

À l'attention de

Pass senior

Restez actifs !

L'équipe du service seniors
vous propose ses activités
pour les mois de

mars - avril

2026



MOUSCRON



Anne-Sophie **ROGGE**
Échevine des Seniors

Édito



Chers aînés,

Hérités des temps anciens, le carnaval marquait jadis la fin de l'hiver et l'entrée dans une période de réjouissances. Aujourd'hui encore, le carnaval reste synonyme de liberté, de rires et de partage – des valeurs qui nous tiennent à cœur.

Dans cet esprit festif, nous vous invitons à découvrir le programme des activités pour les mois de mars et avril.

Animation sécurité, évocation culturelle, conférences, ciné-seniors, pièce de théâtre, après-midi bowling : De nouvelles occasions de se divertir, s'informer et profiter ensemble.

Faisons de ces rendez-vous des instants chaleureux !

Laissez-vous emporter par cette vague de convivialité. Le carnaval nous rappelle que la vie est plus belle quand on la célèbre...

À très bientôt pour partager ces beaux moments !



MOUSCRON
Social - Santé

Retrouvez ci-après les infos sur les activités de mars et avril ...

10/03

Animation sécurité aînés Vols à la ruse

📍 Hôtel de Ville - Grand'Place

17/03

Évasion culturelle Juke Box 60's

📍 Centre Culturel Marius Staquet - Pl. Ch. de Gaulle

24/03

Conférence Santé : Et si on remplaçait les suppléments alimentaires par de meilleurs choix en supermarché ?

📍 CFPC - Rue de la Coquinie (à l'arrière du CHM)

26/03

Ciné Seniors «Chers parents»

📍 Cinéma For&ver - Rue de la Marlière

29/03

Pièce de théâtre «Une heure de tranquillité»

📍 Salle des fêtes du Tuquet - Rue Musette

10/04

Après-midi Bowling

📍 Bowling «Les Alliés» - Chée de Dottignies

21/04

Conférence Santé : Bien vivre avec ses allergies dans un monde qui change.

📍 CFPC - Rue de la Coquinie (à l'arrière du CHM)

Activités mars



10/03

Mardi 10 mars à 14H00

📍 Hôtel de Ville - Grand'Place

Animation Sécurité Aînés Les vols à la ruse



Restons vigilants... ensemble !

Le service seniors et la Cellule Prévention de la Police vous proposent une rencontre amicale pour parler des vols à la ruse et partager des conseils simples pour se protéger.

Autour d'échanges et de convivialité, apprenez à reconnaître les pièges et à garder l'esprit tranquille.

- Café offert.
- Inscriptions souhaitées.
- Entrée gratuite.





Mardi 17 mars à 14H30

📍 Centre Culturel Marius Staquet - Pl. Ch. de Gaulle

Évasion Culturelle – « Juke box 60's »

organisé en collaboration avec le Centre Culturel

Une chanteuse et un chanteur,
deux couples de danseurs de rock, deux danseuses
choristes, voilà de quoi enflammer la scène et vous
faire revivre les plus grands tubes des années 60.

Un show plein d'énergie qui mêle chanson en live,
dances rock'n'roll et boogie woogie.

- Café et pâtisserie offerts à l'entracte.
- Prévente au CAM : 15€. Sur place, le jour même : 17 €.

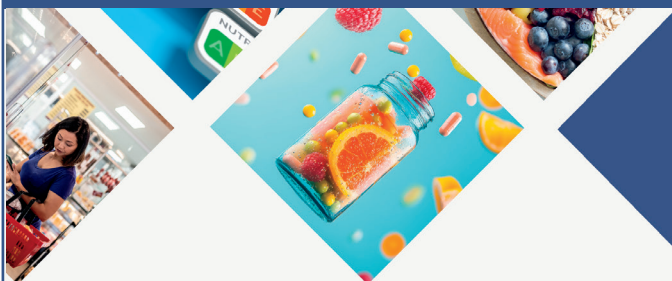


Mardi 24 mars à 18H00

📍 CFPC - Rue de la Coquinie (à l'arrière du CHM)

Conférence Santé

organisée par le CHM et la Maison de la Santé



ET SI ON REMPLAÇAIT LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES PAR DE MEILLEURS CHOIX EN SUPERMARCHÉ ?

Par M. Arthur Delcourt, Diététicien-
nutritionniste titulaire de Masters en sciences

Cette conférence visera à promouvoir une alimentation équilibrée en tant qu'alternative aux suppléments alimentaires, en encourageant des choix plus éclairés lors des achats en supermarché.

Elle abordera les aspects concrets tels que le décryptage des étiquettes nutritionnelles, l'identification des aliments ultra-transformés, ainsi que l'interprétation du Nutri-Score, à l'aide de l'application belge «Batra» (soutenue par les services publics).



TOI AUSSI Agis pour la Santé

Conférence accessible
sur inscriptions uni-
quement.

Celles-ci sont ouvertes
un mois, jour pour
jour, avant la date de
la conférence.

Inscriptions via le site
du CHM ou auprès de
la Maison de la Santé
au 056/86.02.15

Programme complet
des conférences santé
2026 disponible sur
demande.

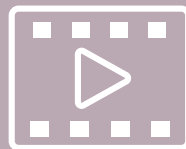


Jeudi 26 mars à 14H15

📍 Cinéma For&ver - Rue de la Marlière

Ciné Seniors - « Chers parents »

organisé en collaboration avec le Ciné For&ver



Avec Miou-Miou, André Dussolier, Arnaud Ducret, Thomas Solivérès, Pauline Clément

Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolée craignant le pire... mais, bonne nouvelle, leurs parents ont en fait touché le Jackpot !

Le problème : ils ne comptent pas leur donner un centime.

- **Accueil dès 13h30.**
- **Café et biscuit offerts à l'entracte.**
- **Tickets en vente auprès du cinéma : 7,40€.**



Dimanche 29 mars à 15H30

📍 Salle des fêtes du Tuquet - Rue Musette

Pièce de théâtre - Une heure de tranquillité»

au profit du CCIPH

PAR LA SOCIÉTÉ ROYALE THÉÂTRALE «LES COMPAGNONS DE LA STE-FAMILLE»

Michel est un passionné de jazz. Un matin, il déniché au marché aux puces un disque introuvable dont il rêve depuis trente ans. Alors qu'il s'installe dans son salon pour l'écouter, sa femme veut lui parler de ses tourments, sa maîtresse menace de dévoiler leur liaison, son entrepreneur inonde l'immeuble, son voisin se plaint, son fils musicien arrive à l'improviste... Prêt à tout pour avoir la paix, Michel n'hésite pas à s'enfermer dans les pires mensonges pour se préserver ne serait-ce qu'une heure de tranquillité.

- **Tickets en vente : 11€.**
- **Infos - inscriptions au 056/86.02.90**



Comédie de Florian ZELLER
Mise en scène de Soraya DJIDEL
& Marie HARRAS



Vendredi 10 avril à 14H00

📍 Bowling Les Alliés - Chée de Dottignies

Après-midi Bowling

Envie de partager un moment convivial et plein de bonne humeur ?

Rejoignez-nous pour une après-midi bowling spécialement pensée pour vous.

Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, seul ou accompagné, venez profiter d'un temps de détente, de rires et de rencontres !

■ **Inscriptions obligatoires.**

■ **Tickets en vente dès le 9/03 au CAM : 3,5 €.**

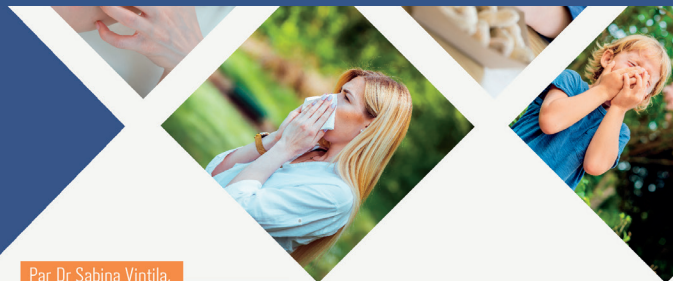


Mardi 21 avril à 18H00

📍 CFPC - Rue de la Coquinie (à l'arrière du CHM)

Conférence Santé

organisée par le CHM et la Maison de la Santé



Par Dr Sabina Vintila,
Pneumologue - Allergologue au CHM

BIEN VIVRE AVEC SES ALLERGIES DANS UN MONDE QUI CHANGE

Les allergies ne cessent de progresser dans nos sociétés modernes. Pollution atmosphérique, changements climatiques, urbanisation, mode de vie : autant de facteurs qui modifient nos défenses immunitaires et rendent notre organisme plus réactif.

Cette conférence propose de décrypter les mécanismes en jeu et d'explorer comment mieux vivre avec ses allergies dans un environnement en constante évolution.



A TOI AUSSI Agis pour la Santé

Conférence accessible sur inscriptions uniquement.

Celles-ci sont ouvertes un mois, jour pour jour, avant la date de la conférence.

Inscriptions via le site du CHM ou auprès de la Maison de la Santé au 056/86.02.15

Programme complet des conférences santé 2026 disponible sur demande.

Transports

Un service de transport* est mis en place pour participer à la plupart de nos activités. La capacité est toutefois limitée et le service est réservé aux personnes qui ne disposent pas de véhicule et/ou rencontrent un réel problème de mobilité.

*sous conditions



Infos et inscriptions

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30
(excepté le vendredi après-midi)

Service des Affaires Sociales et de la Santé

C.A.M. - Rue de Courtrai 63 - 7700 Mouscron

056/86.03.23

service.seniors@mouscron.be



Notre équipe d'animation accompagnée
d'une partie de nos précieux bénévoles



Semaine des Aînés



Thé dansant
Lancement de la semaine

📍 ICET Herseaux



Animation sur les démarches numériques

📍 Hôtel de Ville - Salle des mariages



Évasion culturelle
La chorale du Grand Mix

📍 Centre Culturel Marius Staquet - Pl. Ch. de Gaulle



Balade commentée en petit-train à la découverte de Mouscron

📍 Au départ du Parc communal



Sport seniors

📍 Hall Jacky Rousseau

Ciné Seniors

📍 Cinéma For&ver - Rue de la Marlière



Découverte du Musée de Folklore

📍 Musée de Folklore - Vie Frontalière

**Programme détaillé
dans votre Pass'Senior
du mois d'avril**



Ville de Mouscron

Service des

Affaires Sociales et de la Santé

C.A.M. - Rue de Courtrai 63 - 7700 Mouscron

056/86.03.23

service.seniors@mouscron.be

Éditeur responsable : Ville de Mouscron - Échevinat des Affaires Sociales et de la Santé

