



VOUS ÊTES BIEN À  
MONS  
EN BARŒUL

Le  
Mois  
Bien

OCTOBRE  
2025

## Edito

Mesdames, Messieurs,  
chers Monsois,

Vous avez entre les mains l'édition 2025 de la programmation du mois Bleu.

Cette année encore, nous sommes heureux de proposer aux aînés monsois des activités variées et appréciées, comme notre incontournable et convivial thé dansant. Nous

vous invitons également à vous retrouver autour de moments gourmands, chantants, dansants, sportifs, etc. N'hésitez pas à tester et découvrir ces activités à l'occasion de ce Mois Bleu.

La Ville, l'ensemble des acteurs impliqués dans cette programmation et nous-même vous souhaitons de très beaux moments de découverte et de partage.

**Brigitte Adgnot**

*Adjointe aux Aînés*

**Rudy Elegeest**

*Maire de Mons en Barœul,  
Conseiller au Bureau  
de la Métropole Européenne de Lille*

**MERCREDI**  
**1<sup>ER</sup> OCTOBRE**

## **Danse Mov en intergénérationnel**

 **10 h 30**

 **Les Cèdres**

 **Sur inscription :  
voir en dernière page**

Danser pour le plaisir de bouger ensemble, en rythme et en musique. Et ce, quels que soient votre âge et votre forme !



**JEUDI 2 OCTOBRE**

## **Dictée des Cèdres**

 **14h**

 **Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum**

 **Nombre de places limitées  
Sur inscription :  
voir en dernière page**

*Fan de dictées ? Venez vous mettre à l'épreuve d'un texte sur la thématique du large. Dictée en auto-correction.*



**VENDREDI 3 OCTOBRE**

**Sport adapté**



 10h à 11h

 Jardins d'Arcadie

 Sur inscription auprès  
des Jardins d'Arcadie

Le sport, ce n'est pas  
que pour les jeunes !  
Séance encadrée par un  
professeur d'activités  
physiques adaptées.

**SAMEDI 4 OCTOBRE**

**Braderie**



 14h à 17h

 Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum

 Visite libre

L'association « Bien vivre ensemble » organise une braderie à la résidence des Cèdres sur le thème « bien vivre chez soi » avec des objets de décoration, petit mobilier, friperie... en parallèle d'un temps convivial avec des ventes de gourmandises.

**MARDI 7 OCTOBRE**

**Fitness des neurones**



**14h30 à 15h30**



**Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum**



**Nombre de  
places limitées  
Sur inscription :  
voir en dernière page**

Venez entraîner votre  
mémoire de façon amusante  
et interactive.

**MERCREDI 8 OCTOBRE**

**Jeu collaboratif**



**14h30 à 15h30**



**Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum**



**Sur inscription :  
voir en dernière page**

Participez à un jeu colla-  
boratif avec les enfants, en  
équipe mixte, qui utilisera  
autant la tête que les  
jambes.

**JEUDI 9 OCTOBRE**

## **Thé dansant**



**14h**



**Le Fort  
Rue de Normandie**



**Inscription en  
répondant au courrier  
qui accompagne ce  
livret avant  
le 26 septembre.**



**Laissez-vous entraîner dans la  
danse. Nous vous attendons  
nombreux pour partager ce  
moment de belle convivialité !**

**VENDREDI 10 OCTOBRE**

## **Loto du Mois Bleu**



organisé par



 **15h30 à 17h30**

 **Jardins d'Arcadie**

 **Sur inscription auprès  
des Jardins d'Arcadie**

**Serez-vous le premier ou  
la première à obtenir tous  
les numéros ?**

**LUNDI 13 OCTOBRE**

## **Parcours de santé**



 **14h30 à 15h30**

 **Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum**

 **Nombre de places  
limitées. Sur inscription :  
voir en dernière page.**

**Venez tester le parcours  
de santé aux Cèdres.  
Au programme : quelques  
mouvements pour rester  
en forme ou gym douce  
si le temps est moins clément !**

**MARDI 14 OCTOBRE**

**Toque chef**

🕒 14h30 à 16h30

📍 Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum

Venez relever le défi de notre concours culinaire. Le jury se fera un plaisir de vous départager !

En partenariat avec le Collège Rabelais : la thématique sera révélée lors de l'inscription.



**JEUDI 16 OCTOBRE**

**Atelier pâtisserie**

organisé par



🕒 15h30 à 17h

📍 Jardins d'Arcadie

📣 Sur inscription auprès  
des Jardins d'Arcadie

Envie de battre des œufs plutôt  
que des records ? Rejoignez  
notre atelier pâtisserie !



**SAMEDI 18 OCTOBRE**

## **Concours de belote**



organisé par



🕒 15h30 à 17h

📍 Jardins d'Arcadie

📣 Sur inscription auprès  
des Jardins d'Arcadie

Sortez vos atouts, c'est  
l'heure du concours !

Au profit d'

**OCTOBRE  
ROSE**

**MARDI 21 OCTOBRE**

## **Atelier manuel**

organisé par



🕒 15h30 à 17h

📍 Jardins d'Arcadie

📣 Sur inscription auprès  
des Jardins d'Arcadie

Un petit geste pour vous,  
un grand soutien pour  
d'autres. Rejoignez notre  
action solidaire ! Buvette  
et stands sur place.



**JEUDI 23 OCTOBRE**

## **Karaoké**

🕒 14h30

📍 Les Cèdres  
54 avenue Léon Blum

Venez pousser la chansonnette  
lors de cette journée  
intergénérationnelle !



**VENDREDI 24 OCTOBRE**

## **Spectacle musical et dansant**



🕒 15h30 à 17h30

📍 Jardins d'Arcadie

📣 Sur inscription auprès  
des Jardins d'Arcadie

organisé par



Du rythme, de la bonne humeur  
et des refrains que l'on aime  
tous : l'occasion parfaite de  
passer un bon moment.



## **Toute l'année aux Cèdres**

---

La résidence des Cèdres propose des activités ouvertes à tous comme :  
marche et parcours santé (un lundi sur deux), chorale (mardi), gymnastique de la mémoire (mardi), créations solidaires (mercredi).

Pensez simplement à vous inscrire au 03 20 33 29 00.

# Le Mois Bien,

VOUS ÊTES BIEN À  
**MONS**  
EN BARCEUL

## je m'inscris !

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mail : ..... Tél : .....

JE COCHE LES ACTIVITÉS AUXQUELLES JE SOUHAITE PARTICIPER ET JE DÉPOSE MON COUPON AVANT LE 26 SEPTEMBRE 2025 AU CCAS (23 BIS RUE DU MARÉCHAL LYAUTEY).

Les inscriptions pour les activités organisées par les « Jardins d'Arcadie » sont à réaliser directement auprès de la structure en téléphonant au : 03 20 74 63 15 ou écrivant par mail à : [mons@jardins-arcadie.fr](mailto:mons@jardins-arcadie.fr)

1/10 : Danse Mouv

2/10 : Dictée des Cèdres

7/10 : Fitness des neurones

8/10 : Jeu collaboratif

13/10 : Parcours santé

14/10 : Toque chef

23/10 : Karaoké

Un empêchement ? Merci de prévenir en téléphonant au 03 20 61 79 32.