



**PROGRAMME
SEPT. À DÉC. 2024**



**TOUTES LES ACTIVITÉS SONT SUR INSCRIPTION
AVEC LA CARTE D'ADHÉSION**

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

Maison de quartier du Centre :

35 rue Denis Cordonnier - 03 28 51 34 20

Maison de quartier des Huttes :

3B avenue Léon Jouhaux - 03 61 44 04 53

Maison de quartier de Petit-Fort-Philippe :

145 Bd de l'Europe - 03 28 51 82 30

Maison de quartier du Pont de Pierre :

31 rue Victor Schoelcher - 03 28 51 83 40

Conception : Atouts Ville - 2023 / Crédits photos : Atouts Ville & Béguinage

ATOUTS VILLE :

WWW.ATOUTSVILLE.NET

[f](#) [i](#) [v](#) **ATOUTSVILLEGRAVELINES**

SCANNEZ-MOI POUR EN SAVOIR PLUS
SUR L'ACCESSIBILITÉ DES STRUCTURES !



Bien vieillir ENSEMBLE

60 ANS ET +

Le projet « *Bien vieillir ensemble au cœur des quartiers* » d'Atouts Ville, financé par le Département du Nord, se prolonge en 2024. Axé pour les seniors, le programme 2024 vise à rompre l'isolement, préserver les capacités cognitives, encourager la conduite et promouvoir le bien-être à travers des activités variées. Rejoignez-nous lors des ateliers à venir !



GOÛTERS SENIORS

Partagez un moment convivial lors du goûter seniors pour savourer des instants chaleureux ensemble !

- 🕒 De 14h à 16h
- € Gratuit
- 📍 Au Béguinage

📅 TOUS LES 2^{ÈME} MARDIS DU MOIS

- 📅 MARDI 10 SEPTEMBRE
- 📅 MARDI 12 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 8 OCTOBRE
- 📅 MARDI 10 DÉCEMBRE



ATELIERS MÉMOIRE

Stimulez vos souvenirs et entretenez vos facultés mentales grâce à des jeux, des activités ludiques, des exercices cognitifs variés et amusants.

- 👥 Avec Marina, psychomotricienne & Céline, animatrice ludothèque
- 🕒 De 14h à 15h30
- € 1€ (gravelinois) ou 1,5€ (extérieur) la séance ou pass annuel
- 📍 Maison de quartier du Pont de Pierre

- 📅 MARDI 10 SEPTEMBRE
- 📅 MARDI 17 SEPTEMBRE
- 📅 MARDI 24 SEPTEMBRE
- 📅 MARDI 1^{ER} OCTOBRE
- 📅 MARDI 8 OCTOBRE
- 📅 MARDI 15 OCTOBRE
- 📅 MARDI 5 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 12 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 19 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 26 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 3 DÉCEMBRE
- 📅 MARDI 10 DÉCEMBRE
- 📅 MARDI 17 DÉCEMBRE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Adoptez une activité physique douce et spécialement conçue pour les seniors, qui favorisera vitalité, mobilité, autonomie et bien-être physique et mental !

Gym douce :

- 👥 Avec Just'In Sport
- 🕒 De 14h à 15h
- € 1€ (gravelinois) ou 1,5€ (extérieur) la séance ou pass annuel
- 📍 Maison de quartier de Petit-Fort-Philippe

- 📅 MARDI 10 SEPTEMBRE
- 📅 MARDI 24 SEPTEMBRE
- 📅 MARDI 8 OCTOBRE
- 📅 MARDI 15 OCTOBRE
- 📅 MARDI 5 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 19 NOVEMBRE
- 📅 MARDI 3 DÉCEMBRE
- 📅 MARDI 17 DÉCEMBRE

Renforcement musculaire :

- 👥 Avec DK Pulse
- 🕒 De 11h à 12h
- € 1€ (gravelinois) ou 1,5€ (extérieur) la séance ou pass annuel
- 📍 Maison de quartier du Pont de Pierre

- 📅 JEUDI 12 SEPTEMBRE
- 📅 JEUDI 19 SEPTEMBRE
- 📅 JEUDI 26 SEPTEMBRE
- 📅 JEUDI 3 OCTOBRE
- 📅 JEUDI 10 OCTOBRE
- 📅 JEUDI 17 OCTOBRE
- 📅 JEUDI 7 NOVEMBRE
- 📅 JEUDI 14 NOVEMBRE
- 📅 JEUDI 21 NOVEMBRE
- 📅 JEUDI 28 NOVEMBRE
- 📅 JEUDI 5 DÉCEMBRE
- 📅 JEUDI 12 DÉCEMBRE
- 📅 JEUDI 19 DÉCEMBRE