

INFORMATIONS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE - OCTOBRE 2026

L'adhésion annuelle est obligatoire pour participer aux activités proposées par le Centre social 3 Villes

- Familiale - 5.50€ à partir de septembre jusqu'à décembre
- Carte commune Centre social 3 Ville et St Exupéry - 8€
- RSA (sur présentation de justificatif) - 5€

PORTAIL FAMILLE



Le Centre social dispose d'un nouvel outil en ligne pour réserver les mercredis et les vacances des centres de loisirs.

Rapprochez-vous de l'accueil pour connaître les conditions d'accès.

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS

- **Centre social 3 Villes** - 93 Rue du Dr Schweitzer, 59510 Hem
- **Atelier Partagé** - 702 Rue Ambroise Paré, 59510 Hem (Permanences logements et activités de l'atelier partagé)
- **Espace Maurice Titran** - 24 rue Arthur Bacro, 59390 Lys-lez-Lannoy (Permanences administratives et mardi clic)
- **Espace Linné** - 277 avenue Linné, 59100 Roubaix



PARENTALITÉ



ÉVÉNEMENTS



CUISINE

📍 93 Rue du Dr Schweitzer 59510 Hem

🌐 www.cs3villes.fr

☎ 03 20 75 49 62

✉ accueil@cs3villes.fr



SOMMAIRE

- 01 Sommaire
- 02 Ateliers créatifs et manuels
- 03 Activités sportives
- 04 Bien-être
- 05 Parents / Enfants
- 06 Cuisine
- 07 Apprentissage
- 08 Nos permanences
- 09 Nos événements
- 10 Nos événements



NOS ÉVÉNEMENTS



Bulle des parents



Jeudi 24 septembre



À 14h

Le Centre social 3 Villes, en partenariat avec le Comité des 6 quartiers, vous invite pour une première rencontre d'échanges entre parents.

Au programme : autour d'un café gourmand, échangez vos réussites, vos questions, vos besoins dans vos relations avec vos enfants/ados.



Espace Linné à Roubaix



Samedi 26 septembre



À 19h

Cette année, le traditionnel défilé des allumoirs aura lieu samedi 26 septembre, avec 4 départs (Mail Dunant, Grand Place, Ferme Braquaval et Centre intergénérationnel de Beaumont).

4 cortèges convergeront vers la Maison du Foot !



Mail Dunant

Inscription gratuite et obligatoire
Vente de lampions au Cs3Villes : 1,50 €



Semaine Bleue



Du 5 au 9 octobre

À l'occasion de la Semaine Bleue, le Centre social propose deux rendez-vous conviviaux : un atelier mémoire intergénérationnel autour de l'arbre généalogique et des jeux d'enfance, ainsi qu'un atelier cuisine libre suivi d'un temps de partage.



Centre social 3 Villes

Gratuit sans inscription



Octobre Rose



Mardi 13 octobre



De 14h à 16h

À l'occasion d'Octobre Rose, le Centre social propose une après-midi de sensibilisation au dépistage du cancer du sein : palpation sur mannequin, vérification des droits et aide à la prise de rendez-vous.



Centre social 3 Villes

NOS ÉVÉNEMENTS

Vivons Retraite



Jeudi 15 octobre



De 9h à 17h

Vous avez 55 ans ou plus ?

Rejoignez-nous pour une journée conviviale, gratuite et pleine de découvertes dédiée aux futurs et jeunes retraités.



Centre social 3 Villes

Spectacle pour les enfants (-6 ans)



Samedi 17 octobre



A partir de 15h

Découvrez le spectacle autour des questions de l'empathie et du consentement "Toby et le ballon cœur".



Centre social 3 Villes

Fabriquer son déodorant naturel



Mardi 20 octobre



De 14h à 16h

Découvrez comment réaliser vous-même votre déodorant à partir d'ingrédients naturels : un déodorant solide et un déodorant en gel. Repartez avec vos créations et quelques astuces pour adopter une routine plus naturelle au quotidien.

Gratuit sur inscription



Centre social 3 Villes

Fabriquer son produit vaisselle naturels



Mardi 27 octobre



De 14h à 16h

Apprenez à fabriquer vous-même vos produits vaisselle à partir d'ingrédients naturels : un cake vaisselle solide ainsi qu'un liquide vaisselle.

Gratuit sur inscription



Centre social 3 Villes

Halloween



26 octobre



De 14h à 17h

Plus d'informations à venir !

NOS ATELIERS*

Sur adhésion



CRÉATIFS ET MANUELS



COUTURE

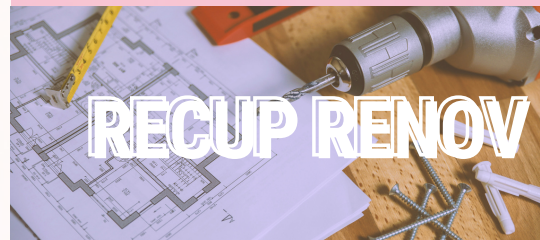
Créez, échangez des astuces et tissez des liens lors de l'atelier tricot.

Les jeudis : 17 septembre / 1er octobre

De 9h à 11h



Centre social 3 Villes



RECUP RENOV

Fabriquez des cosmétiques, des produits d'entretien, des décors naturelles...

Les mardis : 15 et 29 septembre / 13 et 27 octobre

De 9h30 à 12h



Atelier Partagé



TRICOT

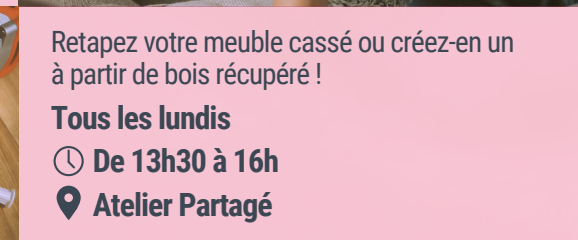
Pour coudre et fabriquer de jolies créations avec Farida.

Tous les jeudis, reprise le 24 septembre

De 14h à 16h30



Centre social 3 Villes



Retapez votre meuble cassé ou créez-en un à partir de bois récupéré !

Tous les lundis

De 13h30 à 16h



Atelier Partagé



ÉCOLO RIGOLO

***hors vacances scolaires**

ACTIVITÉS SPORTIVES



BOXE

Les lundis : 28 septembre
5 et 12 octobre

de 14h à 15h30
au Centre social 3 Villes

Profitez d'un moment pour vous
défouler, vous exprimer et vous libérer
avec Sabrina Maroufi, championne
Française de savate.



AQUAGYM

Les jeudis : 1, 8 et 15 octobre

de 16h30 à 17h30
à la Piscine des 3 Villes

Venez vous amuser et vous détendre
avec notre cours d'aquagym !

Sur inscription

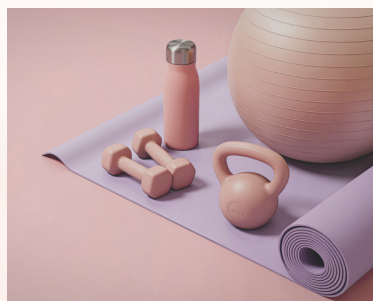


MARCHE

Les mardis de 9h à 11h30
Départ Centre culturel AGORA
à Lys-lez-Lannoy

Les vendredis de 13h30 à 16h30
Départ du Centre social 3 Villes
Reprise à partir du 29 septembre

Rejoignez-nous pour une marche à
pied, santé et convivialité garanties !



BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT

Les jeudis : 1, 8 et 15 octobre

de 14h à 15h30
au Centre social 3 Villes

Pour vous muscler, améliorer votre
endurance et rester en forme.

NOTRE NOUVELLE ACTION

• Des meubles sur mesure pour votre logement !

Créez un meuble adapté à votre logement et à vos besoins : bureau, étagères,
dressing, table basse...

Les projets retenus seront réalisés pendant les vacances de la Toussaint avec
Les Compagnons Bâisseurs.

Plus d'information auprès de Gwendoline.

NOS PERMANENCES



LOGEMENT

Nous vous accompagnons dans vos démarches de logement :
recherches, mal-logement, expulsions, impayés...

- **Le lundi** 14h00 à 15h30 à l'Atelier partagé
- **Le mardi** 9h00 à 11h30 au Centre social 3 Villes
- **Le jeudi** 14h00 à 16h30 au Centre social 3 Villes



ADMINISTRATIVE

**Nous vous aidons dans vos documents administratifs (retraite,
dossiers mdph...) :**

- **Le mardi** 9h00 à 12h00 (hors vacances scolaires)
à l'Espace Titran, 24 rue Arthur Bacro (Lys-lez-Lannoy)
- **Reprise le 15 septembre**



APPRENTISSAGE

MARDI CLIC

Découvrez outils numériques (ordinateurs, smartphones,...) pour les utiliser dans votre vie quotidienne.

Les mardis : 8 et 22 septembre / 6 octobre

📍 Centre social 3 Villes ⌚ De 10h à 12h

Le mardis : 15 et 29 septembre / 13 octobre

📍 Espace Titran ⌚ De 10h à 12h

Des bénévoles proposent des cours de français (oral et écrit). Les participants, débutants compris, sont répartis par niveaux pour progresser ensemble dans une ambiance conviviale.

Tous les lundis après-midi

⌚ De 14h15 à 16h

📍 Centre social 3 Villes

FRANÇAIS

TV5 MONDE

Atelier TV5 Monde : Apprendre le français avec une application ludique. Plus d'informations auprès d'Éliane

Tous les jeudis après-midi

⌚ De 14h15 à 15h45

📍 Centre social 3 Villes



BIEN-ÊTRE



SOPHROLOGIE

Une professionnelle anime des séances de sophrologie. Elles permettent de se détendre, de mieux gérer son stress et de retrouver un équilibre personnel dans un cadre bienveillant.

Les mardis : 29 septembre / 6 et 13 octobre

⌚ De 14h à 15h

📍 Centre social 3 Villes **Sur inscription**



JEUX DE SOCIÉTÉ

Colline de la ludothèque itinérante de l'espace de vie St Exupéry propose des après-midis jeux de société ! Un moment convivial pour rencontrer du monde, partager un café et s'amuser ensemble.

Tous les mardis !

⌚ De 14h à 16h

📍 Centre social 3 Villes



CAFÉ DES IDÉES

Un temps convivial pour partager et imaginer ensemble des projets autour du recyclage. Objectif : donner une seconde vie aux objets et inventer des initiatives responsables.

Les samedis : 5 et 19 septembre / 3, 17 et 31 octobre

⌚ De 9h30 à 12h

📍 Atelier Partagé

PARENTS/ENFANTS



BABYGYM

Tous les premiers mercredis du mois

🕒 10h à 11h

📅 Reprise le 2 septembre

📍 Rendez-vous à la
Crèche du Centre social 3 Villes

Votre enfant découvre le sport en douceur et développe sa motricité à travers le jeu.



L'ENVOL

Les vendredis de 9h00 à 12h00

📍 Centre social 3 Villes

Une parenthèse pour prendre le temps avec votre/vos enfant(s) sans les contraintes liées au quotidien.

Inscriptions au 03 20 66 23 20



LE CLUB DES PARENTS

Les mercredis : 16, 23 et 30 septembre
7 et 14 octobre

🕒 de 9h30 à 11h30

📍 Espace Titran à Lys-lez-Lannoy

Partagez un moment de jeux et de convivialité avec votre/vos enfants.

Renseignements auprès d'Anne-Sophie



LIEU D'ACCUEIL PARENTS/ADOS

Vendredi 11 septembre à 18h30

📍 à l'Espace de Vie St Exupéry

Vendredi 09 octobre à 18h30

📍 à Horizon 9

Passez une soirée privilégiée avec votre adolescent pour échanger autour d'un repas.

En partenariat avec
l'Espace de vie St Exupéry et Horizon 9

LA BULLE DES PARENTS

📍 Espace Linné, Roubaix

Le Centre social 3 Villes, en partenariat avec le Comité des 6 quartiers, vous invite pour une première rencontre d'échanges entre parents.

Au programme : autour d'un café gourmand, échangez vos réussites, vos questions, vos besoins dans vos relations avec vos enfants/ados.

Le jeudi 24 septembre 2026

À partir de 14h

Gratuit sans inscription



CUISINE



CUISINE SOLIDAIRE

Préparons ensemble de bons repas déposés dans le Frigo Solidaire. Un moment convivial et solidaire à partager !

Les vendredis : 25 septembre et 9 octobre

🕒 De 9h à 12h30

📍 Centre social 3 Villes

Le vendredi : 23 octobre

🕒 De 9h à 12h30

📍 EHPAD Les Aulnes, 417 Rue Jules Guesde, 59510 Hem



CUISINE AVEC UN CHEF

Des séances thématiques animées par un chef, Halim LETTIFI (La Brigade de l'AFC) : plats sucrés ou salés avec les légumes de saison !

Le jeudi : 15 octobre

🕒 De 9h à 12h30

📍 Centre social 3 Villes

Sur inscription



CUISINE DU MONDE

Retrouvez nos habitantes Fadila et Houria, un vendredi sur deux, pour découvrir la cuisine du monde ! Apprenez en toute convivialité !

Dates à venir !

Participation à l'achat des aliments :

- 3.50 €
- 1€ pour les allocataires du RSA (sur présentation d'un justificatif)

🕒 De 9h à 12h

📍 Centre social 3 Villes

Inscription à l'accueil du Centre social 3 Villes (max 8 personnes)