

Guide des Associations & de la vie locale

Saison
2026 - 2027

Édito de Sandrine LAURENCE	1
---	----------

CULTURE ET LOISIRS

Bibliothèque municipale	4
Cap'Arts	5
Kernelyd	6
Point Danse	7
Le Petit Théâtre A NAT H OL	8
Rendez-vous Couture	9
Atelier du Journal Créatif	10
Atelier bien-être et sophrologie	11

ENFANCE ET JEUNESSE

Association des Parents d'Elèves Indépendante de Capinghem	14
Service Enfance et Jeunesse	15

ADULTES & SENIORS

Club de l'Amitié	18
------------------------	----

SPORTS

ASA Capoeira	22
Association Sportive de Capinghem	23
Association Sportive Omnisport	24
Badminton Club Capinghem	25
Cap'Gym	26
HDF Haidong Gumdo	27
Krav Maga	28
Tennis de Table Loisir Capinghem	29
Un Pied Devant l'Autre	30
Jujutsu Capinghem	31
Viniyoga - Association de yoga Prêmesques	32

VIE LOCALE

abel SOLIDARITÉ.....	34
Vivre Ensemble À Humanicité	35
Ensembl - Lab Humanicité.....	36
Centre Hélène Borel	37
Maison des Projets	38
Accueil Marthe et Marie	39
Union Nationale des Anciens Combattants.....	40
Association des Commerçants Place-Ô-Marchés	41
Lions Club Lyderic.....	42



Chères Capinghemmoises, chers Capinghemmois,
Chers bénévoles et acteurs de la vie associative.

C'est avec un **immense plaisir** que je vous présente cette nouvelle édition du **Guide des Associations et de la vie locale** – Saison 2026-2027.

À Capinghem, la richesse de notre vie associative est **une véritable force**. Derrière chaque activité, chaque manifestation, chaque projet, ce sont **des femmes et des hommes engagés**, des bénévoles passionnés et des adhérents qui contribuent, tout au long de l'année, à faire vivre notre commune dans un esprit de partage, de solidarité et de convivialité. Que vous souhaitiez pratiquer une activité sportive, découvrir une discipline artistique, vous investir dans une association, participer à la vie culturelle ou simplement rencontrer de nouvelles personnes, ce guide vous permettra de découvrir **la diversité et le dynamisme des associations capinghemmoises**.

Cette saison marque également la **poursuite de notre engagement en faveur du développement du tissu associatif**. La Municipalité reste pleinement mobilisée pour accompagner les associations, soutenir leurs projets, favoriser les rencontres entre les habitants et **renforcer les liens qui font la richesse de notre commune**.

Je tiens à **remercier** très sincèrement l'ensemble des **bénévoles, dirigeants associatifs, animateurs et partenaires** qui consacrent une partie de leur temps au service des autres. Leur engagement est précieux et **mérite toute notre reconnaissance**.

J'espère que ce guide **vous donnera envie de pousser la porte d'une association**, de découvrir de nouvelles activités et de participer pleinement à la vie locale.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente saison associative 2026-2027, riche en découvertes, en rencontres et en beaux projets partagés.

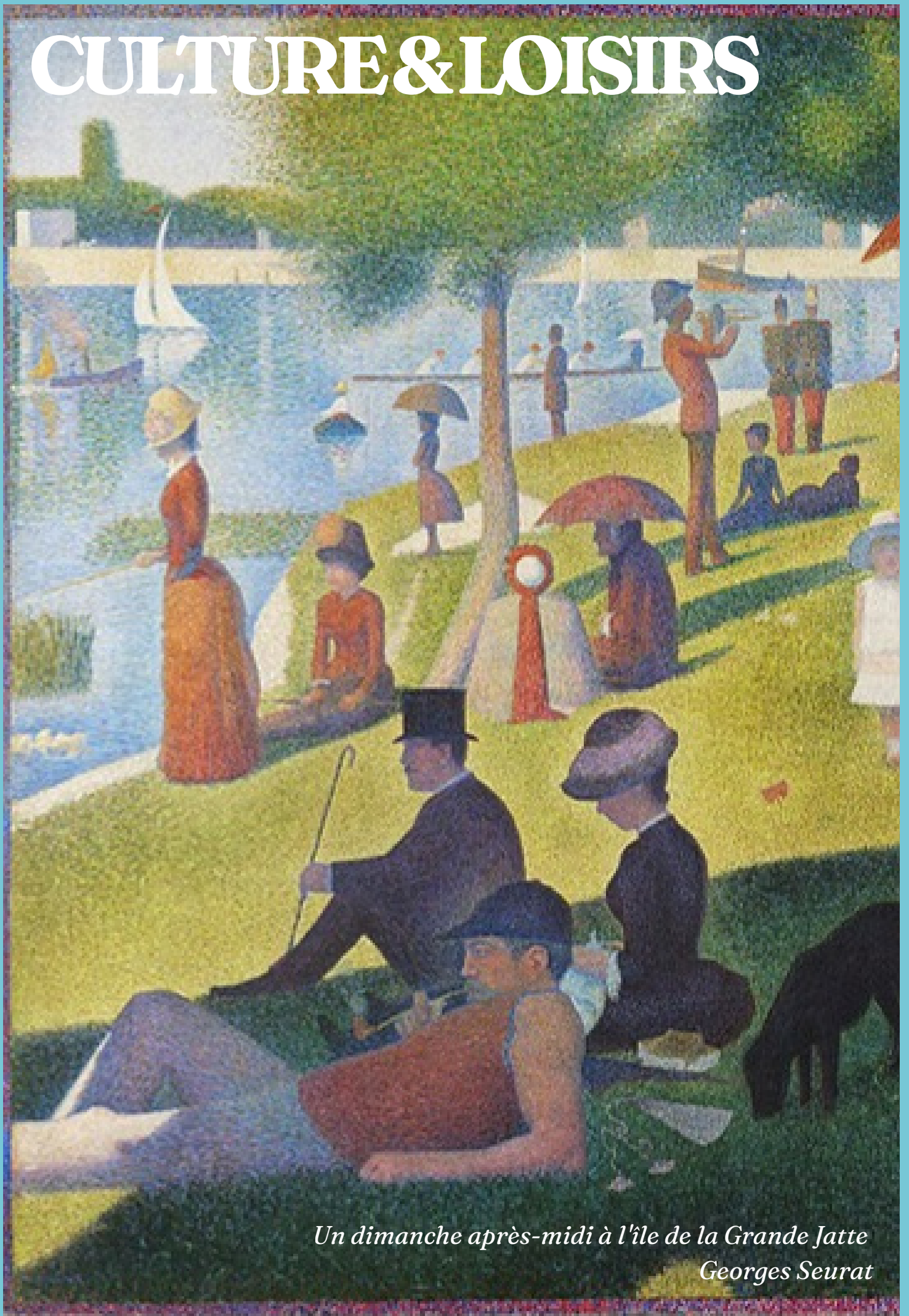
Sandrine LAURENCE

Adjointe aux Associations,
aux Sports et au Projet de Jumelage.



Capinghem

CULTURE & LOISIRS



Un dimanche après-midi à l'île de la Grande Jatte
Georges Seurat

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Située juste derrière la mairie, la bibliothèque municipale est **ouverte à tous**. Mesdames HARMANT et SIMON vous accueillent :

- Le **mercredi** de **15h à 17h**.
- Le **samedi** de **11h à 12h**.

En plus d'un large choix, parmi **4 500 ouvrages disponibles** pour les adhérents, des **nouveautés** sont régulièrement proposées.

La cotisation s'élève à **20 euros par an et par famille** (règlement par chèque à l'ordre de la "régie animation locale de Capinghem").

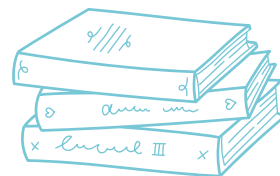
Vous êtes une personne fragilisée ? Les livres choisis peuvent être déposés à votre domicile. Merci d'envoyer un mail à contact@ville-capinghem.fr ou nous contacter au 03 20 92 17 66.

Des livres sont également à votre disposition à l'**Espace Masselot**, selon le principe de la boîte à livres (retrait et dépôt).



Des films, séries, mangas et documentaires gratuits ?

En étant inscrit à la bibliothèque municipale de Capinghem, vous pouvez consulter la médiathèque en ligne de la MEL sur : <https://asuivre.lillemetropole.fr>



Contact



Monique HARMANT



contact@ville-capinghem.fr



03 20 92 17 66

CAP' ARTS

Notre association regroupe des **passionnés** de dessin, de pastel, d'aquarelle, de peinture à l'huile, d'acrylique et collage, de street art, de sculpture et de peinture sur porcelaine.

Nous organisons **des cours collectifs par techniques**. Nous favorisons les rencontres, le partage, les échanges, la convivialité permettant ainsi à tous d'accéder au plaisir de réaliser une œuvre, **quel que soit leur niveau**, encadrés par des artistes confirmés.

Prochaine exposition « **Le Printemps des Artistes** » les **03 et 04 avril 2027**.

Adhésion annuelle :

- **15 euros** pour les Capinghemmois.
- **20 euros** pour les extérieurs.
- **Participation au cours : 7 euros.**

Rendez-vous à la **Salle des Arts** (Espace Arc en Ciel, 2 bis rue d'Ennetières), le lundi de 19h à 21h et le vendredi de 14h à 17h.



Vous souhaitez exposer vos œuvres ou en découvrir ?

Chaque année, Cap'Arts organise avec la commune le **Printemps des Artistes** (les 03 et 04 avril 2027).



**Découvrez
des artistes de talent !**

Contact



Martine GRUSON



cap-arts@laposte.net



06 12 91 00 46

KERNELYD

Groupe de musiques et chants traditionnels, issus de régions et pays divers. Nous intervenons pour des bals folkloriques, des concerts, des animations privées ou publiques (fêtes médiévales, feux de la Saint-Jean, fêtes champêtres...).

Concerts ou danses sont donc proposés au son des "accordéon, vielle à roue, flûte, épinette, cornemuse, bouzouki, guitare et voix"

Répétition à l'Espace Associatif, tous les jeudis de 20 h à 22 h.

Événement de l'année à venir :

- Bal folklorique à Capinghem, date à définir
- Fête de l'automne à Radinghem, animation dansante et musicale, dimanche 11 octobre 2026 de 15h à 17h.

Le coût des cotisations : 10 €/an.



Chaque année, Kernelyd organise son bal folk au printemps !



Contact



Christine MEURIN



meurin.christine@gmail.com



06 22 25 11 16

POINT DANSE

École de formation à la danse classique et Modern' Jazz.

Cours Enfants / Ados / Adultes à partir de 4 ans à la Salle Renaissance, 6 rue d'Ennetières.

Mardi

- 17h15 à 18h15 : Jazz 1 (8/10 ans)
- 18h15 à 19h15 : Jazz 2 (10/13 ans)
- 19h15 à 20h30 : Jazz 3 (14/18 ans)
- 20h30 à 21h45 : Jazz 4 (adulte)

Mercredi

- 9h45 à 10h30 : Éveil (4/5 ans)
- 10h30 à 11h30 : Classique 1 (8/9 ans)
- 14h00 à 14h45 : Initiation (6/7 ans)
- 14h45 à 15h45 : Classique 2 (9/11 ans)
- 16h00 à 17h15 : Classique 3 (11/13 ans)
- 17h15 à 18h30 : Classique 4 (14/17 ans)
- 18h45 à 20h15 : Classique 5 (adulte)
- 20h15 à 21h15 : Dancing Yoga (+16 ans)



**Retrouvez Point Danse
lors de son gala annuel
au centre culturel Paul André
Lequimme à Haubourdin**



Association Point Danse - Capinghem

Contact



Laëtitia BLANQUART



pointdanse.capinghem@gmail.com



06 50 49 41 31

LE PETIT THÉÂTRE A NAT H OL

Envie de **monter sur les planches** ? De **jouer la comédie** ? D'apprendre à **parler en public** ?

« Le Petit Théâtre à Nat H Ol » vous accueille, encadrés par des bénévoles ayant plusieurs années d'expérience dans l'animation d'**ateliers théâtre enfants et adultes**. Vous découvrirez les techniques pour vous exprimer, vous déplacez sur scène et comment **vous dépasser**.

Cotisations :

- **190 €** pour les habitants de Capinghem.
- **210 €** pour les extérieurs.

Horaires :

- Enfants : le **mercredi**, de 10h30 à 12h00, Espace Associatif.
- Adultes : le **vendredi**, de 19h30 à 21h30, Espace Masselot.



**Les comédiens
sous les projecteurs :)**



**Les restitutions du Petit Théâtre
A Nat H Ol auront lieu en juin 2027
avec les enfants du Péri scolaire**



Le Petit Théâtre A Nat H Ol

Contact



Nathalie DERUELLE / Olivier LEFORT



lepetittheatreanathol@gmail.com



06 60 85 71 72 / 06 75 08 99 83

RENDEZ-VOUS COUTURE

Rejoignez **Rendez-vous Couture** à Prêmesques !

Une association portée par l'énergie de **4 filles dynamiques et motivées**.

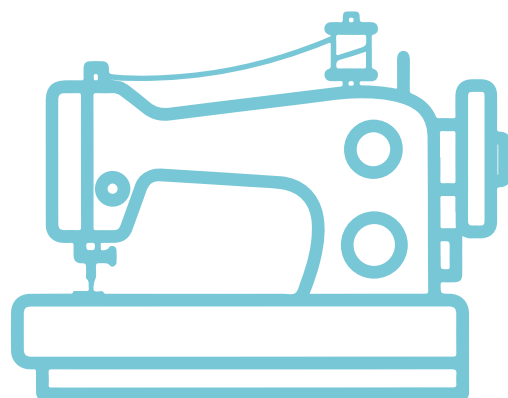
Ici pas de cours pros mais **des ateliers où chacun avance à son rythme**, selon ses envies et ses projets.

Que vous soyez débutant(e), curieux(se), passionné(e) ou simplement en quête d'**un moment pour vous détendre et créer**, vous êtes les bienvenu(e)s ! L'association **met à disposition du matériel** pour vous permettre de vous lancer sans contrainte.

Au programme : Projets communs ou individuels, entraide et astuces, et surtout, **une ambiance chaleureuse où le fil conducteur est le plaisir de faire ensemble !**

Lieu : Prêmesques.

Horaires : lundi après-midi, jeudi après-midi & samedi matin et 1 mardi soir par mois.



Contact

 Émilie et Adeline

 06 79 60 49 19 / 06 24 26 44 45

ATELIER DU JOURNAL CRÉATIF

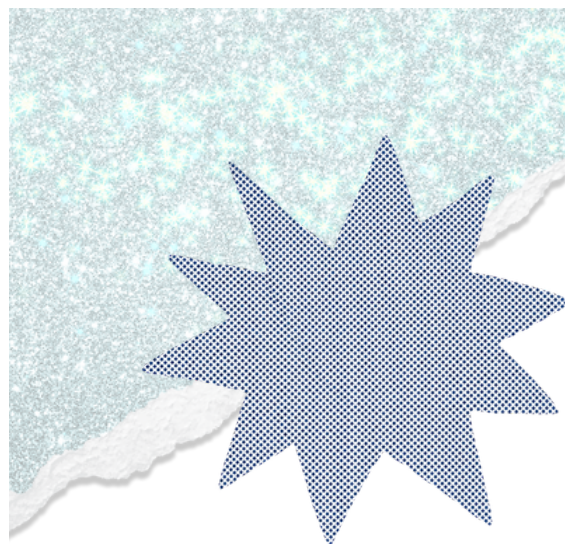
Envie de **vous détendre** et de prendre un moment pour vous ?

Justine Nowik propose un atelier de Journal Créatif® à destination des adultes Capinghemmois offert par la mairie les dimanches 20 septembre, 08 novembre et 20 décembre 2026 au sein de l'Espace Masselot. Cet atelier invite chacun à **s'accorder un moment de pause**, loin du quotidien, pour se reconnecter à soi en douceur à travers une approche mêlant **dessin libre, collage et écriture intuitive**. Guidée par Justine, **praticienne attentive et bienveillante**, cette exploration créative permet de **relâcher la pression, d'apaiser le stress et de déposer ses émotions sans jugement**.

Aucun prérequis artistique n'est nécessaire : il ne s'agit pas de "bien dessiner" mais simplement de s'exprimer librement. Dans cet espace, le "beau" laisse place au "vrai", et la spontanéité devient un véritable outil de mieux-être.



Une séance d'atelier du journal créatif



Contact



Justine NOWIK



contact@ville-capinghem.fr



03 20 92 17 66

ATELIER BIEN ÊTRE ET SOPHROLOGIE

Un atelier bien-être pour se reconnecter à soi-même.

Parce que vous méritez de prendre du temps pour vous, l'atelier "**Mon Moment Magique au Féminin**" vous invite à vivre une bulle de douceur et de bienveillance. Organisé par l'association **Estime**, cet atelier offert par la mairie les 08 septembre, 10 novembre et 10 décembre, et propose **un temps de recentrage, de détente et de reconnexion à soi**, dans un cadre bienveillant et ressourçant.

Chaque séance est **une invitation à explorer son bien-être intérieur à travers la sophrologie, la respiration consciente, des mouvements doux et des échanges entre femmes**, pour favoriser l'estime de soi, la sérénité et l'équilibre émotionnel. Un moment précieux pour **se faire du bien**, s'écouter, et se recharger en énergie positive.

Lieu : Espace Masselot, 14 avenue Nelson Mandela, 59160 Capinghem.

Durée : Atelier de 2 heures.

Public : Ouvert à toutes les femmes, sans prérequis.

Animé par **Aurore Tizon** de l'association Estime.



Contact



Aurore TIZON



contact@ville-capinghem.fr



03 20 92 17 66



Capinghem

ENFANCE & JEUNESSE



*Jeux d'enfants
Pieter Brueghel*

APEIC

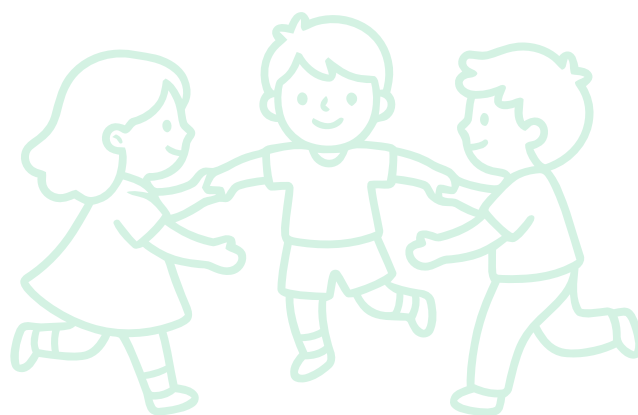
L'Association des Parents d'Élèves Indépendante de Capinghem (APEIC), **ouverte à tous les parents d'enfants scolarisés à Capinghem**, permet de **soutenir l'école dans ses projets pédagogiques** : matériel, sorties et spectacles.

Tout au long de l'année, l'association organise, de façon conviviale, divers événements attendus de tous : **soirée festive, arrivée du Père Noël, crêpes party,, braderie, ventes ponctuelles** (pizzas, brioches...).

N'hésitez pas à vous joindre à nous, selon vos disponibilités et vos idées, afin de **participer**, comme votre enfant, **à la vie autour de l'école**.



Vive la Galette des rois !



Contact

 facebook.com/apeic.capinghem

 apeic.capinghem@gmail.com

 [@apeiccapinghem](https://www.instagram.com/apeiccapinghem)

SERVICE ENFANCE & JEUNESSE

L'ENFANCE ET LE PÉRISCOLAIRE

Le **Service Enfance et Jeunesse** accompagne les enfants, les jeunes et leurs familles à travers **une offre adaptée à chaque âge et à chaque temps de vie**. À travers la restauration scolaire, la garderie, l'étude dirigée, les accueils de loisirs du mercredi, le centre de loisirs pendant les vacances scolaires, les sorties et les activités du **Projet Éducatif Global (PEG)**, la commune propose un accompagnement éducatif complémentaire à celui de l'école et de la famille.

LA POLITIQUE EN DIRECTION DES ADOLESCENTS

La commune développe également une **politique en faveur des adolescents**. L'objectif est de favoriser leur autonomie, leur responsabilisation et leur ouverture au monde. **Des sorties sont régulièrement organisées** : Parc Astérix, E-Sport Eva, Lille Karting, Ice Mountain Comines, canoë à Dinant, sortie à Paris...

UNE ACTION ÉDUCATIVE POUR TOUS

À travers ses différents dispositifs, le Service Enfance et Jeunesse contribue à proposer un **parcours éducatif cohérent**, de l'enfance à l'adolescence, en associant accueil, loisirs, éducation et accompagnement. L'ensemble des actions est encadré par une **équipe d'animation qualifiée**. Retrouvez toutes les prestations sur capinghem.fr rubrique Enfance et Jeunesse.



Contact



Service Enfance et Jeunesse



periscolaire@ville-capinghem.fr



03 20 10 83 55



Capinghem

ADULTES & SENIORS



Les joueurs de cartes
Paul Cézanne

CLUB DE L'AMITIÉ

Venez vous détendre, vous **amuser** et **discuter** autour de **jeux de société** tous les mardis après-midi.

Exemples d'activités : cartes, Rummikub, Triolet, Scrabble...

Une fois par an, une **crêpe party** et une **sortie au restaurant** sont organisées.

Public : dès 18 ans.

Rendez-vous : salle Gesquière, tous les mardis de 14h30 à 17h.



Contact



Alain FLAMENT



alain.f2@hotmail.fr



06 95 06 43 32



Capinghem



Capinghem

SPORTS



L'Équipe de Cardiff
Robert Delaunay

ASA CAPOEIRA

Initiation à la **capoeira** (Benguela, Sao Bento, chant) et à l'**effort physique**. La pratique s'adresse à **tous les publics**, les plus jeunes pour leur apprendre le **respect de soi et des autres**, les plus âgées pour **garder la forme et entretenir son moral** sans distinction de sexe.

La capoeira est une activité complète qui permet à ses pratiquants d'**oublier les contraintes quotidiennes** et de **s'épanouir en s'ouvrant à un monde nouveau**.

Cours tous niveaux.

Lieu : salle Renaissance, rue d'Ennetières, 59160 Capinghem.

- Le vendredi de 19h30 à 21h.
- Le samedi matin, de 11h à 12 pour les débutants, enfants dès 4 ans et leurs parents.



Contact

- 👤 Jérôme VAN CORTENBOSCH
- ✉ contact@asa-capoeira.com
- ☎ 06 84 62 00 65
- 🌐 <https://www.asa-capoeira.com>

ASSOCIATION SPORTIVE DE CAPINGHEM (ASC)

Le **Football Club de Capinghem** est un club **familial, convivial et ouvert à tous**, où le plaisir de jouer, le respect et le partage sont au cœur de notre projet.

Nos projets pour la saison

Afin de continuer à développer le football sur notre commune, **nous souhaitons renforcer et élargir notre offre de pratique.**

- **Maintien de notre équipe vétérans**, grâce à une entente avec le club de Prêmesques, permettant à nos joueurs de poursuivre leur passion dans les meilleures conditions.
- **Création de deux sections Seniors à 8**, une pour les hommes et une pour les femmes, pour proposer une pratique conviviale, accessible et adaptée à tous les niveaux.
- **Lancement d'une équipe de Foot en Marchant**, une discipline en plein essor, idéale pour pratiquer une activité physique dans un esprit de loisir, de santé et de convivialité.

Nous recrutons !

Nous recherchons de **nouveaux licenciés pour renforcer nos effectifs**, notamment chez les plus jeunes. **Tu es né(e) entre 2014 et 2021 ?** Rejoins nos équipes et découvre le football dans une ambiance bienveillante, avec des éducateurs passionnés qui accompagnent chaque enfant dans sa progression et son épanouissement.

Nous accueillons également avec plaisir :

- les joueurs et joueuses souhaitant rejoindre **nos futurs effectifs Seniors à 8** ;
- les **vétérans** désireux de poursuivre l'aventure au sein de notre entente avec Prêmesques ;
- toutes les personnes intéressées par le **Foot en Marchant**.

Rejoignez-nous !

N'hésitez pas à venir nous rencontrer ou à nous contacter pour obtenir plus d'informations. Ensemble, **faisons grandir le football à Capinghem !**



Contact



Gaëlle DUBREUCQ



capinghem.as.553005@lfhf.fr



06 64 12 62 41

ASSOCIATION SPORTIVE OMNISPORT (ASO)

Présente dans la commune depuis bientôt 10 ans, l'**AS Omnisport propose des activités sportives accessibles à tous**, dans un esprit de convivialité et de partage.

Notre section de **karaté Kyokushin** accueille les pratiquants de 3 à 90 ans, du débutant au compétiteur, **avec de nombreux podiums remportés chaque année**. Nous proposons également du **CrossTraining**, ainsi que d'autres activités dans les communes voisines, comme le **MoveBoxing** (réservé aux femmes) et la **Gym Douce**.

Au-delà de la pratique sportive, notre association transmet les valeurs des arts martiaux : **respect, persévérance, entraide et dépassement de soi**. Impliqués comme nous le pouvons en fonction de nos plannings, nous intervenons également auprès **de l'école dans le cadre d'un cycle sportif**. Alors, vous êtes curieux ? Quel que soit votre âge ou votre niveau, **vous êtes les bienvenus !**

Cotisation annuelle : 165 €.

Lieu : Salle Multi-Activités.



L'Open International de Karaté, est organisé chaque année par l'ASO



Contact



Anthony SENECHAL



president.aso.premesques@gmail.com



06 59 26 25 41



<https://www.as-omnisport.fr>

BADMINTON CLUB CAPINGHEM

Pratiquer le **badminton** à Capinghem, c'est une activité libre, dans une ambiance sportive et sympathique.

C'est à la Salle Multi-Activités sur 4 créneaux horaires :

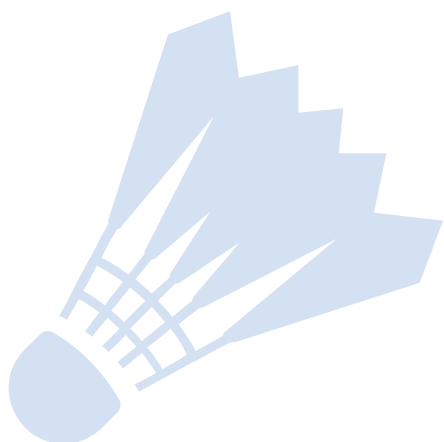
- Les lundi de 19h15 à 22h.
- Le jeudi et le vendredi de 20h30 à 22h.
- Le dimanche de 15h à 18h.

Nous disposons d'un terrain.

Les inscriptions sont prises à partir de 14 ans, mais les joueurs mineurs devront avoir une autorisation parentale et devront être accompagnés d'un adulte pour pratiquer le badminton.

Coût pour toute la saison :

- 35 euros pour les Capinghemmois.
- 45 euros pour les extérieurs.



Contact



Aurélien BERTHELET (Président)



contact@badmintonclubcapinghem.fr



06 28 92 38 88

CAP' GYM

L'Association **CAP'GYM** vous propose des **cours de gymnastique pour adultes**, de septembre à juin dans la **Salle Multi-Activités** de Capinghem. **Quatre cours par semaine** vous seront donnés par nos quatre animateurs pendant les périodes scolaires. Quelques cours auront lieu pendant les vacances selon les disponibilités des animateurs.

Les cours auront lieu le :

- **Lundi de 18h à 19h** : renforcement musculaire, mobilité, cardio et mouvements fonctionnels.
- **Mardi de 10h30 à 11h30** : étirements, souplesse, renforcement musculaire et séance de détente (ramener un plaid).
- **Jeudi de 19h à 20h** : cours dynamique favorisant bien-être, mobilité et renforcement musculaire.
- **Vendredi de 17h30 à 18h30** : coordination, renforcement musculaire, équilibre, mémoire, étirements.

Une feuille d'inscription sera à remplir. Merci de ramener une photo d'identité pour les nouveaux adhérents. **Reprise des cours le lundi 06 septembre 2026.**

Cotisation annuelle : 85 euros pour les Capinghemmois et les Prêmesquois et 95 euros pour les extérieurs.



Contact

 Françoise FLAMENT (Présidente)

 gym2cap@outlook.fr

 06 82 07 38 36

HDF HAIDONG GUMDO



Depuis 2019, notre association propose des **cours de sabre coréen** (Haidong Gumdo), **un art martial coréen riche et complet**. Cette discipline allie des **enchaînements codifiés** (gumbop), des **combats** (kyukgum), des **coupes sur différents supports** (bougies, balles, bambous, paille, papier), ainsi que des **danses de sabre et des techniques de respiration** (Gaeoon Gigong).

Le Haidong Gumdo offre une pratique à la fois dynamique et fluide, où **détente, expression, précision et communication** sont au cœur de l'apprentissage.

Coût des cotisations :

- 160€ tarif plein.
- 130€ tarif réduit.

Lieu : Salle Multi-Activités.
(2 bis rue d'Ennetières
59160 Capinghem)



***Force, discipline
et tradition***

Contact



Marine BELLYNCK



hdf@ssabre-coreen.fr



06 51 09 78 27

KRAV MAGA

L'association **Krav Maga des Hauts-de-France** a pour objectif de promouvoir la pratique du Krav Maga, **méthode de self-défense accessible à tous**.

Nos cours permettent de développer **la confiance en soi, la condition physique et les réflexes de protection** dans une ambiance conviviale et respectueuse. Nous accueillons les pratiquants **de tous niveaux**, à partir de l'adolescence.

- **Coût de la cotisation** : 140 € par an.
- **Salle occupée** : Salle Multi Activités.



KIDA



Contact

-  Maxime KHERZANE
-  kravmaga.deshautsdefrance@gmail.com
-  06 59 65 82 36

TENNIS DE TABLE LOISIR

Pratique du tennis de table.

Tarifs :

- 25 euros pour les Capinghemmois.
- 30 euros pour les extérieurs.

Rendez-vous à la Salle Multi-Activités (2 bis rue d'Ennetières, 59160 Capinghem) :

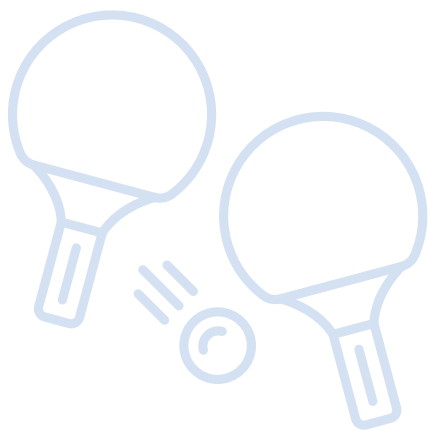
- Le mercredi, de 18h à 20h.
- Le samedi, de 15h à 18h.
- Le dimanche, de 9h à 12h.

Public : adulte.



**Vous avez
l'esprit compétitif ?**

Tennis de Table Loisir Capinghem
participe à des
championnats organisés par
l'association FTMO.



🎵 *pic poc pic poc pic poc* 🎵
...

Contact



Pascal CAVENNE (Président)



pcavenne@free.fr



06 16 57 28 27

UN PIED DEVANT L'AUTRE

L'association organise des **sorties pédestres**.

Dans la **convivialité**, nous **marchons** sur les sentiers et chemins à la **découverte des paysages, de la nature, de la culture de notre région**.

Public : Pour tout adulte présentant une bonne forme physique.

Adhésion : 15 euros par an.

Départ : salle Robert Gesquière un dimanche par mois.



Et si vous marchiez pour la bonne cause ?

En partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie, Cap'Gym et la commune, Un Pied Devant l'Autre organise au printemps le Parcours du Cœur.

Plus d'infos sur : parcoursducoeurhautsdefrance.fr



5 kilomètres à pied...

Contact

 Martine LEFEBVRE (Présidente)

 myfairlady.ml@gmail.com

 07 86 25 90 57

JUJUTSU CAPINGHEM

Le Jujutsu est un **art-martial d'origine japonaise**. Il était pratiqué sur les champs de bataille lorsque les samourais se trouvaient désarmés.

Reposant sur la souplesse, il vise à retourner la force de son opposant contre lui et **permet ainsi au faible de vaincre le fort**.

Le **Club de Jujutsu de Capinghem** se forme autour de bénévoles pour vous proposer une progression sans compétition, **adaptée aux enfants, adultes et vétérans**.

- **Adultes** : 100 euros / an.
- **Enfants** : 80 euros / an.
- **Salle Renaissance** - 6 rue d'Ennetières, 59160 Capinghem.
- **Tous les jeudis**, enfants : 18h-19h et adultes : 19h-20h30.



Contact



Sorian SLIMANI



club@jujutsu-capinghem.org



06 64 81 23 79

VINIYOGA - PRÉMESQUES

Cyrielle vous propose, au sein de l'Association Yoga Prêmesques, **un cycle de 30 cours axés sur le bien-être et la relaxation**, accessibles à tous.

Les séances auront lieu **chaque mardi**, de 18h45 à 19h45 ou de 20h00 à 21h00, dans une **ambiance bienveillante**.

La saison est proposée au tarif de 170 € pour les habitants de Prêmesques et 180 € pour les personnes extérieures.



Contact



Florence BOULANGER



asso.yoga.premesques@gmail.com



florence.boulanger2@wanadoo.fr

07 85 57 07 45

VIE LOCALE



L'Escalier
Alexandre Rodtchenko

abej SOLIDARITÉ

Implantée à Capinghem, abej SOLIDARITÉ agit au quotidien pour **accompagner les personnes en situation d'exclusion**, notamment celles **vivant dans la rue ou souffrant de troubles psychiques**. Elle propose différents lieux de vie et dispositifs d'accompagnement **adaptés à chaque situation**.

L'association propose :

- **Une pension de famille** : logements durables pour des personnes isolées à faibles ressources, avec un accompagnement social bienveillant : 03 66 19 10 12
- **Une résidence accueil** : studios pour des personnes avec troubles psychiques stabilisés, favorisant l'autonomie dans un cadre sécurisant : 03 66 19 07 88
- **Un foyer d'accueil médicalisé** (la Maison Bleue) : lieu de vie avec soins adaptés pour des adultes en situation de handicap psychique : 03 66 19 07 80
- **Des lits soins** (LHSS / LAM) : hébergement temporaire pour des personnes sans-abri ayant besoin de soins : 03 66 19 08 00
- **Un service SAMSAH** : accompagnement médico-social à domicile pour favoriser le maintien en logement : 03 66 19 07 90

« *Offrir un toit, un soin, une écoute et un lien social* », telle est la mission portée par les équipes engagées de l'abej SOLIDARITÉ.



POUR QUE LA RUE NE SOIT PLUS UNE FATALITÉ

VIVRE ENSEMBLE À HUMANICITÉ (VEAH)

Pleinement insérée dans la **vie associative locale**, l'association **Vivre Ensemble à Humanité** est un **moteur discret, mais essentiel** à la vie du quartier Humanicité.

Elle initie, contribue, participe à la **dynamique d'un quartier** où chacun peut trouver sa place dans divers collectifs et/ou dans des **temps de rencontres favorisant le lien social et la solidarité**.

Ensemble, nous gérons **le jardin partagé**, aménageons la **place Gandhi**, nous **nettoyons mensuellement les espaces urbains**.

Le journal Le Lien, édité une fois par trimestre et **réalisé avec les habitants et les professionnels du quartier**, donne la mesure d'une **vie collective et solidaire** dans le quartier Humanicité.

Tout au long de l'année, dans une démarche participative, **l'association est à l'écoute des habitants pour concrétiser les projets et propositions en aidant aussi à les financer**. Elle organise des actions collectives, des rencontres, des assemblées d'habitants et des fêtes (fêtes des voisins, de la musique...).

Cotisation : 8 euros ou 10 euros (cotisation de soutien).



Contact



Elisabeth PRIEUR



vivre.ensemble.humanicite@gmail.com

ENSEMBLL - LAB HUMANICITÉ

Mission : Favoriser la participation citoyenne et l'innovation sociale en lien avec les habitants du quartier Humanicité.

Ensembl accumpagne la co-création de projets collectifs (jardin partagé, journal de quartier,   v  nements) et forme à la démarche Living Lab.

Actions proposées :

- **Un tiers-lieu ouvert** : espace ressources pour habitants, étudiants, professionnels.
- **Une formation certifiante** (titre universitaire) sur l'animation et la gestion de Living Labs.
- **Accompagnement de projets collectifs et étudiants** en lien avec les enjeux du quartier (inclusion, mixité, solidarité...).

Public visé : Habitants de Humanicité / Capinghem, étudiants de l'Université Catholique de Lille, associations, acteurs du territoire.

Adresse : 1 rue Martin Luther King, 59160 Capinghem



Contact



Célia HENRY



celia.henry@univ-catholille.fr

CENTRE HÉLÈNE BOREL

FOYER D'ACCUEIL MÉDICALISÉ

Le **Foyer d'accueil médicalisé du Centre Hélène Borel** situé au cœur du quartier Humanicité dispose de **57 places** dont 53 qui accueillent des résidents permanents et 4 places temporaires pour des séjours répit ou d'urgence.

Le foyer est ouvert et les personnes qui y sont accueillies ont la liberté d'aller et venir.

Outre la prise en soins, **des activités de loisirs sont organisées en interne et à l'extérieur.** Le foyer se veut ouvert sur son milieu pour accueillir des activités et des réunions d'associations partenaires dans la mesure de ses possibilités.

LOGEMENTS INCLUSIFS

Situés dans le quartier Humanicité à Capinghem, **les 9 logements inclusifs du Centre Hélène Borel permettent à des personnes en situation de dépendance de vivre en dehors d'une institution, dans un logement adapté, en toute autonomie** : seules, en couple ou en colocation.

Ces logements font partie du dispositif « **Aide à la vie partagée** » mis en place par le **Département du Nord**. Les locataires y bénéficient d'un accompagnement par une équipe du Centre Hélène Borel pour les aider à construire leur projet de vie, à s'intégrer pleinement dans la vie du quartier et à participer à des activités citoyennes, culturelles, festives ou de loisirs.



Nous participons chaque année au Printemps de l'accessibilité, les personnes accueillies et les professionnels s'associent pour **sensibiliser le public au handicap et à l'inclusion**, à travers par exemple la pratique de sports adaptés tels que la **boccia** !

Contact



Lucette WILLERVAL



famlomme@centre-helene-borel.com



03 28 54 28 70

Contact

Annelise NICODEME



logementinclusif@centre-helene-borel.com



03 27 93 17 00



MAISON DES PROJETS

Un quartier, des habitants, des actions. Un lieu **ouvert à tous** au cœur du quartier Humanicité. La Maison des Projets est **un tiers-lieu solidaire et convivial**, un espace où chacun peut venir **rencontrer, échanger, partager, s'entraider** et **agir**.

Habitants, voisins et acteurs du quartier y sont les bienvenus pour créer du lien, faire émerger des initiatives et **construire ensemble des projets** qui répondent **aux envies et aux besoins du quartier**.

La Maison des Projets, c'est :

- **Créer du lien et s'entraider** : favoriser les rencontres, la solidarité et les échanges entre générations et entre habitants.
- **Partager et transmettre** : mettre en commun ses savoir-faire, ses passions, son temps et ses idées.
- **Agir ensemble** : encourager les initiatives des habitants et participer à la construction de projets collectifs.
- **Se retrouver et prendre part à la vie du quartier** : activités, ateliers, rencontres, sorties et moments conviviaux... autant d'occasions de se retrouver et de faire vivre le quartier.

La Maison des Projets, c'est avant tout ce que vous choisissez d'en faire !

Une idée ? Une envie ? Un besoin ? Venez nous rencontrer, partager vos idées et construire avec nous les projets de demain.


Maison des projets
UN QUARTIER, DES HABITANTS, DES ACTIONS

Dispositif animé et facilité par



Conçu et porté par



Sia Habitat



Contact



Caroline DELFORTRIE, chargée de mission et d'animation



maisondesprojets.humanicite@citeo.org



8 rue Léonard de Vinci 59160 Capinghem : 9h-12h30 / 13h30-17h

ACCUEIL MARTHE ET MARIE

Situé à l'entrée du quartier Humanicité, juste derrière le métro, l'**Accueil Marthe et Marie est un lieu chaleureux et ouvert à tous**. Dès l'entrée, un grand hall lumineux vous accueille, avec sa fresque murale, ses suspensions colorées et ses plantes qui invitent à la sérénité.

Vous y trouverez :

- **une librairie grand public** : romans, BD, livres jeunesse, jeux et ouvrages de réflexion ;
- **une tisanerie conviviale** pour se détendre ou échanger autour d'une boisson chaude ;
- **un forum** qui accueille formations, ateliers artistiques, rencontres ou événements culturels (théâtre, peinture, musique...) ;
- **un espace de recueillement** accessible à ceux qui le souhaitent (chaque mercredi à 16h30, une messe est célébrée).

Tout au long de l'année, **des activités gratuites et ouvertes à tous sont proposées autour de l'art, du livre et de la vie**, pour grandir ensemble et créer du lien.

Ouvert du **lundi** au **vendredi** de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

*Une maison d'Église
ouverte sur le monde, au
cœur du quartier*



*Un lieu accueillant autour
de la culture et du partage*

Contact

- ☎ 03.20.00.72.33
- ✉ accueilmarthemarie@lille.catholique.fr
- 🌐 <https://accueilmarthemarie.fr/>

UNION NATIONALE DES COMBATTANTS

Le but de l'association est de **perpétuer le souvenir des combattants morts pour la France**, contribuer au devoir de mémoire et organiser les journées commémoratives à Capinghem.

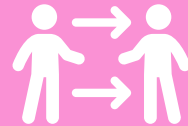
D'autre part nous proposons des **animations**, des **voyages**, des **sorties intergénérationnelles**, nous accompagnons également les événements communaux...

Souvenir, solidarité et amitié sont les valeurs qui animent notre action dans un souci de transmission aux générations futures.

L'association est ouverte aux personnes de tout âge qui partagent ces valeurs.

Cotisations :

- Individuelle : 19 €
- Couple : 24 €



Une illustration des bienfaits de l'UNC ?

L'année passée, les bénévoles de l'UNC ont financé le voyage et accompagné les élèves de l'école **Lucie Aubrac** au musée de **Fromelles** sur la 1ère guerre mondiale



**Commémoration
du 08 mai 1945**

Contact

 Jacques GRUSON (Président)

 unc.capinghem@gmail.com

 06 14 45 57 76

ASSOCIATION DES COMMERÇANTS PLACE-Ô-MARCHÉ

Voici quelques points importants de la vocation de l'association :

- **représenter les commerçants** auprès de la commune de Capinghem, et des acteurs économiques ;
- **être un partenaire privilégié** de la commune de Capinghem dans l'organisation et le développement d'animations, d'événements ;
- **promouvoir le commerce de proximité**, les circuits courts, les producteurs locaux, l'artisanat, le savoir-faire et les initiatives locales ;
- **organiser ou soutenir des manifestations commerciales**, culturelles, festives, gastronomiques, solidaires, sportives ou pédagogiques destinées à renforcer l'attractivité de Place-Ô-Marché et à créer du lien entre les commerçants, les habitants ;
- **favoriser la coopération entre les commerçants**, les associations locales, les entreprises, les établissements scolaires et les collectivités afin de contribuer au développement économique, social et culturel de la commune.



Des produits frais,
colorés et de saison



La qualité et le savoir-faire
de nos commerçants

Contact



Vincent GHESQUIER



vincent.ghesquier@avenir-investissements.fr



06 60 11 22 44

LIONS CLUB LYDÉRIC

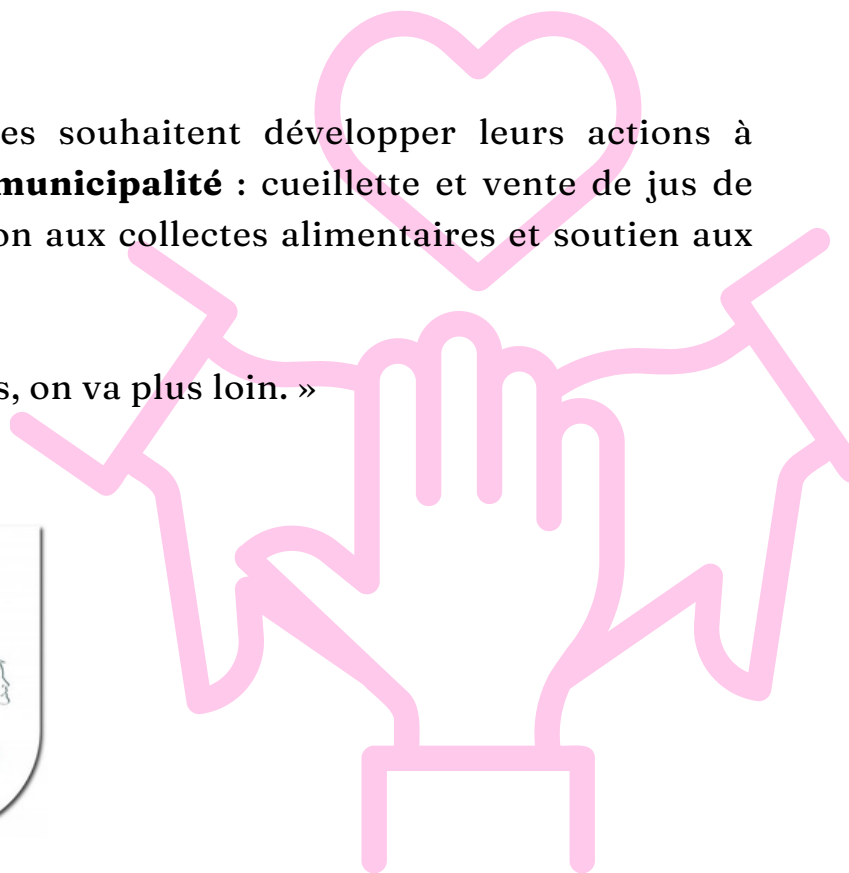
Le **Lions Club Lydéric**, membre d'une organisation internationale présente dans le **monde entier** et reconnue comme **ONG auprès de l'ONU**, agit selon sa devise *We Serve* et ses valeurs d'Amitié, Respect, Convivialité et Service.

Le club mène des **actions de solidarité** principalement en **faveur des enfants en difficulté**, mais aussi de la recherche médicale, de l'aide alimentaire et de l'accompagnement des personnes en situation de précarité. Une partie importante de ses dons est notamment destinée à l'**association Rêves**, qui réalise les rêves d'enfants gravement malades.

Parmi ses **principales actions** figurent la vente de jus de pommes, la vente de tulipes au profit de la recherche contre le cancer, la collecte et le recyclage de lunettes, la participation à la Foire aux Livres de Lille et aux collectes de la Banque Alimentaire du Nord.

Entièrement bénévoles, les membres souhaitent développer leurs actions à Capinghem, **en partenariat avec la municipalité** : cueillette et vente de jus de pommes, vente de tulipes, participation aux collectes alimentaires et soutien aux manifestations locales.

« Tout seul, on va plus vite ; à plusieurs, on va plus loin. »



Contact



Didier COTTREEL



<https://lions-lillelyderic.myassoc.org/>



Capinghem



Capinghem



Capinghem



Hôtel de Ville - 58 bis rue Poincaré - 59160 CAPINGHEM



contact@ville-capinghem.fr



03 20 92 17 66



facebook.com/capinghem



instagram.com/capinghem



capinghem.fr

Directeur de publication : Vincent Ducourau, Maire de Capinghem.
Impression : Offset Impression. Ne pas jeter sur la voie publique.