P.16
	› Les vacances avec l'ANCV	P.16
	› Les festivités de fin d'année	P.17
	› Les plans d'alerte	P.18
III	Les professionnels et les services à domicile	19
	› Les services de soins à domicile	P.20
	› Les associations et services d'aide à domicile	P.20
	› Les partenaires médicaux	P.25
IV	Mes loisirs et animations	31
	› Les centres sociaux	P.32
	› Les associations	P.36
	› Le Pass'Sport & Culture seniors	P.40
V	L'entrée en établissement et les alternatives	41
	› L'accueil de jour	P.42
	› La résidence Arthur François	P.42
	› Les Hauts d'Amandi	P.45
	Contacts utiles	47

Le mot du maire

**Mesdames et Messieurs,
Chères Faches-Thumesniloises et chers Faches-Thumesnilois**

Vous voici au tout début de la lecture de ce guide seniors qui n'a qu'un seul objectif : **vous faciliter la vie** en réunissant dans un même document l'ensemble des activités et des services à votre disposition au sein de notre commune.

J'ai souhaité la création de ce guide à la suite d'une discussion avec un «ancien jeune», comme il se décrivait lui-même, qui regrettait le manque d'actions à destination des aînés. Après lui avoir cité plusieurs exemples d'activités proposées, tant par les associations que par nos services municipaux, il m'avoua ne pas en avoir eu connaissance auparavant. Ainsi, l'idée a germé qu'il n'était pas le seul dans ce cas. **C'est précisément ce que ce livret se propose de faire.**

Vous pourrez y découvrir, ou redécouvrir, tout ce que la ville de Faches-Thumesnil propose : les services municipaux, le centre communal d'action sociale, les professionnels et services à domicile, les associations ainsi que les établissements médico-sociaux.

Une ville qui vit bien est une ville qui prend en compte tous les âges de la vie. Depuis 2020, de nombreuses actions ont été développées pour vous offrir davantage de confort et de bien-être dans votre quotidien : chéquier de 30€ à Noël, aide aux conduites médicales et aux marchés, ateliers santé, Bibliopart'âge, repas à la résidence Arthur François, tarif senior à 1€ pour les repas à domicile, soutien aux associations œuvrant auprès des seniors, film surprise à la médiathèque ... parmi tant d'autres !

J'espère que ce document vous montrera **tout le dynamisme et l'intérêt que la commune porte à ce sujet essentiel du bien vieillir**, ici, à Faches-Thumesnil.

Je remercie vivement les services municipaux, les partenaires, les professionnels de santé et les associations qui ont contribué à la conception et à la rédaction de ce guide.

Bonne lecture.

Patrick PROISY,
Maire de Faches-Thumesnil
Président du centre communal d'action sociale



ville-fachesthumesnil.fr

LES SERVICES MUNICIPAUX À MA DISPOSITION



Mes démarches d'état civil

➤ Je veux effectuer une demande de titre d'identité

• *J'ai internet et je suis autonome :*

J'effectue ma pré-demande en ligne sur le site de l'ANTS, j'imprime ma pré-demande, je rassemble les pièces justificatives et je prends rendez-vous sur le site ou sur l'application mobile de la commune dans "Mes démarches", et je choisis un créneau horaire qui me convient.

• *Je n'ai pas internet mais je suis autonome :*

Je prends rendez-vous auprès du CCAS pour m'aider à effectuer ma pré-demande en ligne et prendre rendez-vous.



• *Je n'ai pas internet, je ne suis plus autonome mais je peux me déplacer :*

Si je ne peux faire appel à un voisin, un proche ou un membre de ma famille, pour effectuer mes démarches, je prends rendez-vous auprès de l'accueil de l'hôtel de ville.

Lors du rendez-vous, je pourrai effectuer ma demande par le biais d'un CERFA (formulaire papier) sous réserve de disposer des justificatifs demandés.

• *Je n'ai pas internet et je ne peux pas me déplacer :*

Je peux disposer, si ma situation le permet, du dispositif de recueil mobile de la Préfecture et ma demande pourra être traitée à domicile. Je contacte l'Hôtel de ville pour exposer ma situation.

➤ Je souhaite un transport pour aller voter

La commune via son centre communal d'action sociale (CCAS) propose un service de transport le jour des différents scrutins.

1. Je m'inscris auprès du Pôle autonomie du Centre communal d'action sociale situé à l'espace SolACiTé situé au 286 rue Kléber ;
2. Je choisis un créneau horaire pendant lequel un agent viendra me chercher à mon domicile pour me rendre à mon bureau de vote et me reconduire à mon domicile ;

- Si je suis en fauteuil roulant, je dois l'indiquer lors de la réservation du service de transport afin de bénéficier d'un véhicule adapté.



• Pour plus d'informations •

Centre communal d'action sociale
Espace SolACiTé, 286 rue Kléber
ccas@ville-fachesthumesnil.fr
03 28 16 07 90

> Je souhaite un accès voiture pour le cimetière

Je prends rendez-vous auprès du service état civil qui m'attribuera un badge sur présentation des justificatifs nécessaires :

- Titres d'identité ;
- Justificatif de domicile ;
- Certificat médical ;
- Carte PMR.



Le badge est à renouveler chaque année sous peine d'être désactivé à la date anniversaire.

> Je souhaite une concession funéraire

Je ne peux bénéficier d'une concession en prévision. Pour les concessions existantes, ces dernières sont renouvelables dans les deux ans qui suivent la date d'expiration.

À défaut, la concession pourra être reprise. En cas de changement

d'adresse, je dois en faire part à la commune afin d'effectuer les modifications du contrat.



• Pour plus d'informations •

Service état civil
Hôtel de ville, 50 rue Jean Jaurès
contact@ville-fachesthumesnil.fr
03 20 62 61 61

> Je dois faire signer un certificat de vie ... mais je ne peux me déplacer.

Je prends rendez-vous auprès du service état civil qui se rendra à mon domicile pour attester de ma situation.

> Je souhaite faire légaliser ma signature

Je prends rendez-vous auprès du service état civil, je signe le document devant l'officier d'état civil qui légalisera ma signature. Si je ne peux me déplacer, un agent viendra à domicile.

L'offre culturelle

Susciter la curiosité, l'expression créative, découvrir l'art sous ses formes les plus diversifiées, forment le socle d'une politique d'action culturelle ambitieuse, ouverte à toutes et tous.

► La médiathèque Marguerite Yourcenar



La médiathèque Marguerite Yourcenar est un lieu de vie où je peux venir librement pour passer un moment, lire des magazines, ou profiter du jardin Samuel Paty durant les beaux jours.

La médiathèque propose une programmation riche et variée comme des conférences, concerts, expositions et différents ateliers.

► Le centre musical Les Arcades

Lieu de diffusion, de création, et d'éducation artistique mais également de formation, les Arcades se composent de plusieurs espaces : une salle de spectacle de 160 places, un grand hall convivial, et un studio d'enregistrement.

Le Centre musical les Arcades propose une programmation pluridisciplinaire de grande qualité, largement ouverte sur toutes les cultures, les musiques

Sont mis à votre disposition des livres en gros caractère, des audios livres, des livres en éditions «courantes», des CD, et des DVD, la presse quotidienne ou encore des cours sur tous les sujets en format numérique. **L'inscription à la médiathèque est gratuite.**



• Pour plus d'informations :

- Médiathèque M.Yourcenar
- 199 rue Carnot
- mediatheque@ville-fachesthumesnil.fr
- 03 20 96 12 44
- Ouverture au public
- Mardi, jeudi, vendredi : 14h à 18h
- Mercredi et samedi :
- 10h à 12h et 14h à 18h



du monde, le jazz, le jeune public et l'accompagnement d'artistes régionaux. Ce lieu mêle traditions et expressions artistiques contemporaines, organise la rencontre des pratiques en

amateur et professionnelles, en cultivant les projets «passerelles» avec les habitants, les quartiers, les partenaires du territoire, le jeune public ou les écoles. Cet équipement culturel affiche

sa vitalité, en privilégiant des initiatives reposant sur l'entraide entre les structures, telles que le dispositif Tour de Chauffe, le réseau Jazz Circle ou celui des Fabriques Culturelles.

- Tarifs des spectacles**

Tarif plein	16€
Réduit	
<ul style="list-style-type: none"> Retraité Famille nombreuse Demandeur d'emploi Groupe à partir de 10 personnes 	13€
Tarif abonné, 13/18 ans et étudiants	8€
Spectacle jeune public	6€
Formes légères Petite enfance	4€

- Abonnement**

La carte d'abonné est disponible sur demande au prix de 10 €. Valable du 1^{er} janvier au 31 décembre, elle permet d'accéder à un nombre illimité de spectacles à des tarifs préférentiels durant l'année (sur réservation).



- Pour plus d'informations :**

Centre musical les Arcades
16 rue Kléber
Arcades@ville-fachesthumesnil.fr
03 20 62 96 96
Ouverture au public
Mardi, jeudi, vendredi :
de 14h30 à 18h30
Mercredi
de 9h à 12h et de 14h30 à 18h30

Le Centre musical les Arcades
bénéficie du soutien de :



> Le pôle de formations artistiques

Le pôle comprend :

- Une école de musique ;
- Une école de Danse ;
- Un atelier d'arts plastiques.

• L'école de musique

Composée de trois départements (Classique, musiques actuelles, jazz et musiques improvisées), l'école propose à tous un enseignement complet et adaptable au sein d'un environnement pédagogique de qualité.

• L'école de danse

Elle permet d'accéder à une formation complète d'enseignements dispensés par des professeurs diplômés d'état, autour des disciplines comme l'éveil, l'initiation, la danse classique, la danse contemporaine, le modern' jazz, le hip hop ou encore la salsa.

• L'atelier d'arts plastiques

Il propose aux enfants comme aux adultes, de développer les capacités d'expression et de création de chacun via diverses techniques : peinture, dessin, collage et sculpture.

> Le Pass'Sport & Culture Seniors



Le Pass'Sport & Culture permet de favoriser l'accès à la culture et à la pratique d'une activité sportive. Il permet de bénéficier de réductions sur les tarifs de formations artistiques, qui varient en fonction des tranches de revenus, passant de 30 à 50 ou 100 %.



... Je souhaite m'inscrire dans une formation artistique . . . et bénéficier du Pass'Sport & Culture

Centre communal d'action sociale - Pôle autonomie
Espace SolACiTé, 286 rue Kléber
ccas@ville-fachesthumesnil.fr / 03 28 16 07 90



||

CE QUE M'APPORTE LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le CCAS à travers son Pôle Autonomie est un lieu d'accueil, de conseil et d'orientation à destination des seniors de plus de 60 ans et des personnes en situation de handicap et de leurs familles.



Ce service de proximité a pour objectif de faciliter l'accès aux droits afin d'améliorer la vie quotidienne de chacun. L'ensemble des démarches peuvent se réaliser à domicile.



• Pour plus d'informations • :

- Pôle autonomie du Centre communal d'action sociale
- Espace SolACiTé, 286 rue Kléber
- ccas@ville-fachesthumesnil.fr
- 03 28 16 07 90

➤ Vivre à domicile

LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le centre communal d'action sociale propose un service de portage de repas à domicile pour les personnes âgées ou en situation de handicap. Ce dispositif permet le maintien à domicile et peut être une réponse apportée dans le cadre d'un retour d'hospitalisation ou pour surmonter un handicap momentané.

La livraison des repas

➤ *Du lundi au mercredi :*

Le jour même dans la matinée

➤ *Le jeudi :*

Les repas du jeudi et du vendredi.

➤ *Le vendredi :*

Les repas du week-end.

Il n'y a aucune obligation de prendre les repas chaque jour. C'est au libre choix des bénéficiaires.

Pour les personnes suivant un régime spécifique (sans sel, diabétique ou autres), les repas sont fournis sur prescription médicale. Les repas sans porc ou sans poisson se font sur demande.

Le tarif appliqué est basé sur votre revenu fiscal de référence.

• Je souhaite bénéficier des repas à domicile

Je prends rendez-vous auprès du pôle autonomie du centre communal d'action sociale.



- Le dossier d'inscription peut être complété seul ou à l'aide d'un agent du CCAS sur place ou à votre domicile.

MA BOX & MOI



À première vue, c'est une petite boîte anodine qu'on retrouve sur le rayonnage du frigo de notre domicile.

Proposée aux Faches-Thumesnilois de plus de 68 ans, en situation de handicap ou d'isolement, cette boîte médicale hermétique permet de recueillir l'ensemble des informations de santé, les traitements, les

LA TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance est un service qui permet de rester à domicile en toute sécurité en obtenant du secours en cas de nécessité (chutes, soins urgents, etc...) par le biais d'une plateforme téléphonique qui reçoit les appels 24h sur 24 et 7 jours sur 7.

L'installation au domicile a lieu dans le mois suivant l'enregistrement de la demande.

En cas de difficulté, une simple pression sur la télécommande suffit pour être mis en relation immédiate sans avoir à décrocher le téléphone. Des prestations

coordonnées du médecin traitant ou encore de personnes de confiance.

Ce dispositif totalement gratuit permet de faciliter l'intervention des secours à votre domicile.

- **Je souhaite bénéficier du dispositif «Ma Box & moi»**

Je prends rendez-vous auprès du pôle autonomie du centre communal d'action sociale.



Le dossier d'inscription peut être complété seul ou à l'aide d'un agent du CCAS sur place ou à votre domicile.

complémentaires (détecteur de chute, de fumée, etc...) existent en option. *Les tarifs sont disponibles auprès de Mondial Assistance-Téléalarme du Nord.*

- **Je souhaite bénéficier du dispositif «Téléassistance»**

Je prends rendez-vous auprès du pôle autonomie du centre communal d'action sociale.



Le dossier d'inscription peut être complété seul ou à l'aide d'un agent du CCAS sur place ou à votre domicile.

LE RÉSEAU VIE (VAINCRE L'ISOLEMENT ENSEMBLE)

Le réseau Vie (Vaincre l'Isolement Ensemble) existe sur Faches-Thumesnil depuis 2005. Il est destiné aux personnes souffrant de solitude et/ou d'isolement. Il est composé de membres bénévoles retraités ou actifs qui disposent d'un peu de temps pour des visites de courtoisie au domicile des personnes et ainsi préservent le lien social.

- **Je suis à la retraite ou actif et dispose de temps pour en donner aux autres :**

Je prends contact avec le pôle autonomie du CCAS.

- **Je me sens seul et/ou connaît une personne de mon entourage qui se sent seule ou isolée**

Je prends contact avec le pôle autonomie du CCAS.

➤ Se déplacer

ACCOMPAGNEMENT AUX CONSULTATIONS MÉDICALES

Depuis 2021, le centre communal d'action sociale via son pôle autonomie assure un service d'accompagnement aux conduites médicales.

Le service de transport et d'aide aux conduites médicales en faveur des plus de 68 ans, des personnes en situation de handicap ou d'isolement permet de garantir un accompagnement adapté et sécurisé tout en contribuant au maintien à domicile. Les conduites médicales fonctionnent sur rendez-vous du lundi au vendredi

de 8h30/12h et de 13h30 à 17h avec une tarification adaptée selon le déplacement.

- **Je souhaite bénéficier de l'accompagnement**

Je prends rendez-vous auprès du pôle autonomie du centre communal d'action sociale.



Le dossier d'inscription peut être complété seul ou à l'aide d'un agent du CCAS sur place ou à votre domicile.

LES NAVETTES MARCHÉS

Depuis 2025, le Pôle autonomie du CCAS offre la possibilité aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite ne disposant pas de moyen de transport de se rendre aux deux marchés de la ville.



Les deux marchés proposés sur la commune se déroulent :

- ***Les mercredis***

De 9h à 13h

Marché Sainte-Marguerite
Parking de la salle Baron,
Rue Édouard Vaillant

- ***Les jeudis de 13h30 à 18h***

De 13h30 à 18h

Marché de Thumesnil
Place Victor Hugo.

- ***Je souhaite bénéficier de l'accompagnement***

Je prends rendez-vous auprès du pôle autonomie du CCAS.



Le dossier d'inscription peut être complété seul ou à l'aide d'un agent du CCAS sur place ou à votre domicile.

TRANSPORT À LA RÉSIDENCE ARTHUR FRANÇOIS

La Résidence Arthur François ouvre ses portes aux personnes âgées vivant à domicile pour partager un repas équilibré en toute convivialité et/ou participer aux diverses activités proposées l'après-midi.

Prendre son repas à la résidence Arthur François permet de garantir un repas équilibré et de maintenir un lien social.

Ces repas sont facturés par les services du CCAS et de la résidence.



- ***Je souhaite profiter des repas à la RAF***

Je prends contact auprès du pôle autonomie du CCAS qui se chargera de commander le repas et de procéder à mon inscription au transport.

➤ L'accompagnement administratif et social

- ***J'ai besoin d'aide ou de renseignements pour mes démarches administratives ou éprouve des difficultés financières :***

Je prends contact auprès du pôle autonomie du centre communal d'action sociale pour obtenir un rendez-vous sur place ou à mon domicile.

- ***J'ai besoin d'une aide ménagère, une aide au repas ou une aide pour faire ma toilette***

Je prends contact auprès du pôle autonomie du CCAS pour obtenir un rendez-vous sur place ou à mon domicile.

Plusieurs dispositifs sont proposés par le Département ou les caisses de retraite (APA/OSCAR).

- J'ai connaissance d'une personne dans mon entourage qui rencontre des difficultés dans la gestion de la vie courante**

Je prends contact auprès du pôle autonomie du CCAS pour m'informer sur les mesures de protection existantes.

- Je souhaite faire une demande de carte de mobilité inclusion de stationnement ou d'invalidité auprès de la Maison Départementale du Handicap (MDPH)**

Je prends contact auprès du pôle autonomie du CCAS qui fera le relais avec la MDPH.

► Les ateliers de prévention et de sensibilisation

Chaque semaine, le centre communal d'action sociale propose une diversité d'animations gratuites de prévention permettant de renforcer le lien social entre les seniors et rompre ainsi le potentiel isolement.



Atelier de socio-esthétique, gym douce et adaptée, sophrologie, nutrition, ergothérapie, sont autant d'exemples des activités proposées favorisant un vieillissement en bonne santé.

- Je souhaite profiter des différents ateliers**

Je retrouve le programme complet des activités en m'inscrivant auprès du Pôle autonomie du CCAS.

► Les vacances en partenariat avec l'ANCV

Chaque année est organisé un voyage à destination des seniors en partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV). Dans ce cadre, l'ANCV a mis en place le programme Seniors en Vacances qui a pour objectif de rompre l'isolement au moyen d'une offre de séjours adaptée à leur besoins.

Ce programme est accessible aux personnes répondant aux

critères d'éligibilité définis par l'ANCV. Outre l'accès à l'offre de séjours du programme Seniors en Vacances, l'ANCV accorde une aide financière pour la prise en charge partielle du séjour aux personnes non imposables.

- Je souhaite participer au voyage**

Je me renseigne auprès du CCAS. Un dossier à compléter me sera remis pour l'inscription.

► Les festivités de fin d'année

À l'occasion des fêtes de fin d'année, la Municipalité a décidé de mener une opération qui allie le soutien aux seniors de la Commune et le soutien aux commerçants locaux tout en maintenant la proposition du colis. Cette action permet, donc, de choisir un chéquier-cadeau ou un colis. Le centre communal d'action sociale se charge de l'organisation.



Les conditions d'attribution du chéquier-cadeau nécessitent le respect des conditions suivantes :

- Je dois être âgé de 68 ans ou plus au 31 décembre de chaque année ;
- Je dois me munir d'une pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire) ;
- Je présente un justificatif de domicile (avis d'imposition, facture d'énergie, quittance de loyer, etc...).

• Je souhaite m'inscrire et faire part de mon choix

1. Je prends contact avec le centre communal d'action sociale ;
2. Je m'inscris à l'accueil du CCAS ou je fais appel à une tierce personne (famille, amis, voisins) ;
3. Je fais mon inscription par courrier ou par mail.

Toutes les informations me seront remises lors des inscriptions.



➤ **Les plans d'alerte**

Le CCAS met en place des dispositifs spécifiques pour protéger les personnes vulnérables lors d'épisodes climatiques extrêmes.

- ***Le plan canicule*** est activé chaque année de juin à septembre ;
- ***Le plan hivernal*** est mis en œuvre de novembre à mars.

Dans le cadre de ces plans, les personnes âgées de 65 ans et plus inscrites sur le registre communal sont contactées en cas d'alerte : un agent du CCAS prend de leurs nouvelles, par téléphone ou lors d'une visite à domicile, afin de s'assurer de leur bien-être et de leur sécurité.

Ce service est gratuit et confidentiel.

• ***Je souhaite m'inscrire sur le registre de veille***

Je prends contact auprès du pôle autonomie du CCAS, je complète le formulaire et le restitue au CCAS.

L'inscription peut également se faire par téléphone, mail ou courrier.



LES PROFESSIONNELS ET LES SERVICES À DOMICILE



► Le service de soins à domicile

Le SSIAD (services de soins infirmiers à domicile) Anne-Marie Javouhey, créé en 1982, intervient à domicile pour une aide à la toilette aux personnes âgées ou aux personnes en situation de handicap reconnues ou atteintes de maladies chroniques.

Les interventions sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles se font uniquement sur prescription médicale.

Composition du personnel :

- 16 aides-soignants diplômés
- 2 infirmières coordinatrices
- 1 secrétaire
- 1 directrice



Pour plus d'informations

- SSIAD Anne-Marie Javouhey
- 12 rue Anatole France
- 59 155 Faches-Thumesnil
- ssiad-faches.fr
- 03.20.60.09.05
- accueil@ssiad-amjavouhey.fr

► Les associations et services d'aide à domicile

Le pôle autonomie du CCAS détient une liste non-exhaustive d'associations et des services d'aide à domicile dans le cadre de l'aide à la personne.

ACTION DOMICILE

677 avenue de la République
59 800 LILLE
Site : actiondomicile.fr
Mail : actiondomicile@actiondomicile.fr
Tél : 03.62.64.81.60

ADAR FLANDRE MÉTROPOLE

7 rue de Versailles
59 650 VILLENEUVE-D'ASCQ
Site : adar-flandre-metropole.org
Mail : adar@adar-flandre-metropole.org
Tél : 03.28.33.65.10

AD SERVICES AUX SENIORS NORD

15 avenue André Diligent
59 100 Roubaix
Site : adseniors.com
Mail : n.pastour@adseniors.com
Tél : 03.20.02.84.27

ADENIOR SARL

6 rue Nicolas Leblanc 59 000 LILLE
Site : adenior.com
Mail : lille@adenior.com
Tél : 03.20.51.70.54

ADENIOR VDL-LEZENNES

53 Chemin des Crieurs
59 650 VILLENEUVE-D'ASCQ
Site : adenior.com
Mail : vda-lezennes@adenior.com
Tél : 03.28.05.11.48

AIDE À DOMICILE POUR TOUS

19 avenue Charles Saint-Venant
59 155 FACHES-THUMESNIL
Site : adtfachesthumesnil.fr
Mail : asso.adt@orange.fr
Tél : 03.20.74.54.56

ÂGE ET PERSPECTIVES LILLE

17 rue de Courtrai 59 000 LILLE
Mail : Inoyelle@adtp-groupe.fr
Tél : 03.59.61.16.95

AIDADOMICILE 59**ADHAP SERVICES**

7^{bis} Boulevard Louis XIV 59000 LILLE
 Site : adhap.fr
 Mail : adhap59a@adhapservices.fr
 Tél : 03.20.90.01.31

AJ DOMICILE

12 rue du Pont Levis
 59 118 WAMBRECHIES
 Site : adenior.com
 Mail : wambrechies@adenior.com
 Tél : 06.51.24.76.01

A2MICILE RÉGION NORD

875 avenue de la République
 59 700 MARCQ-EN-BAROEUL
 Site : azae.com
 Mail : isabelle.itakoff@azae.com
 Tél : 03.20.13.12.57

ASPAD

520 chemin de la Marotte
 59 118 WAMBRECHIES
 Mail : s.aspad59@gmail.com
 Tél : 07.81.43.96.38

ASPHA SERVICES

19 rue du Professeur Perrin
 59170 CROIX
 Site : aspha-services.fr
 Mail : p.tebani@aspha-services.fr
 Tél : 06.82.41.44.35

ASSOCIATION DES PARALYSÉS DE FRANCE (APF)

2 rue de la Censé
 59650 VILLENEUVE-D'ASCQ
 Mail : saad.villeneuve-d-ascq@apf.asso.fr
 Tél : 03.20.41.47.47

Auxiliadom

679 avenue de la République
 59 800 LILLE
 Site : auxiliadom.com
 Mail : nbelaloui@auxiliadom.com
 Tél : 06.10.04.89.18

ATOUDOMICILE

146 rue nationale 59000 LILLE
 Site : jokerliberte.fr
 Mail : contact@jokerliberte.fr
 Tél : 03.20.18.21.82

AU CŒUR DE CHEZ VOUS

13 rue Henri Bouchery
 59840 PERENCHIES
 Site : aucoeurdechezvous.fr
 Mail : contact@aucoeurdechezvous.fr
 Tél : 09.84.27.91.92

AUXI VITAE

445 boulevard Gambetta
 59 200 TOURCOING
 Site : auxivitae.fr
 Mail : accueil@auxivitae.fr
 Tél : 03.74.67.74.28

A VIE AUX SENIORS

25 rue Jules Guesdes
 59 175 TEMPLEMARS
 Site : coviva.fr
 Mail : maio.sophie@coviva.fr
 Tél : 09.83.53.98.15

AZAE LILLE CENTRE

97 avenue Marx Dormoy 59000 LILLE
 Site : azae.com
 Mail : christophe.laspina@azae.com
 Tél : 03.20.22.93.39

BULLE D'AIR

117 rue de Condé CS 90255 59019 LILLE
 Site : feron-vrau.com/bulle-d-air/
 Mail : repit@feron-vrau.com
 Tél : 03.61.76.75.56

CONFIEZ-NOUS 59

106 rue Faidherbe 59810 LESQUIN
 Site : confiez-nous.fr/nord-pas-de-calais-picardie/agence-de-lesquin
 Mail : lesquin@confiez-nous.fr
 Tél : 03.62.92.13.20

CONFIEZ-NOUS PAPP4

65 avenue Delattre de Tassigny
 59 350 SAINT-ANDRE LEZ LILLE
 Site : confiez-nous.fr
 Mail : s.gautier@confiez-nous.fr
 Tél : 07.67.03.39.27

DÉCLIC EVEIL

4 rue Descholdt 59 000 LILLE
 Site : decliceveil.fr
 Mail : frederique@decliceveil.fr
 Tél : 06.21.48.19.73

DESTIA CROIX

5 avenue Georges Hannart
 59 170 CROIX
 Mail : croix@adenior.com
 Tél : 03.20.80.09.49

DOMALIANCE LILLE CENTRE

129 boulevard de la Liberté
 59 000 LILLE
 Site : domaliance.fr
 Tél : 03.20.06.20.60

DOMICIL +

274^{ter} avenue de la Marne
 59 700 MARCQ-EN-BAROEUL
amelis-services.com
p.lecluse@amelis-services.com
 03.20.04.07.48

DOMUSVI DOMICILE

105 Boulevard Montebello 59 000 LILLE
 Site : domusvidomicile.com
 Mail : agence-lille@domusvidomicile.com
 Tél : 03.59.61.29.51

ENSEMBLE AUTREMENT (PA)

105 rue de Lannoy 59 100 ROUBAIX
 Site : ensembleautrement.fr
 Mail : contact@ensembleautrement.fr
 Tél : 03.20.73.08.90

EOS - DOMIDOM SERVICES

1rue Mandela 59160 CAPINGHEM
 Site : domidom.fr
 Mail : agence59@domidom.fr
 Tél : 03.20.74.41.20

ESPRIT SENIORS SERVICES**APA SERVICES**

104 boulevard Montesquieu
 59 100 ROUBAIX
 Site : apaservices.fr
 Mail : contact@apaservices.fr
 Tél : 03.20.65.05.26

FAMILY DOM' LOMME

781 avenue de Dunkerque
 59 160 LOMME
 Site : familydom.fr
 Mail : familydom.lomme@gmail.com
 Tél : 09.83.59.99.69

GES MIRIAD WASQUEHAL

25bis rue Jean Bart
 59 290 WASQUEHAL
 Site : ges-miriad.fr
 Mail : amfd.domicile@orange.fr
 Tél : 03.20.73.64.37

GROUPEMENT POUR L'INSERTION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES (GIHP)

Centre VAUBAN - Bâtiment DOUALI
 199 Rue Colbert 59 000 LILLE
 Site : gihp-lille.fr
 Mail : sva@gihp-lille.fr
 Tél : 03.20.96.00.66

HAND ADEQUATION SERVICES

179 rue du Général De Gaulle
 59 370 MONS-EN-BAROEUL
 Mail : handadequationservice@laposte.net
 Tél : 03.20.56.98.97

HELP IN HOME

48 rue Pasteur 59810 LESQUIN
 Site : helpinhome.fr
 Mail : helpinhome.lesquin@gmail.com
 Tél : 06.35.14.57.94

IEF

10 place du Général de Gaulle
59 350 SAINT-ANDRE-LEZ-LILLE
Site : ief59.com
Mail : ief59@wanadoo.fr
Tél : 03.20.51.67.16

INEA INTERM'AIDE

12 rue Jules Ferry 59 139 WATTIGNIES
Mail : inea@intermaide.fr
Tél : 03.20.97.20.10

LES JARDINS D'ARCADIE

15 rue Montesquieu
59 370 MONS-EN-BAROEUL
Site : jardins-arcadie.fr
Mail : owestee@jardins-arcadie.fr
Tél : 03.20.74.63.15

LILLE NORD SERVICES

73 rue Franklin Roosevelt
59 420 MOUVAUX
Site : generaledesservices.com
Mail : lille-nord@gdservices.fr
Tél : 03.59.61.16.90

LOUVEA ROUBAIX

66 rue Jules Watteeuw
59 100 ROUBAIX
Site : louvea-lille.fr
Mail : contact@louvea-roubaix.fr
Tél : 03.20.54.55.83

MAISON DE L'AIDE À DOMICILE

Centre Vauban – Bâtiment Namur,
199/201 rue Colbert 59000 LILLE
Site : maisondelaidedomicile.fr
Mail : contact@maisondelaidedomicile.fr
Tél : 03.20.12.86.86

MAKEDA HOME SERVICES

29 Grande Rue 59 100 ROUBAIX
Mail : makeda59@hotmail.fr
Tél : 07.61.31.01.01

MÉNAGE PLUS

42 avenue Charles Saint Venant
59 800 LILLE
Site : menageplus.fr
Mail : accueil@menageplus.fr
Tél : 03.20.06.04.08

NORD ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

53/55 rue Jean Jaurès 59 000 LILLE
Site : Nordaccompagnement.fr
Mail : nordaccompagnement@gmail.com
Tél : 07.67.36.54.06

O2 LA MADELEINE

21 rue du Général de Gaulle
59 110 LA MADELEINE
Site : o2.fr
Mail : lamadeleine@o2.fr
Tél : 07.75.29.21.26

O2 LILLE CENTRE

96 rue Pierre Mauroy 59 000 LILLE
Site : o2.fr
Mail : lillecentre@o2.fr
Tél : 02.43.72.02.02

O2 LILLE EST

96 rue Pierre Mauroy 59 000 LILLE
Site : o2.fr
Mail : lilleest@o2.fr
Tél : 02.43.72.02.02

O2 MARCQ-EN-BAROEUL

14 place Clovis Tiers
59700 MARCQ-EN-BAROEUL
Site : o2.fr
Mail : marcqenbaroeul@o2.fr
Tél : 02.14.00.68.90

O2 VILLENEUVE D'ASCQ

8 rue Papin
59 650 VILLENEUVE-D'ASCQ
Site : o2.fr
Mail : seniorsvilleneuveascq@o2.fr
Tél : 02.43.72.43.44

ONELA BIEN À LA MAISON

191 Rue Colbert 59 000 Lille

Mail : lille@onela.com

Tél : 03.74.02.02.79

OPTIMHOME SANTÉ

70 avenue Jean Baptiste Lebas

59 100 ROUBAIX

Site : optimhomeservices59.com

Mail : contact@optimhomeservices.com

Tél : 03.20.76.11.28

OUIHELP

40 place du Théâtre 59 000 LILLE

Site : ouihelp.fr

Mail : bonjour@ouihelp.fr

Tél : 03.66.88.09.28

PETITS-FILS CROIX

18 avenue de Flandre

Résidence Flandre 59170 CROIX

Site : petits-fils.com

Mail : croix@petits-fils.com

Tél : 03.66.06.00.10

PETITS-FILS FACHES-THUMESNIL

38 Rue Kléber

59 155 FACHES-THUMESNIL

Site : petits-fils.com

Mail : fachesthumesnil@petits-fils.com

Tél : 03.66.06.06.01

PETITS-FILS VILLENEUVE D'ASCO

11 avenue de la créativité

59 650 VILLENEUVE-D'ASCO

Site : petits-fils.com

Mail : villeneuveascq@petits-fils.com

Tél : 03.74.02.71.53

PETITS-FILS WAMBRECHIES

78 Rue de Quesnoy

59 118 WAMBRECHIES

Site : petits-fils.com

Tél : 03.74.02.61.31

PRO DOMICILE SERVICES**A LA PERSONNE**

9 boulevard de la Moselle

59 000 LILLE

Site : pro-domicile.fr

Mail : contact@pro-domicile.fr

Tél : 03.20.40.04.00

ROUBAIX - SAM

46 boulevard de Metz

59 100 ROUBAIX

Mail : sherbaux@ccas-roubaix.fr

Tél : 03.20.02.06.66

UNAIDE

225 rue des templiers 59 000 LILLE

Site : unaide.fr

Mail : cmarcq@unaide.com

Tél : 07.72.32.98.86

VITALLIANCE

1 rue des promenades

59 110 LA MADELEINE

Mail : lille@vitalliance.fr

Tél : 03.20.21.08.58

VIVASERVICES CLÉS EN NORD

52 rue Gabriel Péri

59 700 MARCQ-EN-BAROEUL

Site : vivaservices.fr

Mail : agence.lille@vivaservices.fr

Tél : 09.67.59.19.30

VITALLIANCE LILLE GRAND SUD

1 rue des promenades

59 110 LA MADELEINE

Site : vitalliance.fr

Mail : helene.goeminne@vitalliance.fr

Tél : 03.66.19.33.28

VITALLIANCE TOURCOING

445 boulevard Gambetta

59 200 TOURCOING

Site : vitalliance.fr

Mail : tourcoing@vitalliance.fr

Tél : 03.66.19.20.43

SAGE-S

128 boulevard de Reims
59 100 ROUBAIX
Mail : sages4@bbox.fr
Tél : 09.82.36.61.35

ZEN SENIORS SERVICES

16 rue d'Alger 59 110 LA MADELEINE
Tél : zen-seniors-services.fr
Mail : emmanuelle.schmitz@zen-seniors-services.fr
Tél : 03.20.30.04.56

SERENITY FAMILY SERVICES

403 avenue de Dunkerque
59 160 LOMME
Mail : contact@serenity-family.services
Tél : 03.20.22.19.09

► Les partenaires médicaux**Les médecins du territoire****ALLOUCHE NOARA**

251 route d'arras
03 20 95 20 35

DEBOU DIDIER

51 Rue Henri Barbusse
03 20 86 16 15

DEUEZ FLAVIEN

5 rue Édouard Vaillant
03 28 55 17 30

DEFRETTIN FABIENNE

39 rue Faidherbe
03 20 85 87 74

DELEPIERRE ÉTIENNE

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 37 34 93

DOOLAEGBE NICOLAS

5 rue Édouard Vaillant
03 28 55 17 30

GIRARDI ALICE

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 37 34 93

HERNANDEZ INGRID

257 bis rue Carnot
03 20 86 00 11

LECORNE FREDDY

1 rue de Dieppe
06 37 24 29 88

LE ROY GONTRAN

1 rue de Dieppe
06 51 72 39 12

PARE THIERRY

40 rue Henri Barbusse
03 74 95 19 19

PERU CHRISTOPHE

38 rue Kléber
03 20 60 08 50

PINABIAUX PATRICE

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 50 53 05 00

RAZAFINDRALAMBO MIALY

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 37 34 93

USAL FRANÇOIS

41 route d'Arras
03 20 16 31 16

VARIN AGATHE

5 rue Édouard Vaillant
03 28 55 17 30

VALENTIN FRANÇOIS

5 rue Édouard Vaillant
03 28 55 17 30

Lille

BOURAS LEÏLA

140 rue du Faubourg d'Arras
59 000 Lille
03 20 85 25 97

GOETHALS LAURENT

140 rue du Faubourg d'Arras
59 000 Lille
03 20 85 25 97

MASSET JULIEN

140 rue du Faubourg d'Arras
59 000 Lille
03 20 85 25 97

DUPUIS OLIVIER

248 rue du Faubourg d'Arras
59 000 Lille
03 20 53 57 25

ROELS CAMILLE

162 rue Paul et Elisée Paindavoine
59 000 Lille
03 20 53 45 21

ROELS PATRICE

57 rue Victor Renard 59 000 Lille
03 20 53 45 21

ROELS VÉRONIQUE

57 rue Victor Renard 59 000 Lille
03 20 53 45 21

PHARMACIES**GRANDE PHARMACIE DE FACHES**

158 rue Carnot
03 20 95 25 12

PHARMACIE DE LA FONTAINE

1 rue Carnot
03 20 53 43 49

PHARMACIE CŒUR DE FACHES

222^{bis} rue Carnot
03 20 95 3995

PHARMACIE DES 400 MAISONS

175 route d'Arras
03 20 53 78 13

PHARMACIE COURTOIS

7 avenue de Bordeaux
03 20 53 08 43

PHARMACIE MONT DE FACHES

7 rue Édouard Vaillant
03 20 96 06 07

INFIRMIERS**BECQUET SANDRA**

2 rue du Maréchal Joffre
03 20 85 01 29

BOUAISSA HOUDA

251 route d'Arras
06 34 22 03 99

BENALI ISMAHANE

2 rue du Maréchal Joffre
03 20 85 01 29

CLABAUT ISABELLE

51 rue Anatole France
03 20 95 37 80

DA SILVA BENOÎT

51 rue Anatole France
03 20 95 37 80

DECOCK JÉRÔME

54 rue Faidherbe
03 20 48 20 91

D'HONT CHLOÉ

38 rue Kléber
07 86 14 31 89

DESAEVER CLOTILDE

117 route d'Arras
06 63 38 68 21

DERASSE MORGANE

5 rue Édouard Vaillant
06 07 18 59 06

DUPIRE LYDIE

2 rue du Maréchal Joffre
06 37 96 67 27

ELIE ANNE

29^{bis} rue Ferrer
06 81 79 52 84

FOURNIER RAPHAËL

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 52 34 84

HAMADI HACÈNE

63 avenue de rouen
07 63 64 92 80

INFIRMIERS CENTRE DE SOINS**SAINT JOSEPH**

18 Rue Anatole France
03 20 60 08 28

KWIDZINSKI CAROLE

5 rue Édouard Vaillant
06 07 18 59 06

LEFEBVRE-LECAT CORINNE

38 rue Désiré Verhaeghe
03 28 55 08 88

LEFEBVRE MARY TIFFANIE

29^{bis} rue Ferrer
06 81 79 52 84

MACQUET JULIE

38 Rue kléber
07 86 14 31 89

MARTHOURET JULIETTE

54 rue Faidherbe
03 20 48 20 91

MINNE PARE ALEXIA

40 rue Henri Barbusse
06 67 43 33 05

NOËL ÉLISABETH

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 52 34 84

ROQUES CECILE

5 rue Édouard Vaillant
06 07 18 59 06

SSIAD-ANNE-MARIE JAVOUHEY

12 rue Anatole France
03 20 60 09 05

VANCOPPENOLLE**DEMAESSCHAELCK PEGGY**

259 rue Carnot
03 59 22 10 78

VANTOUROUX LAURENCE

1 rue de Dieppe
06 37 96 67 27

ZARROU ASIA

251 route d'Arras
06 34 22 03 99

KINÉSITHÉRAPEUTES

CABINET MBAÉ HOUSSAINE

BEN MOSTEFA Hamza / **BAE Houssaine**
LECLEIR Zoé / **MANTEAU Charlotte**
FLIPO Emeline

106 rue Carnot
03 61 92 78 33

DEGRAEVE CAMILLE

Centre commercial 5 bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 88 20 70

DUPAS XAVIER

Centre commercial 5 bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 88 20 70

FACHES KINÉ

RAUSENBERGER Loïc / **VILLAIN Guauthier**
COQUEBERT Joël / **MITTAIU Alina**
FEHAM Nasrine / **CHAUDRON Valentin**
SOHY Pierre / **WIPLIER Thomas**
COURROUBLE Florine / **DIAS Louis**
ARGESEANU Andréa

29 Rue Henri Barbusse
03 20 62 41 21

KINÉ JOFFRE

BARBAIX Maxime / **LEDIEU Manon**
DEWITTE Hugo / **OLIVIER Antoine**
Nicolas Magnier / **DECONINCK Aurore**
DELOS François / **MLYMARCZYK Céline**
DUVAL Charline

2 rue du Maréchal Joffre
03 20 85 10 62

LELAY JEAN

61 avenue Charles Saint-Venant
03 20 95 05 65

THIBAUT JEAN-MARC

avenue de Bordeaux
03 20 57 03 38

SAENGROIS DAMIEN

1 rue Jules Guesde
06 19 79 15 95

CARDIOLOGUES

BELABBAS ALI

9 rue du colombier
03 20 95 21 93

MOUKAHAL MAZEN

57 rue Victor Renard (Lille)
03 20 37 00 60

PÉDICURES/PODOLOGUES

BOSSUYT LUDOVIC

Centre commercial des 5 Bonniers
Avenue de Bordeaux
03 20 96 25 48

DESMAREZ JULIE

10 rue Guynemer
03 20 97 53 14

DEJAEGERE ANNE

29 rue Henri Barbusse
06 73 29 23 62

VISION**OP'OPTIQUE**

Place Victor Hugo
03 20 53 70 23 / 06 21 90 67 81

POINT VISION (LESQUIN)

25 rue Paul Dubrule
59 810 Lesquin

AUDITION**NOV AUDIO**

409 avenue du Général Leclerc
03 20 58 06 67

PSYCHOLOGUES**CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

EPSM LILLE MÉTROPOLE
11 rue André Diligent
03 28 55 20 20

FRANÇOIS BAERT

2 rue du Maréchal Joffre
07 63 16 93 76

A photograph showing a group of people in a room, possibly a community center or a hall. Some individuals are wearing elaborate, colorful hats, including a blue cowboy hat, a pink feathered hat, and a blue and yellow patterned hat. The people are dressed in various casual and semi-formal attire. The background shows a kitchen area with white cabinets and a sink.

IV

MES LOISIRS ET ANIMATIONS

Les centres sociaux



CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL LA MAISON DU CHEMIN ROUGE

Le centre social propose une série d'ateliers dédiés aux adhérents et habitants de plus de 60 ans. Les ateliers se déroulent sur inscription auprès de l'accueil du centre social. Le programme évolue d'une année sur l'autre. La carte d'adhésion individuelle de 5€ est obligatoire pour profiter des ateliers.



• Pour plus d'informations •

La maison du chemin rouge
80 Chemin rouge
59 155 Faches-Thumesnil
bonjour@cheminrouge.fr
03.20.88.32.02

Pour les activités seniors
Nathalie NEF
nathalie.nef@cheminrouge.fr
06.44.08.01.16

➤ Ateliers gratuits sur inscription:

- **Gym mémoire**

Les jeudis de 11h à 12h
(cycle de 12 séances)

La Gym mémoire combine des exercices physiques doux avec des stimulations cognitives pour entretenir à la fois le corps et l'esprit. Elle vise à améliorer la coordination, la concentration et la mémoire dans une ambiance conviviale et adaptée à tous les rythmes.

- **Atelier alimentation**

Les vendredis de 14h à 16h
(2 fois par mois)

Un atelier animé dans la bonne humeur par une diététicienne autour de thématiques en lien avec les besoins nutritionnels des seniors.

- **Yoga sur chaise**

Les mardis de 11h à 12h
(tous les 15 jours)

Le yoga sur chaise permet de réaliser des postures, des exercices de respiration et de relaxation. Il apporte bien-être, souplesse et apaisement mental.

- **Groupe de parole**

Les lundis de 10h à 11h30
(2 fois par mois)

Venez échanger, partager vos expériences, souvenirs ou préoccupations dans un climat bienveillant.

- **Atelier théâtre**

Les vendredis de 14h30 à 16h30
(2 fois par mois)

Un atelier ludique favorisant la stimulation de la mémoire, le développement de l'imaginaire et le renforcement de la confiance en soi.

- **Sophrologie**

Les lundis de 10h à 11h30
(2 fois/mois)

Méthode de relaxation dynamique qui combine des techniques de respiration, de visualisation et de mouvements doux. Elle vise à renforcer le bien-être, la confiance en soi et la gestion du stress au quotidien

- **Temps santé**

Une fois par mois

Il s'agit de temps de prévention et de bien-être, permettant de s'informer sur la santé à travers des ateliers ludiques et interactifs.

- **Vivons retraite**

Cycle de préparation à la retraite pour les seniors bientôt à la retraite ou retraités depuis moins de 3 ans.

- **Ateliers mémoire et jeux**

1) Les mardis de 9h30 à 11h
Local Berthelot (Lille, à côté du collège Verlaine)
2) Les mardis de 14h à 16h
Centre social

Activités ludiques visant à entretenir l'attention et la mémoire dans la bonne humeur !

- **Temps loisirs et détente**

Tout au long de l'année

Participez avec notre commission senior à la programmation, de marches, sorties culturelles et temps conviviaux.

► Ateliers avec participation financière

Se rapprocher de l'accueil pour les tarifs

- **Pilates**

le samedi de 9h30 à 10h30

Méthode douce de renforcement musculaire, le Pilates se concentre sur les muscles profonds, la posture, la respiration et la souplesse.

- **Atelier Stretching**

Le mardi de 19h50 à 20h50

Activité qui consiste à étirer les muscles et les articulations pour améliorer souplesse, posture et détente corporelle.

- **Gym adaptée**

Le lundi de 14h à 15h

Adaptée aux besoins de chacun, elle permet de maintenir ou d'améliorer la mobilité et l'autonomie.

Le stretching favorise la récupération, réduit les tensions et procure une sensation de bien-être physique et mental.

CENTRE SOCIAL DES 5 BONNIERS

Le Centre Social a pour objectifs prioritaires de lutter contre l'isolement, d'accompagner les futurs retraités lors du passage à la retraite par le biais d'actions collectives et le maintien du lien social par et pour tous.

De fait, le centre social propose différentes actions pour lutter contre cela :

- **Espace Pot Commun**

Lieu ressource pour les seniors du territoire, leur permettant de se retrouver entre pairs.

Ouvert toute la semaine, il y accueille différentes activités telles que la couture, les activités manuelles, des temps d'échanges, un espace canap' pour prendre un café et échanger autour des problématiques quotidiennes telles que les soucis économiques liés au passage à la retraite et comment pallier cela.

Grâce aux habitants et bénévoles présents, un espace d'entraide, de trucs et astuces s'est fait naturellement au sein du Pot Commun. Nous avons également la possibilité de venir chercher les personnes à domicile pour les amener au sein de cet espace et/ou du Centre social.



• Pour plus d'informations :

- Centre social des 5 Bonniers
- 20 avenue de Bordeaux
- 59 155 Faches-Thumesnil
- Secretariat.cs@5bonniers.com
- 07 66 16 66 90

- **P'tit Creux**

Atelier cuisine et partage de connaissances avec un diététicien.

Ces ateliers permettent aux personnes isolées de partager un moment convivial avec d'autres personnes. Le diététicien propose des recettes facilement reproductibles à la maison, peu onéreuses. Ils ont lieu une fois par mois les vendredis matin.

- **Activités pour tous**

Tout au long de l'année, le centre social propose différentes activités pour les habitants.

Activités physiques (renforcement musculaire, gym d'entretien, circuit training, body sculpt, taille abdos fessiers, stretching, relaxation, gym adaptée, Pilate, Pilate adapté, énergie et bien-être, yoga et yoga adapté), des ateliers de cuisine (plusieurs fois dans le mois avec ou sans diététicien), des marches, de la sophrologie, des activités couture (toute la semaine avec ou sans intervenants/bénévoles), du théâtre, de l'anglais (débutant et intermédiaire).

- **Les jeuniors**

Ce groupe de jeunes seniors s'est constitué il y a plusieurs années au sein du Centre social pour répondre aux besoins spécifiques des seniors, qui est de lutter contre l'isolement, de permettre à tous de sortir de chez soi tout en étant en groupe. Pour cela, ils se retrouvent plusieurs fois dans l'année pour échanger sur des idées de sorties à faire ensemble (musées, sorties culturelles, voyages, loisirs). Un groupe WhatsApp facilite les échanges.

- **Le bénévolat
au Centre Social**

Les habitants sont invités à participer à la vie du Centre social par le biais d'actions bénévoles comme :

- L'entretien du jardin ;
 - Proposition d'activités grâce aux savoirs et savoir-faire de chacun ;
 - Cuisine solidaire ;
 - Pétanque ;
 - Jeux de société ;
- ... Tout est possible !

- **«L'Estaminet»**

En 2024, le Centre Social renouvelle son espace cuisine pour que celui-ci soit davantage ouvert et accessible à tous, permettant de lutter contre l'isolement des seniors de la ville et alentours. L'objectif de l'estaminet est d'accueillir les seniors quand ils le souhaitent pour cuisiner entre eux, partager un repas. Le constat est le suivant : quand les seniors sont seuls à domicile, ils n'ont pas envie, ni les moyens de bien cuisiner. Effectivement, consommer bien, à moindre coût n'est pas toujours possible. C'est pourquoi à travers l'estaminet, ils peuvent diviser les coûts et partager un moment convivial autour d'un bon repas.

- **Projets solidaires**

Les bénévoles du centre s'investissent tout au long de l'année pour lutter contre l'isolement, les soucis économiques, maintenir le lien social pour tous. Pour cela, plusieurs actions sont réalisées : vente solidaire de fleurs, d'accessoires réalisés en couture, réveillon solidaire, bourses, etc...



Les associations

► Les associations locales et solidaires

AMICALE DES HANDICAPÉS

83 rue Jean Jaurès

Tél : **06.24.45.58.22**

Mail : amicale.handicapes@laposte.net

Présidente : **Patricia VANDENHOEKE**

AMICALE LAÏQUE

50 rue Jean Jaurès

Mail : rousseaubr001@gmail.com

Tél : **06.29.77.81.78**

Président : **Bruno ROUSSEAU**

L'amicale propose des activités :

- Des rencontres de belote, les jeudi après-midi de 14 à 17h à la salle annexe de la Mairie ;
- Des randonnées, 2 samedis par mois, déplacement en co-voiturage ;
- Des sorties à la journée.

ASSOCIATION CULTURELLE ET HISTORIQUE

Maison des associations

1^{er} rue d'Artois

Tél : **06.13.74.85.91**

Mail : houdart.jea.achft@gmail.com

Présidente : **Jeannine HOUDART**

ASSOCIATION FENBA

6 rue Maréchal Galliéni

Cours de Bachata et Zumba tous les mardis salle Jacques Brel, rue Hoche

Mail : teamloca.lille@gmail.com

Tél : **06.19.08.55.31**

Présidente : **Pauline EVRAERE**

CHORALE RENAISSANCE

Répétition les lundis soirs, maison des association, rue d'Artois.

Présidente : **Palmyre LESIRE**

Tél : **07.82.69.02.22**

Mail : pa.lesire@laposte.net

CLUB DE COUNTRY

Cours tous les lundis

Salle Baron, rue Édouard Vaillant

Présidente : **Séverine DESPINOY**

Tél : **06.10.29.12.57**

down.the.road.country59@gmail.com

CLUB DU TEMPS LIBRE

ET DE L'AMITIÉ

14 rue d'Alsace

Mail : ctlapwbr59@gmail.com

Tél : **06.18.49.37.63 03.20.95.27.20**

Présidente : **Pascale WILLOCQ**

Cette association regroupe des personnes souhaitant partager des moments conviviaux et participer à des activités variées telles que des sorties culturelles, des rencontres amicales ou encore des cours de loisirs créatifs. Le Club du Temps Libre et de l'Amitié est un lieu de rencontre et d'échange pour les personnes en quête de nouveautés et de découvertes.

COMITÉ D'ANIMATION

50 rue Jean Jaurès

Mail : comite-animation-ft@laposte.net

Tél : **07.82.50.56.62**

Président : **Olivier WULFAERT**

COMITÉ DES JUMELAGES

50 rue Jean Jaurès

Tél : **03.20.62.61.61**

Président : **Bernard DEWASCH**

Association chargée de promouvoir des actions pour la ville de Faches-Thumesnil avec les villes jumelées.

EJAPPE EST BELLE

Rue la Fontaine

Mail : lejappeestbelle@hotmail.fr

Tél : **03.20.97.96.11 / 06.51.70.19.72**

Présidente : **Monique LELEU**

FACHES-THUMESNIL AMITIÉS

50 rue Jean Jaurès

Mail : jb-carpentier@orange.frTél : **06.61.63.33.97**Président : **Jean-Bernard CARPENTIER**

Promouvoir les actions sociales et culturelles entre générations avec les bourses aux vêtements/bourse au bazar et activités adultes.

FACHES-THUMESNIL MODÉLISME

83 rue Jean Jaurès

Tél : **06.10.71.56.50**Mail : ftm59155@gmail.comPrésident : **Alain JACQUET****HARMONIE DE FACHES-THUMESNIL**

13 avenue de Verdun

Répétitions à l'école de musique

Tél : **07.61.99.90.81**Mail : harmoniedefachesthumesnil@laposte.netPrésident : **Georges LEGRAND****LES MAISONS FLEURIES**

56 rue d'Adamus

Mail : claude.seidel@free.frTél : **06.78.44.72.34**Président : **Claude SEIDEL****LES MORDUS DU PINCEAU**

Activités les mardis de 14h à 17h

salle annexe de l'Hôtel de ville

50 rue Jean Jaurès

Mail : a.fargues59@gmail.comTél : **06.33.36.44.23**Présidente : **Anaïs FARGUES**

Depuis plus de dix ans, les peintres adhérents ont pris l'habitude de se réunir chaque mardi, de 14h à 17h, salle annexe à la Mairie, pour partager dans la convivialité le plaisir de la peinture et du dessin. Expérimenté ou débutant, n'hésitez pas à pousser la porte de leur atelier pour les rencontrer.

LES JARDINS FAMILIAUX

5 rue Racine

59 155 Faches-Thumesnil

Mail : jardinsfamiliauxfth@gmail.comTél : **06.21.60.41.72**Président : **Régis DEQUEHEN**

Je souhaite faire une demande de parcelle, vous pouvez écrire à l'association par courrier ou par mail ou nous contacter par téléphone.

**LES SACRÉS CŒUR
DE FACHES-THUMESNIL**

101 rue Carnot

59 155 Faches-Thumesnil

Mail : sacrescoeurs.59155@gmail.comPrésident : **Jean-François WARLOP****OFFICE MUNICIPAL
DES PERSONNES ÂGÉES***Permanences :*

- Les lundis de 14h à 16h
Espace SolACiTé, 286 rue Kléber
- Les jeudis de 9h à 11h

103 rue Carnot

Mail : ompa@ville-fachesthumesnil.frTél : **06.76.45.11.78**

L'OMPA est une association de loisirs pour les seniors. Toutes les semaines et durant toute l'année des activités sont proposées : lotos, bowling, sorties culturelles et loisirs, théâtre et repas dansants, jeux de société et travaux manuels les mercredi après-midis, marche, aquagym, gymnastique et gong.

ORCHESTRE AMBIANCE D'ÉPOQUE

221 avenue de Rouen

Répétitions et animations

Salle Baron, rue édouard Vaillant

Tél : **03.20.60.18.37**Mail : al.bridoux@free.frPrésident : **Albert BRIDOUX**

TUDOR OU QUOI

Présidente : **Tiphaine MACQUET**

Tél : **06.51.47.60.36**

Mail : tudorouquoi@gmail.com

L'association a pour but la promotion et le développement du parc TUDOR et de ses environs, en y associant les habitants du quartier Thumesnil en Nord, en s'appuyant sur l'environnement, le lien social et la culture sur dans une logique participative.

► Les associations sportives

ARCHERS

DE FACHES-THUMESNIL

Salle George Sand, 45^{bis} rue de Guéret

Contact : **Didier BOUCHEZ**

Tél : **07.61.23.79.91**

Mail : archersft@laposte.fr

Créneaux pour seniors :

Les lundis de 17h30 à 18h30

ARTS CHINOIS

Salle George Sand, 45^{bis} rue de Guéret

Contact : **Mohamad AZOUZ**

Tél : **06.95.82.95.23**

Mail : acft59@yahoo.fr

Créneaux pour seniors :

Les lundis à 19h30

BADMINTON CLUB

Salle Jean Mermoz

51 rue de Jemmapes

Contact : **Philippe Naessens**

Tél : **03.20.96.03.08**

Mail : contact@badminton-faches-thumesnil.fr

Créneaux ouverts à tous :

Les mercredis de 19h à 22h

Les dimanches de 18h à 21h

CLUB DES ESCRIMEURS

Salle Alexandre Dumas

rue Alexandre Dumas

Contact : **Aurélie COSTEUX**

Tél : **06.62.04.59.87**

Mail : cefaches@free.fr

Créneaux pour seniors :

Les mercredis de 19h à 20h

Préparation physique adaptée

FACHES-THUMESNIL

ASSOCIATION KARATÉ

Complexe sportif Kléber

298 rue Kléber

Contact : **Jean-Michel Grandjean**

Tél : **06.40.34.15.95**

Mail : contact@ftak.fr

Créneaux ouverts à tous* :

- Body Karaté

Les lundis de 19h30 à 20h30

Les vendredis de 18h45 à 19h30

- Karaté

Les jeudis de 19h15 à 20h45

Les vendredis de 19h30 à 21h

*Essai possible tout au long de l'année

FACHES-THUMESNIL**TENNIS DE TABLE**

Complexe sportif Kléber
298 rue Kléber

Tél : **06.25.62.71.99**

Mail : **fachesthumesniltennisdetable@gmail.com**

Créneaux pour seniors :

Les lundis de 16h30 à 18h30

Les vendredis de 17h à 18h30

LES VÉLOS DU CLUB MOB

Complexe sportif Louis Merchier
170 rue Henri Dillies

Contact : **André NOGUES**

Tél : **06.50.52.43.23**

Mail : **lesvelosduclubmob@laposte.net**

Accueil du public :

Les samedis de 14h à 18h

LES PERCOTS**AMICALE DE PÊCHE**

Etang Roland Dubois
Rue de Wattignies

Mail : **amical_des_percots@sfr.fr**

MUSCLES ET FORME

Complexe sportif Kléber
298 rue Kléber
Tél : **06.61.96.22.97**

Créneaux ouverts à tous* :

Du lundi au vendredi de 13h30 à 20h30

Les samedis 9h/12h et 13h30/18h30

*Se présenter au club les mardis et jeudis pour les inscriptions.

OFFICE MUNICIPAL**DES SPORTS**

Complexe sportif Kléber
298 rue Kléber

Contact : **Mohamad AZOUZ**

Mail : **omsfachesthumesnil@yahoo.fr**

Tél : **03.20.32.42.65**

Du pilates le samedi, des ateliers mémoires et jeux le mardi matin et après midi, des randos et sorties

PÉTANQUE CLUB

Bouleodrome de la Jappe
rue de la Jappe

Tél : **03.20.97.93.35**

Ouverture au public :

Les lundis, mardis et jeudis 13h30-19h

Les mercredis et vendredis 13h30-20h30

NORD BALADES

nord.balades@gmail.com

Créneaux ouverts à tous :

Deux dimanches par mois

NORD SHOGUN

Salle George Sand,
45^{bis} rue de Guéret

Contact : **Marcel THÉRY**

Tél : **06.52.96.68.44**

Mail : **contact@nordshogun.fr**

Créneaux ouverts à tous :

Les mercredis de 19h30 à 21h

Les vendredis de 19h30 à 21h

Cette liste d'associations n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à contacter l'hôtel de ville ou le centre communal d'action sociale pour obtenir un guide complet et actualisé des associations.

› Le Pass'Sport & Culture Seniors



Le Pass'Sport & Culture permet de favoriser l'accès à la culture et à la pratique d'une activité sportive. Il permet de bénéficier de réductions sur les tarifs de formations artistiques, qui varient en fonction des tranches de revenus, passant de 30 à 50 ou 100 %.



• Je souhaite bénéficier du Pass'Sport & Culture •

Centre communal d'action sociale - Pôle autonomie
Espace SolACiTé, 286 rue Kléber
ccas@ville-fachesthumesnil.fr / 03 28 16 07 90



V

L'ENTRÉE EN ÉTABLISSEMENT ET LES ALTERNATIVES

➤ L'accueil de jour

L'accueil de jour s'adresse aux personnes âgées ayant des troubles cognitifs.

Un des objectifs est de stimuler les capacités des personnes accueillies par le biais d'activités thérapeutiques tel que des ateliers cognitifs, des ateliers musicaux, des ateliers de bien être, des ateliers de médiation animale ou des sorties ainsi que favoriser le lien social. Le deuxième objectif est de soulager les aidants en leur libérant du temps.

Un dossier d'inscription est à remplir avec la direction et une journée d'essai est proposée.

Tarifs :

- 44€ la journée
- 5.80€ le repas
- 4.50€ le transport

Les tarifs peuvent évoluer chaque année. Le transport est assuré pour les villes de Faches-Thumesnil, Wattignies, Ronchin, Vendeville, Lesquin, Templemars, Noyelles les Seclin et Lezennes (possibilité de prise en charge par l'APA).



• Pour plus d'informations :

- Accueil de jour Jeanne Deroubaix
- 4 rue André Diligent
- 59 155 Faches-Thumesnil
- jeannederoubaix.fr
- 03.20.62.06.09
- jeannederoubaix.accueildejour@sfr.fr

➤ La résidence Arthur François

Inaugurée en 1977, la résidence Arthur François « RAF » est un établissement public autonome dont le gestionnaire est le centre communal d'action sociale (CCAS) de Faches-Thumesnil.

La résidence est située en cœur de ville et propose un cadre de vie verdoyant. La «RAF», c'est un seul bâtiment pour 2 lieux de vie :

- Une résidence autonomie d'une capacité de 42 logements ;
- Un EHPAD de 40 logements.

Cette configuration atypique offre la possibilité d'un parcours résidentiel, qui permet une meilleure



adaptation de l'accompagnement à l'évolution de la dépendance et des pathologies. La résidence est 100% habilitée à l'aide sociale et ouvre droit à l'allocation personnalisée au logement.

Les logements de 33^{m²} permettent à chacun de se créer un chez soi convivial et personnalisé.

La résidence possède toutes les installations lui permettant de remplir sa mission d'accueil et d'accompagnement des personnes âgées :



Un hall ouvert et chaleureux



Des espaces de restauration



Des espaces propices aux animations



Des espaces dédiés à la détente



Salle SNOZELEN, salle de remise en forme, salon de coiffure



Des solutions adaptées et ludiques

Tover Taffel, bornes musicales, Wi-Fi

L'équipe de la résidence met par ailleurs l'accent sur la prévention de la dépendance en favorisant le lien social et l'ouverture vers l'extérieur. Les temps d'animation proposés sont quotidiens et en faveur des rencontres intergénérationnelles.

L'ouverture sur l'extérieur fait partie de l'ADN de la résidence: un club de belote se réunit au sein de la résidence, la prestation restauration est ouverte aux seniors de la commune, aux proches (*sur facturation*).

Il est également possible pour les seniors de participer à certains ateliers comme la gym douce, le renforcement musculaire, les parcours moteur, la socio-esthétique, ateliers mémoire, chorale ou repas à thème.

Pour toute demande d'admission, vous pouvez demander un rendez-vous à l'accueil de la résidence, par

mail ou par téléphone.

Tout demande d'accueil nécessitera le dépôt d'un dossier en ligne sur le portail VIA TRAJECTOIRE, un service public sécurisé et gratuit. Après étude de votre dossier, une rencontre avec le médecin coordonnateur, vous permettra d'évaluer au mieux vos besoins et vos attentes.

**• Je n'ai pas accès à internet,
je ne suis pas autonome
pour les réaliser les démarches**
Je prends rendez-vous auprès du centre communal d'action sociale qui m'accompagnera le dépôt du dossier.



Pour plus d'informations . . .

- Résidence Arthur François
- 45 rue Henri Dillies
- 59 155 Faches-Thumesnil
- 03.20.29.80.45
- residence_afrancois@ville-fachesthumesnil.fr

➤ Les Hauts d'Amandi

• Les séjours permanents

La résidence Les Hauts d'Amandi est un EHPAD indépendant spécialisé dans l'accueil des personnes atteintes de troubles cognitifs ou de comportement.

La résidence reçoit des personnes âgées d'au moins 60 ans ainsi que des personnes plus jeunes sous dérogation ou en situation de handicap.

L'accueil se déroule dans une ambiance familiale et agréable avec une capacité de 92 résidents dont 59 places dans des unités sécurisées, 80 places en séjours permanents et 12 en séjours temporaires. Les chambres sont individuelles et personnalisables. Elles sont équipées d'un lit médicalisé, d'une armoire et d'un réfrigérateur si besoin. Elles disposent d'une salle d'eau avec lavabo, douche et toilettes.

Pour l'accueil temporaire, la chambre dispose également d'un fauteuil, d'une commode, d'une table de chevet et d'une lampe.

L'équipe est formée pour répondre au mieux aux demandes de nos résidents dans une démarche d'amélioration continue de la qualité des soins proposés. Tous les jours, nous proposons des activités adaptées à chaque étage.



Les repas sont cuisinés sur place et labellisés « *Ici, je mange local* ».

L'établissement bénéficie d'un jardin ombragé et fleuri, accessible à tous, d'une terrasse au rez-de-chaussée abritée du vent ainsi qu'une terrasse sécurisée de 120 m² au 1er étage et un jardin extérieur sécurisé au niveau de l'UVA. La résidence possède également un accès direct au parc Tudor. Les petits animaux de compagnie sont acceptés.

Nos missions :

- Assurer une prise en charge adaptée et individualisée ;
- Répondre le mieux possible à leurs envies et leurs besoins ;
- Accompagner les personnes dans les actes de la vie quotidienne ;
- Favoriser l'autonomie ;
- Favoriser le lien social ;
- Proposer des activités adaptées ;
- Participer à la vie communautaire ;
- Assurer une prise alimentaire adaptée en qualité et en quantité.

- *Les séjours temporaires modulables*

La résidence Les Hauts d'Amandi est un EHPAD indépendant spécialisé dans l'accueil des personnes atteintes de troubles cognitifs ou de comportement.

L'EHPAD propose 12 chambres en accueil temporaire modulable pour des moments de répit pour les proches aidants, pour répondre à des situations d'urgence, pour de l'accueil de nuit, pour une sortie d'hospitalisation... Le séjour peut avoir une durée de 3 mois maximum par an (en un ou plusieurs séjours).

Nos missions :

- Assurer une prise en charge adaptée et individualisée ;
- Répondre le mieux possible à leurs envies et leurs besoins ;

- Accompagner les personnes dans les actes de la vie quotidienne ;
- Favoriser l'autonomie ;
- Assurer un suivi médical et psychologique ;
- Favoriser le lien social. Proposer des activités adaptées ;
- Participer à la vie communautaire ;
- Assurer une prise alimentaire adaptée en qualité et en quantité ;
- Assurer un entretien articulaire, un travail de l'équilibre et de la marche.



Pour plus d'informations . . .

- Résidence Les Hauts d'Amandi
- 63 route d'Arras
- 59 155 Faches-Thumesnil
- leshautsdamandi.com
- 03.20.85.91.54
- contact@leshautsdamandi.fr

► Les services municipaux

• **Hôtel de ville**

50 rue Jean Jaurès
03 20 62 61 61

• **État-civil** (*sur rendez-vous*)

50 rue Jean Jaurès
03 20 62 61 61

• **Urbanisme**

50 rue Jean Jaurès
03 20 62 61 61

• **Centre communal d'action sociale**

Espace SolACiTé,
286 rue Kléber
03 28 16 07 90

• **Centre musical les Arcades**

16 rue Kléber
03 20 62 96 96

• **Complexe sportif Kléber**

298 rue Kléber
03 20 32 42 65

• **Maison d'activités pour la Jeunesse**

170 rue Henri Dillies
03 20 97 13 47

• **Médiathèque**

Marguerite Yourcenar

199 rue Carnot
03 20 96 12 44

• **Police municipale**

17 Place Victor Hugo
03 20 62 61 47

• **Point information jeunesse**

103 rue Carnot
03 20 44 71 19

• **Résidence Arthur François**

45 rue Henri Dillies
03 20 29 80 45

► Les numéros d'urgence

Samu

15

Police secours

17

Pompiers

18

Urgences

112

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes

114

Samu social

115

Enfance maltraitée

119

Violences sexistes

3919

Enfants disparus

116 000

Médecine de garde 01.89.01.05.10



Hôtel de Ville
50, rue Jean Jaurès
59155 Faches-Thumesnil
Tél : 03 20 62 61 61
www.ville-fachesthumesnil.fr

FACHES-THUMESNIL

