



CALENDRIER 2026



BOUGER, SE RENCONTRER...



EDITO

ATELIERS
DÉCOUVERTES
ACTIVITÉS
VOYAGES
SORTIES
ANIMATIONS
ÉVÉNEMENTS

Chers.es Seniors

Fort du succès de l'édition 2025, voici le nouveau calendrier Seniors en or 2026 !

Une année d'activités (ateliers, repas, sorties, voyages...) proposées par le CCAS, pensées pour vous et organisées en collaboration avec les services municipaux et les associations de la Ville.

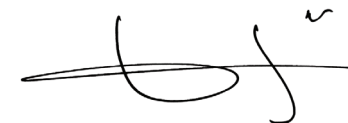
Pas un jour sans une animation, quand ce ne sont pas plusieurs rendez-vous qui vous sont proposés le même jour. Et autant d'occasions de vous retrouver, d'échanger et vous divertir !

Toujours plus lisible et pratique, ce calendrier regroupe un grand nombre d'informations utiles : dates et modalités d'inscription aux événements de l'année (cérémonie des noces d'or, repas des seniors, colis de fin d'année...) ou aux différents services développés par le CCAS et ses partenaires.

Plus complet, également, il met en avant les temps forts de la programmation culturelle onnaingeoise, les jours fériés et périodes de vacances scolaires, tout en vous laissant la place de noter vos propres rendez-vous.

Vous l'aurez compris, plus qu'un programme d'animations, ce calendrier Seniors en or se veut un outil polyvalent, agréable à consulter comme à utiliser.

J'espère qu'il vous plaira.
Xavier Jouanin



Suivez toute l'information de votre ville sur

www.onnaing.fr

Scannez le QR Code >



DÉCEMBRE

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	3 14h30/16h30 Création d'objets en bois 14h30/16h30 KARAOKE	4 11h/12h Sport adapté MARCHÉ DE NOËL VALKENBURG	5 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	6	7
8 15h Réunion Présentation des séjours Salle des fêtes	9 11h/12h Sport adapté 14h30/17h Fêtons la Sainte Barbe ! Visite du Musée de la mine de Wallers. Au retour : Plaisir du mineur	10 9h30/11h30 Atelier Smartphone 17h45/19h30 Tir à l'arc	11 10h/15h Repas Savoyard 11h/12h Sport adapté 14h30/17h30 Découverte du monde La Savoie	12 14h/17h Marché de Noël VALENCIENNES (Co-voiturage)	13 Onnaing 12 18h 21h 13 15h 21h 14 14h 20h DÉCEMBRE MARCHÉ DE NOËL	
15	16 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	17 14h30/16h30 Création d'objets en bois	18 11h/12h Sport adapté 10h/15h Auberge Espagnole de Noël 17h45/19h30 Tir à l'arc	19 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	20	21
22	23	24	25	26	27	28
VACANCES SCOLAIRES DE NOËL						
29	30	31	VACANCES SCOLAIRES DE NOËL			



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'ÉVÉNEMENT**

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

**INSCRIPTIONS
1 MOIS AVANT
L'ÉVÉNEMENT**

Thé dansant
Ateliers Repas
Repas semestriel - Auberge Espagnole

**INSCRIPTIONS
15 JOURS AVANT
L'ÉVÉNEMENT**

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



JANVIER

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29 	30 	31 	1	2	3	4
VACANCES SCOLAIRES DE NOËL						
5	6 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	7	8 11h/12h Sport adapté	9 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	10	11
12	13 11h/12h Sport adapté 15h/17h Rétrospective séjours	14 10h/15h Repas Basque 14h30/16h30 Création d'objets en bois	15 11h/12h Sport adapté 14h30/17h30 Découverte du monde Le pays Basque	16 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	17	18
19	20 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	21 14h30/16h30 Création d'objets en bois 17h45/19h30 Tir à l'arc	22 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Retro Vinyle*	23 9h30/11h30 Jeu de mémoire Baccalaurét 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	24 17H CÉRÉMONIE DES VŒUX Salle des fêtes et de spectacles Victor Hugo	25
26	27 11h/12h Sport adapté	28 14h30/16h30 KARAOKE	29 11h/12h Sport adapté 9h/12h Confection de gallettes des rois 15h/17h Dégustation des gallettes	30 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	31	1 

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 **vos 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 s'évader 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.



FÉVRIER

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26 	27 	28 	29 	30 	31 	1 
2 9h/12h Chandeleur en folie (Auberge espagnole crêpes)	3 11h/12h Sport adapté	4 14h30/16h30 KARAOKE 14h30/16h30 Création d'objets en bois 17h45/19h30 Tir à l'arc	5 9h30/11h30 Atelier Smartphone 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Tir aux fléchettes	6 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	7	8
9	10 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Après-midi sans frontières	11 11h/16h Nouvel an chinois Repas 14h30/16h30 Création d'objets en bois	12 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Découverte du monde La Chine	13 9h30/11h30 Danse en ligne Folk 14h30/16h30 Activités manuelles 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	14	15
16	17	18	19	20	21	22
VACANCES SCOLAIRES D'HIVER						
23	24	25	26	27	28	1 
VACANCES SCOLAIRES D'HIVER						

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**.



MARS

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1	2	3 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	4 9h30/11h30 Initiation Cholage 14h30/16h30 Après-midi sans frontières	5 11h/12h Sport adapté THÉ DANSANT DE PRINTEMPS Salle des fêtes 14h00/16h30 Atelier Belote	6 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	7  Salon du LIVRE 10h/18h Salle Lancelin
8	9 9h30/11h30 Initiation Premiers secours	10 11h/12h Sport adapté	11 14h30/16h30 KARAOKE	12 9h30/11h30 Atelier Smartphone 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Ciné-Café	13 9h30/11h30 Jeu de mémoire 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	14
15	16	17 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	18 14h30/16h30 Danse en ligne - Folk 14h30/16h30 Création d'objets en bois	19 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Tir aux fléchettes	20 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	21
22	23	24 11h/12h Sport adapté	25 11h30/16h30 Repas Estaminet & reportage dans les coulisses du carnaval de Dunkerque 17h45/19h30 Tir à l'arc	26 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 LOTO	27 14h30/16h30 Activités manuelles 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	28
29	30	31 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	1 			



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.

AVRIL

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30 	31 	1 14h30/16h30 Création d'objets en bois 14h30/16h30 KARAOKE	2 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Tir aux fléchettes	3 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous Poésie enchantée Salle des fêtes	4	5
6	7 11h/12h Sport adapté Après-midi Visite du château de Beloeil/Amarylis	8 14h30/16h30 Création d'objets en bois 14h30/16h30 Tir aux fléchettes	9 11h/12h Sport adapté 11h/15h Repas TEX-MEX 14h30/16h30 Pétanque	10 9h/11h30 Piscine de Valenciennes (co-voiturage) 14h/17h Balade Parc de la Rhonelle (co-voiturage) 14h30/16h30 La chance aux chansons	11	12
13	14	15	16	17	18	19
VACANCES SCOLAIRES DE PRINTEMPS						
20	21	22	23	24	25	26
VACANCES SCOLAIRES DE PRINTEMPS						
27	28 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	29 14h30/16h30 Découverte du monde : L'Amérique du sud 17h45/19h30 Tir à l'arc	30 11h/12h Sport adapté 9h/15h Marché de Denain (co-voiturage) 14h30/16h30 Pétanque	1 	2 	3 

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**.

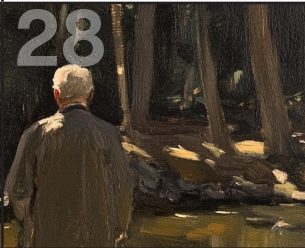
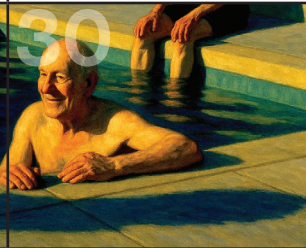
Ces rendez-vous permettent de **rester actif tout en s'amusant**, de découvrir de nouveaux jeux ou de redécouvrir des classiques comme la pétanque.

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



MAI

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27 	28 	29 	30 	1 	2	3
4	5 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation à l'anglais	6 10h/16h30 Découverte de Valenciennes Cité de congrès - Phénix (co-voiturage)	7 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Mölkky	8  Cimetière Victoire 1945	9	10
11	12 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	13 14h30/16h30 Création d'objets en bois 10h30/15h Repas Brésilien	14 Jeudi de l'Ascension	15	16	17
18	19 11h/12h Sport adapté 14h/17h Balade au Vignoble (co-voiturage)	20 9h/15h Marché de Valenciennes (co-voiturage) 14h30/16h30 Création d'objets en bois	21 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Pétanque	22 14h/17h Balade au Quesnoy (co-voiturage) 14h30/16h30 La chance aux chansons 14h30/16h30 Des livres et vous	23	24
25	26 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	27 14h30/16h30 Découverte du monde : Le Brésil 17h45/19h30 Tir à l'arc	28 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Tir aux fléchettes	29 9h/11h30 Piscine de Valenciennes (co-voiturage) 14h30/16h30 Initiation à l'anglais	30	31

Du 21 au 28
JUIN

Séjour à
SAINTE-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



**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...



17/06
Journée découverte à Lille

JUIN

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2 11h/12h Sport adapté	3 14h/17h Visite d'entreprise	4 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Pétanque	5 14h/16h30 Balade à la base de loisirs de Raismes (co-voiturage) 14h30/16h30 Des livres et vous 14h30/16h30 La chance aux chansons	6	7
8 9h30/11h30 Initiation Premiers secours	9 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	10 10h/15h30 Auberge Espagnole 17h45/19h30 Tir à l'arc	11 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Moolky 14h30/16h30 Après-midi sans frontières	12 9h/12h Marché d'ANZIN (co-voiturage) 14h30/16h30 Initiation à l'anglais	13	14
15	16 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Balade au Parc d'Onnaing	17 9h/17h Journée découverte LILLE	18 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone 14h30/16h30 Pétanque	19 9h/11h30 Piscine de Valenciennes 14h30/16h30 Des livres et vous 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	20 Onnaing FÊTE DU LEU Marché du Terroir Color Run Fête de la Musique	21
22	23 11h/12h Sport adapté	24	25 11h/12h Sport adapté	26	27	28
SÉJOUR À SAINTE MAXIME						
29	30	1 2 3			4	5
						

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 !

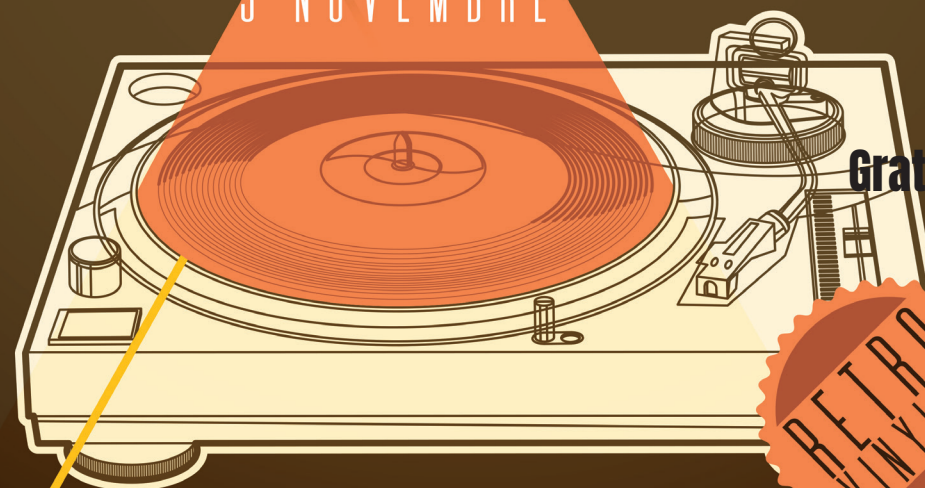
RETRO VINYLES

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

ENSEMBLE

14H30 - 16H30

22 JANVIER 30 SEPTEMBRE
 3 NOVEMBRE



Gratuit

RETRO
VINYLES

JUILLET

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29 	30 	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 CONCERT FEU D'ARTIFICE 	11	12
13	14 Cimetière FÊTE NATIONALE 	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1 	2 

AOÛT

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	← SÉJOUR À MÜNSTER →					
29	30	31				
←						

SEPTEMBRE

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31	1 11h/12h Sport adapté	2	3 11h/12h Sport adapté	4 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant) 14h30/16h30 Des livres et vous	5	6
7	8 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	9 14h30/16h30 Tir aux fléchettes	10 9h30/11h30 Atelier Smartphone 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 CINÉ CRÊPES	11 Pré Braderie de Valenciennes (Co-Voiturage)	12	13
14	15 11h/12h Sport adapté 14h/16h30 QUIZZ - J'aime ma ville !	16 Marché de Valenciennes (Co-Voiturage) 17h45/19h30 Tir à l'arc	17 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 KARAOKE	18 9h30/11h30 Jeu Mémoire 14h30/16h30 Initiation à l'Anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	19 Journées du patrimoine 14h/19h Marché du Terroir Halle - ONNAING	20 
21	22 11h/12h Sport adapté	23	24 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Pétanque	25 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	26	27 REPAS DES SENIORS
28	29 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	30 14h30/16h30 Retro Vinyl*	1 	2 	3 	4 

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**



PHARMACIE/
MEDECINS

COMMERCES

CIMETIERE

OCTOBRE

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28 	29 	30 	1 11h/12h Sport adapté 9h30/11h30 Atelier Smartphone	2 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant) 14h30/16h30 Des livres et vous	3	4
5 9h30/11h30 Initiation Premiers secours 14h/17h Concours de Pétanque	6 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 LOTO	7 9h30/11h30 MARCHE BLEUE 14h30/16h30 Journée du sourire (Battle Mime) Intergénération	8 11h/12h Sport adapté 15h/19h THÉ DANSANT	9 14h30/16h30 Activités manuelles 14h30/16h30 Jeu : Qui veut garder de neurones...	10	11
12	13 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	14 14h30/16h30 Fabrication de la Choucroute pour le repas d'Oktoberfest 17h45/19h30 Tir à l'arc	15 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 CINÉ SOUPE	16 14h30/16h30 Initiation à l'anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	17	18
19	20	21	22	23	24	25
VACANCES SCOLAIRES D'AUTOMNE						
26	27	28	29	30	31	1 
VACANCES SCOLAIRES D'AUTOMNE						

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 7j/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.



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)

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

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...



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



NOVEMBRE

Les lieux et horaires des activités vous seront confirmés lors de votre inscription (*Obligatoire pour toutes les activités*)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 RETRO' Vinyls	4 11h/15h REPAS - Oktoberfest 17h45/19h30 Tir à l'arc	5 9h30/11h30 Atelier Smartphone 11h/12h Sport adapté	6 14h30/16h30 Initiation à l'Anglais 14h30/16h30 Des livres et vous	7
8	9	10 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation au Polonais	11 Cimetière CÉRÉMONIE du souvenir	12 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Découverte : La Bavière	13 9h30/11h30 Danse en ligne Folk 14h30/16h30 La chance aux chansons (Groupe de chant)	14
15	16	17 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 KARAOKE	18 9h30/11h30 Confection de la Confiture de Thanksgiving 14h30/16h30 Découverte : La fête de Thanksgiving	19 9h30/11h30 Atelier Smartphone 11h/12h Sport adapté 14h30/16h30 Initiation à l'Anglais	20 9h30/11h30 Jeu de mémoire 14h30/16h30 Des livres et vous Présentation du CALENDRIER SENIORS 2026	21
22	23	24 11h/12h Sport adapté	25	26 11h/12h Sport adapté	27	28
29	30	1 	2 	3 	4 	5 

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 DÉCEMBRE 28 JANVIER 04 FÉVRIER 11 MARS

01 AVRIL 17 SEPTEMBRE 17 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