

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble

du 5 au 9 octobre 2026

Nouveauté



Rendez-vous
**bien vivre
& bien vieillir**

Pages 9 à 12

Renseignements CCAS : 03 20 28 46 01 - ccas@ville-linselles.com



Linselles.fr

Chers seniors Linsellois,

Cette nouvelle édition de la Semaine Bleue s'ouvre sous le thème « Relions tous les âges dans les territoires engagés », un thème qui résonne particulièrement en ce début de mandat. Il exprime l'ambition que nous souhaitons construire avec vous : une commune où chacun trouve sa place, où les générations se rencontrent, s'écoulent, partagent et se soutiennent.

Du 5 au 9 octobre, notre programme vous invite à vivre des moments simples et précieux : prendre soin de soi, partager, découvrir, bouger, apprendre, se souvenir et transmettre. Autant de rendez-vous qui montrent que le lien social se construit au quotidien, à travers des temps de rencontre, d'échange et de convivialité. Chacun pourra y trouver une activité qui lui ressemble et l'occasion de créer de nouveaux liens.

Parce que les générations se construisent ensemble, les échanges avec les plus jeunes occuperont une place toute particulière durant cette Semaine Bleue. Ces rencontres sont toujours riches de sens : transmission, écoute, partage d'expériences et découverte mutuelle sont autant d'atouts essentiels pour bâtir une ville plus solidaire et attentive à chacun.

Cette Semaine Bleue marque également une étape importante avec le lancement du programme « Bien vivre & Bien vieillir », pensé pour accompagner chacun dans son parcours avec bienveillance, respect et proximité. Des ateliers réguliers de prévention et des actions en faveur du lien social viendront prolonger cette dynamique tout au long de l'année, avec un objectif clair : permettre à chacun de vieillir sereinement, activement et de rester pleinement acteur de sa vie.

Nous vous donnons rendez-vous dès le lundi 5 octobre, à la salle des fêtes, pour inaugurer cette Semaine Bleue autour d'un thé dansant placé sous le signe de la musique, de la convivialité et du plaisir de se retrouver.

Ensemble, faisons du bien vieillir un horizon partagé.

Isabelle POLLET

Maire de Linselles

Conseillère Déléguée Métropolitaine

Fabienne LORENT

Adjointe - Solidarité, Séniors,
Handicap et Logement

Programme de la **Semaine Bleue 2026**

Lundi 5 octobre

Rendez-vous bien vivre et bien vieillir « Sophrologie »

9 h 00 et 10 h 30 - Salle intergénérationnelle
Maison Enfance Famille (5 avenue Robert Descamps)

Libérez vos tensions et retrouvez bien-être et sérénité.

..... *Durée : 1 h 30*

Sur inscription



Sur inscription



Lundi 5 octobre

Atelier d'Art Floral

9 h 00 et 10 h 30 - Salle Cœur de Vies
(17 b rue de Tourcoing)

Réalisez votre composition florale personnelle
et découvrez l'habitat inclusif « Cœur de Vies ».

Animé par l'habitat inclusif Cœur de Vies

Lundi 5 octobre

Inauguration de la Semaine Bleue Yakadanser

15 h 00 à 18 h 00 - Salle Jacques Rémory
(3 avenue Robert Descamps)

Venez danser ou simplement profiter des tubes
d'hier et d'aujourd'hui interprétés par le groupe
d'accordéonistes halluinois T'endanse, dans une
ambiance de thé dansant.

..... *Café et gâteau offert*

Sur inscription



**Rencontre individuelle
sans rendez-vous**

Mardi 6 octobre

Gagnez en autonomie numérique

9 h 00 à 12 h 00 - Salle Cœur de Vies
(17 b rue de Tourcoing)

Des bénévoles d'Emmaüs Connect vous proposent
de découvrir ou de vous perfectionner dans
l'utilisation de l'ordinateur, de la tablette ou du
smartphone. Ce 1^{er} contact peut se poursuivre
lors de rendez-vous ultérieurs.

Ouvert à tous

Programme de la **Semaine Bleue 2026**



Mardi 6 octobre **Marche Bleue**

14 h 00 - Départ depuis la Maison Enfance Famille
(5 avenue Robert Descamps)

Au choix : 3 parcours de randonnée de 5, 7 ou 10 km.

En partenariat avec Linselles Détente

Mardi 6 octobre **Atelier simulateur de vieillissement**

14 h 30 à 16 h 30 - EHPAD Les Jardins des Sens
(16 rue Annie Girardot)

.....! Sur inscription auprès de l'accueil de l'EHPAD



Mardi 6 octobre **Rendez-vous bien vivre et bien vieillir « Fitness des neurones »**

15 h 00 - Salle Cœur de Vies
(17 b rue de Tourcoing)

Des exercices ludiques pour entretenir la mémoire,
stimuler l'imagination et renforcer le lien social.

Durée : 2 h 00

Mercredi 7 octobre **Rencontre intergénérationnelle :** Spectacle par le Conseil Municipal des Jeunes

15 h 00 à 17 h 00 - Centre Thérèse Boutry
(24 route de Hautevalle)

Les membres du Conseil Municipal des Jeunes vous
proposent un spectacle ludique sur la télévision d'hier et
d'aujourd'hui, suivi d'un goûter partagé et d'échanges
entre générations.

..... Ouvert à tous





Jeudi 8 octobre
Rendez-vous bien vivre
et bien vieillir « Créa Diaz Mouv' »

10 h 00 - Salle Cœur de Vies
 (17 b rue de Tourcoing)

Participez à une séance en musique pour mémoriser des gestes simples, réalisés sur chaise.

Durée : 1 h 00

Jeudi 8 octobre
Portes ouvertes du Club des Anciens

14 h 00 - Salle Jacques Rémory
 (3 avenue Robert Descamps)

Ouvert à tous



Vendredi 9 octobre
Rendez-vous bien vivre
et bien vieillir « Alimentation »

10 h 00 - Salle Cœur de Vies
 (17 b rue de Tourcoing)

Une présentation interactive, des conseils et des échanges pour bien manger en avançant en âge.

Durée : 1 h 00

Vendredi 9 octobre
Rendez-vous bien vivre
et bien vieillir « Taïso »

15 h 15 - Dojo Lucien Faillie
 (40 rue des Écoles)

Des exercices doux et adaptés à votre rythme.

Durée : 1 h 00



Programme de la **Semaine Bleue 2026**



Trajet : 1 h 10

Vendredi 9 octobre **Après-midi au Centre Historique** **Minier de Lewarde** **Places limitées**

Départ à 13 h 30 et retour à 18 h 30
(Rendez-vous au parking de la salle Jacques Rémory)

Découvrez le Centre Historique Minier de Lewarde, installé sur le site de l'ancienne fosse Delloye. Il est aujourd'hui le plus important musée de la mine en France et l'un des premiers d'Europe.

Lors de cette visite à pied, explorez le site et ses galeries pour découvrir l'évolution des techniques et des conditions de travail des mineurs jusqu'à la fermeture du dernier puits en 1990.

Vendredi 9 octobre **Animation musicale et goûter convivial**

14 h 00 - EHPAD Rose d'Automne
(16 rue de Bousbecque)

Un temps pour se divertir, échanger et partager ensemble.

..... *Organisé par l'EHPAD Rose d'Automne*



Jeudi 13 octobre **Repas des jubilaires et 55^e anniversaire** **de l'association des Anciens de Linselles**

12 h 00 - Salle Jacques Rémory
(3 avenue Robert Descamps)

Un moment festif pour célébrer, se retrouver autour d'un repas convivial et partager un temps chaleureux.

Sur inscription auprès de l'association ♦

Samedi 17 octobre **Repas de l'association** **de la Fraternité Linselloise**

12 h 00 - Salle Jacques Brel
(54 rue de Tourcoing)

Un repas sous le signe de la convivialité et du partage.

..... ♦ **Sur inscription au 06 82 98 74 94**



Programme de **Bousbecque et Wervicq-Sud**

Certaines activités sont ouvertes à tous, d'autres sont réservées aux Linsellois, sur inscription (voir talon d'inscription).

LÉGENDE : **B** = ACTIVITÉ BOUSBECQUOISE **W** = ACTIVITÉ WERVICQUOISE

Jeudi 1^{er} octobre

Forum Santé Senior **W**

10 h 00 à 17 h 00

Salle Georges Straseele
(Avenue des Sports à Wervicq-Sud)

Lundi 5 octobre **Sur inscription**

Karaoké **B**

14 h 30 à 16 h 30

Centre culturel Paul-Valéry
(42 rue de Wervicq à Bousbecque)

Mardi 6 octobre **Sur inscription**

**Jeux d'antan par l'Association
Sourires de Vie **B****

14 h 00 à 17 h 30

Centre culturel Paul-Valéry
(42 rue de Wervicq à Bousbecque)

Jeudi 8 octobre **Sur inscription**

Animation musicale et conviviale **W**

14 h 00 à 17 h 00

L'Orée du Bois
(22 rue des frères Hollebecque à Wervicq-Sud)

Vendredi 9 octobre **Sur inscription**

**Grand loto de la
Semaine Bleue (5€) **W****

14 h 00 à 17 h 00

Salle Georges Straseele
(Avenue des Sports à Wervicq-Sud)

Lundi 5 octobre **Sur inscription**

**Journée mémoire
et convivialité **W****

9 h 30 à 11 h 00 - L'Orée du Bois

(22 rue des frères Hollebecque à Wervicq-Sud)

Mardi 6 octobre **Sur inscription**

Dictée **B**

10 h 00 - Centre culturel Paul-Valéry

(42 rue de Wervicq à Bousbecque)

Jeudi 8 octobre **Sur inscription**

**Sport et bien-être : Gym douce
et Stretching **W****

9 h 30 à 10 h 15 et 10 h 15 à 11 h 00

Salle de danse - Espace 2000
(Avenue des Sports à Wervicq-Sud)

Jeudi 8 octobre

**Conférence : Arnaques et abus
avec la Police Nationale **B****

18 h 30

Hôtel de Ville
(19 rue de Wervicq à Bousbecque)

Vendredi 9 octobre

**Exposition de l'Association
Arts et Créations **B****

14 h 00 à 17 h 30

Hôtel de Ville
(19 rue de Wervicq à Bousbecque)

TALON D'INSCRIPTION LA SEMAINE BLEUE

À découper et à rendre au CCAS (12 rue de Bousbecque), avant le 21 septembre 2026.

1 talon par personne ou par couple

Madame ☐ Monsieur ☐ Noms/prénoms :

Date de naissance :

Adresse : M : Mme :

Mail : Tel :

J'accepte d'être inscrit(e) au fichier seniors afin de recevoir des informations par courrier ou par mail de la Ville de Linselles.

Oui ☐ Non ☐ Conformément aux obligations du RGPD, les données personnelles que vous nous communiquez ne seront utilisées que dans le cadre du traitement de cette demande.

Toutes les activités Linselloises sont gratuites - Places parfois limitées

J'effectue une réservation pour :

Lundi 5 :	Rendez-vous bien vivre et bien vieillir : Sophro (9 h 00)	Madame ☐	Monsieur ☐
	Atelier d'Art Floral (9 h 00)	Madame ☐	Monsieur ☐
	Journée Mémoire et Convivialité 	Madame ☐	Monsieur ☐
	Rendez-vous bien vivre et bien vieillir : Sophro (10 h 30)	Madame ☐	Monsieur ☐
	Atelier d'Art Floral (10 h 30)	Madame ☐	Monsieur ☐
	Karaoke 	Madame ☐	Monsieur ☐
	Inauguration de la Semaine Bleue : Yakadanser	Madame ☐	Monsieur ☐
Mardi 6 :	Dictée 	Madame ☐	Monsieur ☐
	Marche Bleue	Madame ☐	Monsieur ☐
	Rendez-vous bien vivre et bien vieillir : Fitness des neurones	Madame ☐	Monsieur ☐
	Jeux d'antan par l'Association Sourires de Vie 	Madame ☐	Monsieur ☐
Jeudi 8 :	Sport et bien-être : Gym douce (9 h 30) 	Madame ☐	Monsieur ☐
	Rendez-vous bien vivre et bien vieillir : Créa Diaz Mouv'	Madame ☐	Monsieur ☐
	Sport et bien-être : Stretching (10 h 15) 	Madame ☐	Monsieur ☐
	Animation musicale et conviviale 	Madame ☐	Monsieur ☐
Vendredi 9 :	Rendez-vous bien vivre et bien vieillir : Alimentation	Madame ☐	Monsieur ☐
	Rendez-vous bien vivre et bien vieillir : Initiation au Taïso	Madame ☐	Monsieur ☐
	Après-midi au Centre Historique Minier de Lewarde	Madame ☐	Monsieur ☐
	Animation musicale et goûter convivial	Madame ☐	Monsieur ☐
	Grand loto de la Semaine Bleue (5€) 	Madame ☐	Monsieur ☐

LÉGENDE :  = ACTIVITÉ BOUSBECQUOISE  = ACTIVITÉ WERVICQUOISE



VOUS VOULEZ BÉNÉFICIER DU COLIS DE NOËL ?

Pour en bénéficier, vous devez être inscrit au fichier seniors de Linselles (ou avoir l'ancienne carte rose), **avoir au moins 65 ans et être non imposable, ou plus de 70 ans sans condition**. Si vous n'êtes pas encore inscrit, présentez-vous au CCAS avec une pièce d'identité, un justificatif de domicile et, si vous avez entre 65 et 70 ans, votre dernier avis d'imposition, **avant le 21 septembre 2026**.



Rendez-vous **bien vivre & bien vieillir**

Nouveauté

La Ville de Linselles propose aux seniors « Bien Vivre & Bien Vieillir », un programme gratuit dédié au bien-être, à la prévention et au maintien de l'autonomie.

Des séances accessibles pour bouger, stimuler sa mémoire, prendre soin de soi et adopter de bons repères alimentaires, selon ses envies et ses disponibilités.

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions s'effectuent directement **au CCAS**, 12 rue de Bousbecque, **le 2^e mardi de chaque mois**, pour les activités du mois suivant. Il est possible de s'inscrire à la séance ou pour l'ensemble du mois, selon vos besoins.

Dates d'inscription :

Mardi 15 septembre 2026
Mardi 13 octobre 2026
Mardi 10 novembre 2026
Mardi 8 décembre 2026

Mardi 12 janvier 2027
Mardi 9 février 2027
Mardi 9 mars 2027
Mardi 13 avril 2027
Mardi 11 mai 2027

Programme des Rendez-vous « Bien vivre & Bien vieillir »



Sophrologie

9 h 00 à 10 h 30 **ou** 10 h 30 à 12 h 00
Salle Cœur de Vies

LES LUNDIS

Un temps pour relâcher les tensions et retrouver du calme grâce à la respiration et à des techniques de détente. Les séances visent à mieux gérer le stress, favoriser le sommeil et renforcer la confiance en soi.

* La séance du 5 octobre 2026 a lieu à la Maison Enfance Famille.



Fitness des neurones

15 h 00 à 17 h 00 - Salle Cœur de Vies

LES MARDIS

Un rendez-vous de stimulation cognitive sous forme de jeux et d'exercices variés pour faire travailler la mémoire, l'attention, la logique et les capacités d'adaptation.



Créa Diaz Mémo

10 h 00 à 11 h 00 - Salle Cœur de Vies

LES JEUDIS

Des exercices ludiques pour solliciter la mémoire, l'attention et la logique. Une séance dynamique pour entretenir ses réflexes cognitifs.



Les inscriptions, à la séance ou au mois, se font **au CCAS** (12 rue de Bousbecque), **le 2^e mardi de chaque mois** pour le mois suivant. Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le CCAS par téléphone au **03 20 28 46 01** ou par mail à **ccas@ville-linselles.com**



Créa Diaz Mouv'

10 h 00 à 11 h 00 - Salle Cœur de Vies

LES JEUDIS

Une activité physique adaptée, douce et progressive, pour travailler l'équilibre, la coordination et la mobilité tout en gardant le plaisir de bouger.



Gym douce

10 h 00 à 11 h 00 - Salle Cœur de Vies

LES VENDREDIS

Des exercices accessibles pour entretenir la souplesse, la mobilité et l'équilibre, sans recherche de performance. Gagnez en aisance dans les gestes du quotidien.



Alimentation & bien-être

10 h 00 à 11 h 00 - Salle Cœur de Vies

LES VENDREDIS

Des conseils concrets et faciles à appliquer pour conserver une alimentation équilibrée et adaptée : bonnes pratiques nutritionnelles, prévention de la dénutrition et repères utiles au quotidien.



Initiation au Taïso

15 h 15 à 16 h 15 - Dojo Lucien Faillie

LES VENDREDIS

Une pratique inspirée des arts martiaux, sans combat, pour bouger autrement : renforcement doux, équilibre, coordination et mobilité en toute convivialité.



Les inscriptions, à la séance ou au mois, se font **au CCAS** (12 rue de Bousbecque), **le 2^e mardi de chaque mois** pour le mois suivant. Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le CCAS par téléphone au **03 20 28 46 01** ou par mail à **ccas@ville-linselles.com**

Rendez-vous « Bien vivre & Bien vieillir » - Programme 2026 / 2027



Sophrologie

9 h 00 à 10 h 30 ou 10 h 30 à 12 h 00
Salle Cœur de Vies

LES LUNDIS

* La séance du 5/10 a lieu à la Maison Enfance Famille.

2026

SEPT.	OCT.	NOV.
21	5*	2
NOV.	NOV.	DÉC.
16	30	14

2027

JANV.	JANV.	FÉV.	FÉV.	MARS	MARS
4	18	1 ^{er}	15	8	22
AVRIL	MAI	MAI	JUIN	JUIN	
5	3	24	7	21	

2026

SEPT.	OCT.	NOV.
29	6	3
DÉC.		
1 ^{er}		

2027

JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
12	9	16	13	18	15



Fitness des neurones

15 h 00 à 17 h 00
Salle Cœur de Vies

LES MARDIS

2026

SEPT.	OCT.	NOV.
24	8	5
NOV.	DÉC.	DÉC.
19	3	17

2027

JANV.	JANV.	FÉV.	MARS	MARS
14	28	11	11	25
AVRIL	MAI	MAI	JUIN	JUIN
8	13	27	10	24



Créa Diaz Mouv'

10 h 00 à 11 h 00
Salle Cœur de Vies

LES JEUDIS

2026

OCT.	OCT.	NOV.
1 ^{er}	15	12
NOV.	DÉC.	
26	10	

2027

JANV.	JANV.	FÉV.	FÉV.	MARS
7	21	4	18	18
AVRIL	AVRIL	MAI	JUIN	JUIN
1 ^{er}	15	20	3	17



Créa Diaz Mémo

10 h 00 à 11 h 00
Salle Cœur de Vies

LES JEUDIS



Alimentation & bien-être

10 h 00 à 11 h 00
Salle Cœur de Vies

LES VENDREDIS

2026

OCT.	NOV.	DÉC.
9	27	11

2027

JANV.	FÉV.	MARS
29	12	12
AVRIL	MAI	JUIN
9	14	11



Gym douce

10 h 00 à 11 h 00
Salle Cœur de Vies

LES VENDREDIS

2026

SEPT.	OCT.	OCT.	NOV.
25	2	16	6
NOV.	DÉC.	DÉC.	
20	4	18	

2027

JANV.	JANV.	FÉV.	FÉV.	MARS	MARS
8	22	5	19	19	26
AVRIL	AVRIL	MAI	MAI	JUIN	JUIN
2	16	21	28	4	25



Initiation au Taïso

15 h 15 à 16 h 15
Dojo Lucien Faillie

LES VENDREDIS

2026

OCT.	NOV.	DÉC.
9	27	11

2027

JANV.	FÉV.	MARS
29	12	12
AVRIL	MAI	JUIN
9	14	11

Les inscriptions, à la séance ou au mois, se font **au CCAS** (12 rue de Bousbecque), le **2^e mardi de chaque mois** pour le mois suivant. Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le CCAS par téléphone au **03 20 28 46 01** ou par mail à **ccas@ville-linselles.com**



Linselles.fr