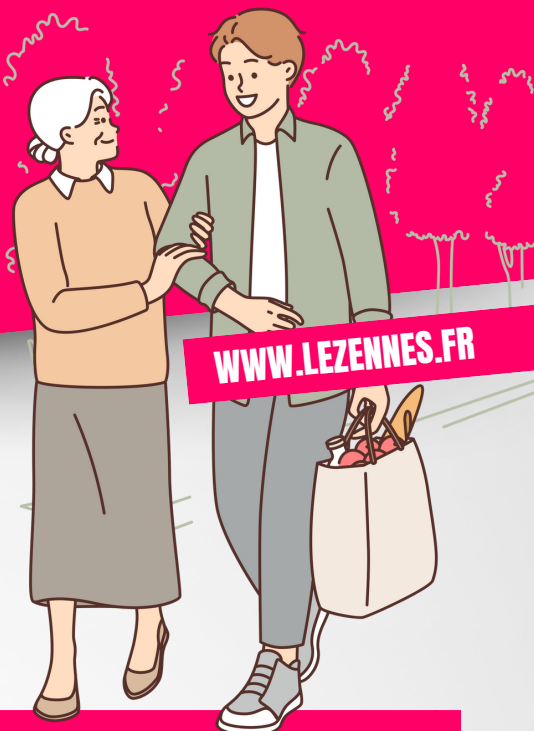


Bien vieillir à Lezennes



La carte Lez' Aînés

La carte Lez' Aînés a été créée en juillet 2010. Elle permet l'accès à l'ensemble des activités et prestations offertes aux seniors de 60 ans et plus. Les activités sont gratuites ou soumises à tarifs préférentiels (tarif 1 ou tarif 2 selon le montant de votre impôt). Depuis la "retenue de l'impôt à la source", la ligne prise en compte sur l'avis d'imposition est "Impôt net - Total de l'impôt sur le revenu net". **La valeur doit être égale ou inférieure à zéro pour bénéficier du tarif 1.** Sinon, vous bénéficiez du tarif 2.

- Justificatifs**
- Pièce d'identité
 - Justificatif de domicile
 - Photo d'identité
 - Dernier avis d'imposition (pour bénéficier du tarif 1)

Dossier à déposer en mairie

**Pour bien vieillir
en bonne santé, il faut :**

Bien bouger

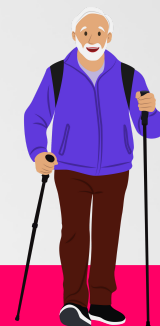
Bien manger

Avoir des relations sociales



Si le rythme des activités proposées par nos associations sportives lezennoises vous semble trop soutenu, la municipalité vous propose des ateliers dédiés et adaptés aux seniors.

Gérés par la ville de Lezennes et cofinancés par la conférence des financeurs et le département, **ces trois ateliers sont animés par un professeur d'activités physiques adaptées de l'association Siel Bleu.**



Marches adaptées aux seniors

Date	Chaque lundi matin en deux groupes de niveaux, de 09:00 à 10:30 pour le premier groupe de bons marcheurs et de 10:30 à 11:30 pour les marcheurs qui prennent un peu plus de temps.
Parcours	Deux parcours proposés : 6 à 7 km pour le premier groupe de 09:00, et 2 à 3 km pour le deuxième groupe de 10:30. Pour les deux groupes, rendez-vous sur la place (2, rue Chanzy).
Modalités	Inscription à l'accueil de la mairie. Ouvert aux 60 ans et plus. Tarif : 1€ ou 2€ selon votre catégorie de tarif définie lors de votre inscription. Une séance d'essai est offerte puis achat d'une carte d'activités.

Atelier "Prévention des chutes"

Date	Chaque jeudi de 15:30 à 16:30. L'objectif est d'apporter des techniques qui permettent d'éviter les accidents du quotidien et de maintenir ses capacités physiques.
Lieu	Salle des Rouges Barres (4, rue Chanzy)
Modalités	Inscription à l'accueil de la mairie. Ouvert aux 60 ans et plus. Tarif : 1€ ou 2€ selon votre catégorie de tarif définie lors de votre inscription. Une séance d'essai est offerte puis achat d'une carte d'activités.



Aquagym



Date	Chaque jeudi en deux groupes, de 17:00 à 18:15 pour le premier groupe, et de 17:45 à 19:00 pour le deuxième groupe.
Lieu	Piscine de balnéothérapie du Centre l'Espoir d'Hellemmes. Rendez-vous directement dans le hall du Centre l'Espoir. Les séances d'aquagym sont accompagnées par un surveillant de baignade de la ville.
Modalités	Inscription à l'accueil de la mairie. Ouvert aux 60 ans et plus. Tarif : 2€ ou 4€ selon votre catégorie de tarif définie lors de votre inscription. Une séance d'essai est offerte puis achat d'une carte d'activités.



Atelier "Marmiton"

Le repas est préparé ensemble à partir de 09:30 et dégusté sur place. Après la vaisselle et le rangement, possibilité de poursuivre l'après-midi par quelques jeux de société.

Géré par la ville de Lezennes, cofinancé par la conférence des financeurs et le département. Animé par une diététicienne diplômée

Date	Un mardi et un jeudi par mois (au choix)
Lieu	Salle des Rouges Barres (4, rue Chanzy)
Modalités	Inscription à l'accueil de la mairie. Ouvert aux 60 ans et plus. Tarif : 2€ ou 4€ selon votre catégorie de tarif définie lors de votre inscription. Une séance d'essai est offerte puis achat d'une carte d'activités.

Service de portage de repas à domicile

Des repas chauds préparés au restaurant municipal sont livrés à domicile du lundi au samedi.

Modalités	Inscription à l'accueil de la mairie. Service proposé aux personnes de plus de 70 ans (ou avant, sur présentation d'un certificat médical). Tarif : 4,31€, 5,23€ ou 6,17€ en fonction du revenu fiscal de référence.
------------------	---



Avoir des relations sociales, rompre l'isolement

Des temps de rencontres et de partage collectifs sont proposés tout au long de l'année par la municipalité.

Atelier "Mémoire"



Organisé par des bénévoles investis et motivés, ils permettent de faire fonctionner dans la bonne humeur, pendant deux heures, ses neurones avec des exercices ludiques. Un grand merci aux bénévoles qui préparent et animent ces ateliers.

Date	Le mercredi ou le vendredi de 14:30 à 16:30 (12 à 14 séances par an)
Lieu	Salle des Rouges Barres (4, rue Chanzy)
Modalités	Gratuit, inscription en mairie pendant l'été pour les premières séances annuelles qui débutent en septembre. Ouvert aux plus de 60 ans.

Banquet des aînés



Un repas est offert par la municipalité aux personnes de 65 ans et plus. Pour un couple, il suffit que l'un des deux remplisse cette condition. Ce repas permet de se retrouver pour une journée riche en animations et chansons.

Date	Un dimanche de février ou de mars
Lieu	Salle Georges Brassens (107, rue Jean Baptiste Defaux)
Modalités	Inscription en mairie (voir calendrier d'inscription dans le LIQ de janvier ou de février).



Atelier "Pause-café"



Ce moment permet de rompre l'isolement et de passer agréablement du temps autour d'un jeu de société.

Date	Chaque lundi après-midi de 14:00 à 17:00.
Lieu	Salle des Rouges Barres (4, rue Chanzy)
Modalités	Gratuit et sans inscription. Ouvert aux plus de 60 ans.



Voyage d'une journée



À la sortie de l'été, ce voyage d'une journée dans la région permet de se retrouver pour des visites alliant patrimoine culturel et repas régional. Il est nécessaire de pouvoir marcher, car le rythme peut être soutenu selon les visites.

Date	Chaque année, à la sortie de l'été
Lieu	La destination du voyage est programmée au printemps
Tarif	La tarification est délibérée en Conseil Municipal au printemps, en fonction de la destination et selon votre catégorie de tarif définie lors de votre inscription.
Modalités	Inscription en mairie (voir calendrier d'inscription dans le LIQ d'été).

Cinéma



Depuis l'ouverture de l'UGC à Villeneuve d'Ascq (Heron Park), le CCAS finance des places de cinéma à raison de trois places par trimestre et par personne de 60 ans et plus.

Tarif 3€ ou 5,50€ selon votre catégorie de tarif définie lors de votre inscription.

Support carte rechargeable : gratuit (renouvellement si perte : 2€)

Modalités Retrait des places en mairie



Réseau d'écoute et de soutien - RESAL -



Lors d'une permanence téléphonique, des bénévoles lezennois, principalement administrateurs du CCAS, appellent chaque mardi matin les personnes âgées et/ou en situation de handicap et/ou isolées, domiciliées sur la commune de Lezennes et qui se sont manifestées en mairie.

Les bénévoles prennent des nouvelles des appelés, discutent des nouveautés et informations de Lezennes.

Modalités Inscription en mairie ou auprès de l'assistante sociale.

Attention : le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) ne nous autorise pas à vous inscrire si vous n'en faites pas personnellement la demande.

Muguet du 1er mai et colis de Noël



Pour les personnes de plus de 65 ans, un brin de muguet est distribué à domicile par les conseillers municipaux (adultes et enfants du CMEJ) et par leurs sympathisants le 1er mai, ainsi qu'un colis de Noël (un samedi de décembre), deux cadeaux offerts par la municipalité.

Modalités Inscription en mairie (voir calendrier d'inscription dans le LIQ de septembre) en présentant une pièce d'identité et un justificatif de domicile.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer pour l'inscription, contactez l'assistante sociale au 03 20 91 59 01 ou

social@lezennes.fr

Attention : le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) ne nous autorise pas à vous inscrire si vous n'en faites pas personnellement la demande.



La Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations.

Tout au long de la première semaine d'octobre, des séances d'informations et d'animations sont proposées par la municipalité.

Modalités Inscription en mairie (voir modalités d'inscription dans le LIQ de septembre)

Informations diverses et utiles

Le plan d'alerte et d'urgence



Conformément à la loi n° 2004-626 du 30 juin 2004, la ville de Lezennes met à la disposition de ses administrés un registre nominatif sur lequel peuvent s'inscrire les personnes âgées de 65 ans et plus, et les personnes en situation de handicap lorsqu'elles sont fragiles et isolées et qu'elles vivent à leur domicile.

Ce registre est mis en place dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental pour des risques exceptionnels et notamment de canicule.

Modalités La demande d'inscription doit se faire par écrit à la mairie au mois de mai chaque année. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, appelez l'accueil de la mairie au 03.20.91.59.01



Médiathèque et service de portage de livres à domicile



Si vous rencontrez des difficultés de déplacement ponctuelles ou permanentes, la médiathèque vous propose un service de portage de livres à domicile. Le choix des livres est fait en fonction de vos goûts littéraires. N'hésitez pas à faire appel leur service.

Modalités Contactez Sophie par téléphone au 03.20.05.14.46 ou par mail mediatheque@lezennes.fr

Réservé aux adhérents de la médiathèque

Service gratuit



Service de Soins Infirmiers à Domicile -SSIAD-



La municipalité s'est associée au SSIAD. Celui-ci peut vous apporter une aide aux soins le matin et/ou le soir.

Modalités À partir de 60 ans
Sur prescription médicale
Contactez le SSIAD au 03 20 67 15 02 ou l'assistante sociale au 03 20 91 59 01 ou

social@lezennes.fr

Téléalarme



Spécialement dédiée aux bénéficiaires domiciliés dans le département du Nord.

Modalités Dossier d'inscription à retirer à l'accueil de la mairie

Logements sociaux adaptés aux seniors



Un parc social de trente-six logements adaptés existe sur la commune (trois studios, trente-et-un T2 (une chambre) et deux T3 (deux chambres), pour les plus de 60 ans. **Ces logements sont soumis à des plafonds de ressources.**

Modalités **Réservé aux seniors de plus de 60 ans**

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez passer en mairie afin de constituer un dossier de demande de logement ou prendre un rendez-vous pour la permanence logement qui se tient une fois par mois (voir calendrier des permanences dans le LIQ).



L'assistante sociale de la mairie et le CCAS à votre écoute

**Vous avez des questions ? Vous avez besoin d'un accompagnement ?
L'assistante sociale vous reçoit sur rendez-vous du lundi au vendredi.**

Téléphone : 03 20 91 59 01

Email : social@lezennes.fr

Eollis, une plateforme de services pour les malades et leur famille



Service gratuit d'appui et d'accompagnement pour les personnes de plus de 60 ans, qui font face à la perte d'autonomie et qui souhaitent rester à domicile.

Les professionnels assurent une médiation avec les services d'aide et un suivi des préconisations afin de s'assurer d'une mise en place adaptée (aide financière, aménagement du domicile, téléalarme, parcours médico-social, accompagnement de l'aidant, ...).

Modalités **Le service est accessible par téléphone au 03.20.90.01.01, sur rendez-vous et en visites à domicile** pour réaliser une évaluation globale des besoins et assurer la coordination du plan d'aide.

Vous pouvez également contacter l'assistante sociale qui pourra vous conseiller.

En complément des activités proposées par les associations lezennoises, les aînés peuvent contacter trois autres associations extérieures, dont les actions leur sont dédiées.

Association des Retraités, Préretraités et Éloignés du Travail de Villeneuve d'Ascq -ARPET-



Dans le cadre du partenariat avec le CLIC EOLLIS, les habitants de Lezennes peuvent adhérer à l'association ARPET de Villeneuve d'Ascq.

Vous y trouverez des activités culturelles, sportives, des sorties et des voyages dans la détente et la convivialité.

Plus d'informations :

www.arpet.fr

**Permanences le mercredi de 10:00 à 11:00
(hors vacances scolaires) :** 2, rue des Stations
à Villeneuve d'Ascq

Adhésion 2025 : 18€

Office Ronchinois des Aînés -ORA-



Les lezennois peuvent être accueillis pour participer aux multiples activités et sorties proposées aux adhérents de l'ORA : **visites de musées, expositions, conférences, spectacles, concerts, théâtre, comédies musicales, opérettes, sorties d'une journée, ou voyage de quelques jours (en France ou à l'étranger).**

Plus d'informations :

ora-ronchin.eklablog.com

Permanences du lundi au jeudi de 09:30 à 11:30 : 650, avenue Jean Jaurès à Ronchin (au fond du parc)

Téléphone : 03.20.73.23.25 ou 07.83.57.91.14

Adhésion 2025 : 10€

Debout Les aîné.e.s

Debout Les Aîné.e.s est une association départementale loi 1901 créée en décembre 2021, à Lille, qui agit dans le département du Nord auprès des aîné.e.s, de toutes les tranches d'âges et de toutes les catégories socio-professionnelles. Debout Les Aîné.e.s veut redonner à la vieillesse sa place dans la société !

Ses objectifs : valoriser les savoirs et les compétences acquises pour garder un rôle citoyen, concourir à développer des réponses pour favoriser le bien vieillir, permettre aux aîné.e.s de participer aux décisions qui les concernent, répertorier les besoins les difficultés, les craintes et les attentes des aîné.e.s, lutter contre l'isolement, le repli sur soi, la perte de confiance, favoriser les choix de vie, être accompagné sans être une charge.

Plus d'informations :

www.deboutlesaines.fr

