



CALENDRIER 2026



BOUGER, SE RENCONTRER...





Du 21 au 28
JUIN

Séjour à
SAINTÉ-MAXIME



Du 23 au 31
AOÛT

Séjour à
MÜNSTER



04/12/25
Marché de Noël à VALKENBURG



09/12/25
Musée de la mine de Wallers



07/04
Visite du château de Beloeil



06/05
Visites à Valenciennes



17/06
Journée découverte à Lille



**Pass
seniors**

La municipalité d'Onnaing et le CCAS
ont décidé de prendre en charge la
totalité de votre Pass Senior Transville.

Cette gratuité est soumise à condition
de ressources et vous permet de **vous
déplacer partout dans le Valenciennois
en bus, en tramway et en TAD** (transport
à la demande) **gratuitement** et ce, **toute
l'année.**

Rapprochez-vous du CCAS pour obtenir
votre PASS SENIORS et ainsi profiter des
sorties à venir...



SPORT adapté

Rester actif tout en prenant soin de sa santé physique et mentale.

Ces activités, animées par le service des sports de la ville, au complexe Daniel Colmont, sont conçues pour s'adapter aux capacités de chacun, elles permettent de renforcer la mobilité, l'équilibre, et de maintenir une bonne condition physique. Savoir se déplacer en toute sécurité et se repérer dans l'espace améliore l'autonomie au quotidien, réduisant ainsi les risques de chutes et de blessures.

Le renforcement musculaire et les exercices cardio modérés participent à une meilleure endurance, tout en favorisant la vitalité.

En participant à ces ateliers, vous allez non seulement entretenir votre corps, mais participer aussi à des moments de plaisir partagés, contribuant ainsi à votre bien-être global.



INITIATION aux langues étrangères

sous forme de jeux...



Les initiations à la langue polonaise et à l'anglais proposées par le CCAS d'Onnaing sous forme de jeux sont une occasion unique de découvrir de nouvelles cultures et d'enrichir votre quotidien.

Elles se déroulent habituellement à l'Espace Pierre Perret, le RESTAURANT SCOLAIRE situé rue Jules Vernes, et sont animées par Davy MARMU du CCAS.

Découvrir une langue permet de développer de nouvelles compétences et d'ouvrir des portes vers de nouvelles expériences. En vous initiant à l'Anglais, vous aurez la capacité de communiquer lors de voyages ou à profiter de contenus culturels internationaux.

Le Polonais, très enraciné dans l'histoire locale, vous permettra de mieux comprendre les traditions et les échanges avec cette communauté, et d'interpréter « Rouki Zouki » sans problème.

Inscrivez-vous et rencontrez de nouvelles personnes dans une ambiance sympathique et bienveillante. Créez-vous de nouvelles perspectives tout en restant actifs et curieux.



« DES LIVRES ET VOUS »

une belle opportunité de partager votre passion pour la lecture tout en découvrant de nouveaux horizons littéraires. Encadrés par Christine RAZCEK, ces moments d'échange autour des livres permettent de discuter des œuvres, d'explorer des thèmes variés et d'enrichir sa culture de manière conviviale.

Participer à ces ateliers favorise les rencontres, en ayant des conversations enrichissantes et stimulantes.

C'est aussi un excellent moyen de se sévader à travers les récits, tout en développant son esprit critique et son ouverture d'esprit.

La lecture devient ici un prétexte pour des échanges interpersonnels, où chacun peut partager ses ressentis, ses émotions et découvrir de nouveaux auteurs. Ces ateliers offrent une pause culturelle et sociale précieuse, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

ATELIERS CRÉATIFS

Restaurant Scolaire - Salle Louis Aragon - Salle des fêtes

Les ateliers de création manuelle proposés par **Davy Marmu** du CCAS et en partenariat avec l'association « **Art Déco Créa** », tels que le patchwork, la dentelle aux fuseaux ou encore la peinture, ou encore **la fabrication d'objets en bois** sont une belle occasion pour développer votre créativité tout en partageant des moments agréables.

Ces activités permettent **d'apprendre** ou de **redécouvrir** des savoir-faire artisanaux, tout en réalisant des objets uniques et personnalisés.

En plus d'être gratifiantes, ces **pratiques manuelles favorisent la dextérité et la concentration**, tout en offrant une forme de **détente** et de **relaxation**.

Venez échanger des astuces, des idées et tisser des liens avec d'autres passionnés.

Participer, c'est s'ouvrir à des techniques artistiques traditionnelles tout en se reconnectant avec des valeurs de patience et de minutie.

Enfin, ces créations permettent de **transmettre un savoir-faire**, de s'exprimer à travers l'artisanat, et de partager des réalisations personnelles avec fierté.



REPAS À THÈMES

Espace Joséphine Baker

Les **ateliers culinaires** proposés par le CCAS d'Onnaing, autour de thèmes comme **la Chandeleur**, les repas **Basques** ou les plats typiques du **Brésil**, offrent aux seniors une véritable expérience gourmande et conviviale.

Ces activités permettent de découvrir ou redécouvrir **des saveurs d'ici et d'ailleurs**, tout en apprenant des techniques culinaires adaptées à chacun.

En participant, vous pourrez **élargir votre répertoire de recettes**, échanger des astuces et conseils tout en prenant plaisir à cuisiner ensemble.

Ces ateliers sont aussi un excellent moyen de **renouer avec la tradition du partage** autour de la table, en valorisant la gastronomie et la convivialité.

C'est l'occasion idéale de goûter à de nouvelles cultures, de stimuler les sens.

Ces moments culinaires permettent de se faire plaisir, de se dépasser en cuisine, et de profiter d'instantanés partagés autour d'une passion commune : **la bonne cuisine**.



ATELIER SMARTPHONE & TABLETTE

une bonne occasion de se familiariser avec des outils devenus essentiels dans la vie quotidienne.

En suivant ces cours, vous apprendrez à maîtriser les fonctions de base, comme passer des **appels**, envoyer des **messages** ou naviguer sur **internet**, mais aussi à utiliser des **applications** pour rester en contact avec vos proches, **gérer vos rendez-vous** ou accéder à des **services administratifs en ligne**.

Cette formation permet également de **renforcer la confiance face à la technologie** tout en **facilitant votre vie quotidienne**. Les smartphones offrent aussi des moyens ludiques et pratiques de **découvrir des activités, des loisirs, ou même des informations locales**.

Participer à ces initiations, c'est non seulement **gagner en autonomie** mais aussi **créer du lien social** et **rester connecté** à un monde en constante évolution.



ATELIERS "JEUX DE MÉMOIRE & QUIZZ"

Faire travailler ses souvenirs... dans la bonne humeur !

Rien de tel qu'un petit défi, une devinette bien placée ou un souvenir enfoui qui refait surface pour réveiller nos neurones en douceur. Les ateliers "Jeux de mémoire & Quizz" proposés aux seniors d'Onnaing sont pensés comme des moments de plaisir, de stimulation et de rires, autour de thèmes variés et toujours bienveillants.

ATELIERS DIVERS

ATELIER PREMIERS SECOURS



Préserver sa propre sécurité et celle des autres

Renforcer l'autonomie et la confiance en soi

Acquérir des compétences qui peuvent sauver des vies

Savoir **comment réagir en cas de besoin** apporte une grande tranquillité d'esprit. Les participants sortiront de cet atelier avec des compétences concrètes, plus confiants pour leur propre sécurité et celle de leurs proches.

APRÈS-MIDI SANS FRONTIÈRES



Autour d'un café, d'un sourire et de quelques souvenirs, les langues se délient, les cœurs s'ouvrent.

Les « **Après-midis sans frontières** » sont des rencontres chaleureuses entre seniors, où chacun apporte un bout de son histoire :

- **une recette** de là-bas, transmise par une grand-mère espagnole ou un oncle kabyle,
- **une chanson** en italien, chantée dans l'enfance,
- **une anecdote** de cour d'école en Pologne ou en Flandre,
- ou simplement **le plaisir de parler** de son quartier, de son pays, de sa jeunesse. France, Italie, Portugal, Pologne, Maghreb, Espagne... **Quelles que soient les racines, c'est l'humain qui prime.**

Ces ateliers sont pensés comme des moments de **dialogue, d'échanges** de savoir-faire, de rires et de complicité entre vous.

CINÉ-DÉBAT

Espace Joséphine Baker

une **expérience culturelle enrichissante**, où chacun peut échanger autour d'un film, un moment convivial autour d'un café.

Ces séances permettent non seulement de **découvrir ou redécouvrir des œuvres cinématographiques**, mais aussi d'en discuter en groupe, partageant ainsi ses **impressions**, ses **réflexions** et ses **émotions**.

Participer à ces débats stimule l'esprit critique et offre un **espace d'expression** où chacun peut apporter sa perspective. Ces ateliers sont aussi une belle opportunité de **tisser des liens** avec d'autres participants, renforçant le lien social dans une ambiance détendue.

Le cinéma devient ainsi un prétexte pour des **échanges riches et profonds**, qui permettent de mieux comprendre certains enjeux ou thématiques abordés dans les films.

En plus de l'aspect culturel, ces moments de partage créent des occasions de **détente et de rencontre**, tout en nourrissant votre curiosité et votre ouverture d'esprit.



« PÉTANQUE, MÖLKKI, FLÉCHETTES PALET BRETON, TIR À L'ARC, CHOLAGE »

Stade Georges Cluquet - Place Voltaire

Ces activités, animées par le **Service Jeunesse** et l'association « **La flèche onnaingeoise** », permettent de **profiter des bienfaits de l'extérieur**, tout en stimulant la **coordination**, l'**adresse** et la **concentration**.

Adaptés à tous les niveaux, ces jeux offrent un cadre ludique où la compétition amicale prend le pas sur la performance, ce qui en fait **un moment de plaisir partagé**.

Ces rendez-vous permettent de **rester actif tout en s'amusant**, de découvrir de nouveaux jeux ou de redécouvrir des classiques comme la pétanque.

Ils offrent ainsi une manière agréable de maintenir la forme, de se divertir et de renforcer les liens au sein de la communauté.



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES À TOUS LES ATELIERS

En mairie à l'accueil, par téléphone au 03 27 20 34 00

Initiation au **Polonais** sous forme de jeu
Initiation à l'**Anglais** sous forme de jeu
Sport adapté
Atelier Smartphone

INSCRIPTIONS
TOUTE L'ANNÉE
AU CCAS

Pétanque
Mölkki/Palet Breton
Initiation au Tir à l'arc - Fléchettes

INSCRIPTIONS
TOUTE L'ANNÉE
AU CCAS

Atelier Danse Folk en ligne
Atelier «Des Livres et Vous»
Ciné - Café, crêpes, soupe...
Atelier manuels - Fabrication d'objets en bois
Ateliers QUIZZ - Jeu de mémoire
Atelier Premier Secours

INSCRIPTIONS
10 JOURS AVANT
L'ATELIER

Piscine
Karaoké
Loto
Après-Midi sans frontières
Poésie
La chance aux chansons (Atelier chant)
Balades à ONNAING
Marché d'Anzin, Marché de Valenciennes
Balade à Lille
Balade à la base de loisirs de Raismes
Balade à Valenciennes - Parc de la Rhonelle
Balade à Valenciennes - Cité des Congès - Phénix

INSCRIPTIONS
20 JOURS AVANT
L'ÉVÈNEMENT

Journée à Valkenburg
Visite du Musée de la mine
Visite du Château de Beloeil

INSCRIPTIONS
1 MOIS AVANT
L'ÉVÈNEMENT

Thé dansant
Ateliers Repas
Repas semestriel - Auberge Espagnole

INSCRIPTIONS
15 JOURS AVANT
L'ÉVÈNEMENT

Inscription aux colis des seniors
du 2 février au 9 octobre 2026

Distribution des colis des seniors
les 24 et 25 novembre 2026

à la Salle des Fêtes et de spectacles Victor Hugo

Inscription au repas des seniors
du 2 février au 31 juillet 2026

Repas des seniors
27 septembre 2026
au complexe sportif Daniel Colmont

Inscription aux Noces d'Or
du 12 janvier au 20 mars 2026

Cérémonie des Noces d'Or
26 avril 2026
à la Salle des Fêtes et de spectacles Victor Hugo

Thé dansant de Printemps
5 mars 2026
à la Salle des Fêtes et de spectacles Victor Hugo

Cartes cadeaux personnes handicapées
(- de 65 ans)
du 2 février au 9 octobre 2026

NE PAS
OUBLIER



03 28 04 11
DÉCEMBRE JANVIER FÉVRIER MARS
01 17 17
AVRIL SEPTEMBRE NOVEMBRE

14H30/16H30

KARAOKÉ

Le KARAOKÉ est ouvert à tous, avec **une vaste sélection de chansons qui plaira à toutes les générations**. Des ballades romantiques aux tubes des années 60, 70 et 80, chacun trouvera de quoi satisfaire ses envies de chanter. Les titres de chanteurs emblématiques tels que Édith Piaf, Charles Aznavour, Johnny Hallyday, et même des artistes plus récents seront à votre disposition.

Pour les plus timides, pas de panique ! Le karaoké est avant tout un moment de plaisir. **Vous pourrez choisir de chanter en solo, en duo, ou même en groupe.** Après tout, la musique est plus belle lorsqu'elle est partagée !

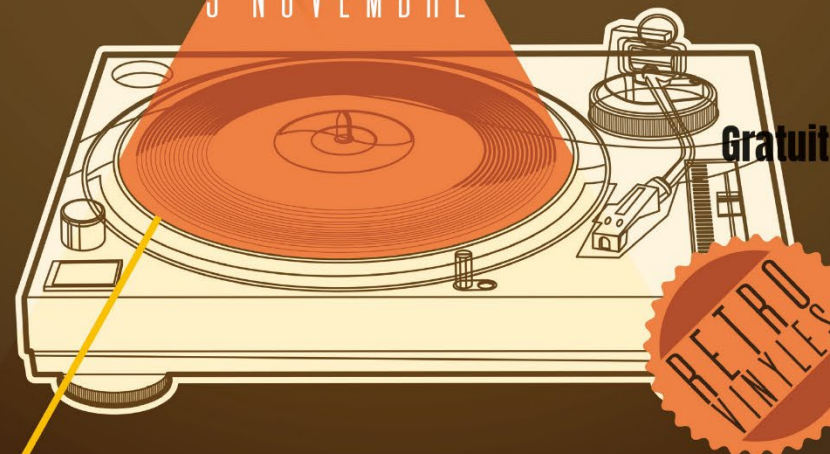
RETRO VINYLES

Venez avec vos disques vinyles,
et écoutons, chantons, dansons...

ENSEMBLE

14H30 - 16H30

22 JANVIER 30 SEPTEMBRE
3 NOVEMBRE



Gratuit

SERVICES

Portage de repas

Jours de livraison : Du lundi au samedi, jours fériés.

Public : + de 60 ans ou – de 60ans reconnu à 80% et + par la MDPH

Documents à fournir : Avis d'imposition, carte d'identité, RIB
(pour le prélèvement automatique)

1 personne	
Ressources déclarées	Tarif du repas
Moins de 11001€	4.00€
De 11002 à 18756€	5.00€
De 18757 à 20568€	6.10€
Plus de 20569€	7.20€

2 personnes	
Ressources déclarées	Tarif du repas
Moins de 17080€	4.00€
De 17081€ à 31500€	5.00€
De 31501 à 41136€	6.10€
Plus de 41137€	7.20€



Transport de proximité

Public : + de 60 ans ou – de 60ans reconnu à 80% et + par la MDPH

Documents à fournir : Avis d'imposition, carte d'identité.

Toute destination sur la commune.

Tickets de transport en vente au CCAS

1 personne	
Ressources déclarées	Tarif du transport Aller/Retour
Moins de 11001€	2.00€
De 11002€ à 18756€	2.50€
De 18757€ à 20568€	3.00€
Plus de 20569€	3.50€



**CONTACTEZ
LA MAIRIE
03 27 20 34 00**



Que pouvons nous faire pour vous ?

Demandes auprès de la **MDPH**

Maison Départementale pour les
Personnes Handicapées

Public : + 60 ans

Demande de **CARTE MOBILITÉ INCLUSION** – Mention **INVALIDITÉ**
Demande de **CARTE MOBILITÉ INCLUSION** – Mention **STATIONNEMENT**
Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ACTP)
Prestation de Compensation du Handicap (PCH)



Téléalarme



Téléassistance assurant la sécurité
des personnes 7jr/7, 24h/24

Public : + de 60ans

Document à fournir : RIB pour le prélèvement

L'APA

(Allocation Personnalisée
d'Autonomie)

Public : + de 60 ans

Prestation mensuelle accordée
aux personnes dans une
situation de perte d'autonomie



Demandes auprès du **Conseil Départemental**



Public : + 60 ans

APA (Aide à l'autonomie pour les Personnes Âgées à domicile)
Aide-ménagère au titre de l'aide sociale
Prise en charge des frais d'hébergement en établissement

L'ASPA

(Allocation de solidarité
aux Personnes Âgées)

Public : + de 65 ans

Prestation mensuelle accordée
aux retraités ayant des faibles
ressources, vivant en France.



Dossier de demande de **RETRAITE**

Aide pour la constitution des dossiers auprès des organismes.

IMPORTANT : La demande doit être faite

6 mois au minimum avant la date du départ à la retraite souhaitée



Aide Ménagère



Vous avez des difficultés à faire certains
gestes du quotidien ?

Vous pouvez **obtenir une aide financière
(dite aide ménagère)** pour rémunérer
une personne (appelée aide à domicile)
qui viendra chez vous faire certaines
tâches ménagères

L'Asi

(Allocation supplémentaire d'invalidité)

Public : pas de minimum d'âge si avant retraite

Prestation mensuelle accordée si vous êtes invalide
et que vous n'avez pas l'âge d'obtenir l'allocation de
solidarité aux personnes âgées (Aspa)



Le CCAS

vous accompagne dans toutes vos
démarches et vous accueille en
mairie du lundi (8h/12h - 13h30/17h)
au vendredi (8h30/12h - 13h30/17h)

03 27 20 34 00

A bientôt...



GRATUIT

LOTO

26 MARS
14H30 - 16H30

RETRO VINYLES ENSEMBLE

Venez avec vos disques vinyles, et écoutons, chantons, dansons...

14H30 - 16H30
22 JANVIER - 30 SEPTEMBRE
3 NOVEMBRE

Thé Dansant
Célébrons le printemps...

5 Jeudi **MARS**
14h/17h

Salle des fêtes et de spectacles
Victo Hugo

Réservez...

Gratuit

MADISON
Bossa nova
Passo Doble
TANGO
ROCK
Valse

03 28 04 11
DÉCEMBRE JANVIER FÉVRIER MARS

01 17 17
AVRIL SEPTEMBRE NOVEMBRE

14H30/16H30

KARAOKÉ

04/12/25
Marché de Noël à VALKENBURG

07/04
Visite du château de Beloeil

06/05
Visites à Valenciennes

17/06
Journée découverte à Lille