

GUIDE DES ASSOCIATIONS ET DE LA VIE LOCALE

Saison 2025 - 2026

Edito de Véronique PARABOSCHI	3
--	---

CULTURE ET LOISIRS

Bibliothèque municipale	5
Cap'Arts	6
Chœur Grenadine	7
Kernelyd	8
Point Danse	9
Le Petit Théâtre A NAT H OL	10
Rdv Couture	11
Atelier du journal créatif	12
Mon Moment Magique en duo	13
Atelier bien-être et sophrologie	14

ENFANCE ET JEUNESSE

Association des Parents d'Elèves Indépendante de Capinghem (APEIC)	16
Yoga et Eveil musical	17
Périscolaire	18

SENIORS

Club de l'Amitié	20
------------------------	----

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
Viniyoga - Association de yoga Prêmesques	31
	32

VIE LOCALE

ABEJ	
Vivre ensemble à Humanicité	34
Ensembl	35
Hélène Borel	36
Maison des Projets	37
Marthe et Marie	38
Union Nationale des Anciens Combattants	39

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

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons ce nouveau livret des associations, véritable vitrine de l'engagement, de la solidarité et du dynamisme qui animent notre commune.

Au fil des pages, vous découvrirez la richesse et la diversité des associations locales : culture et loisirs , enfance et jeunesse, seniors , sport, vie locale....Il y en a pour tous les goûts, toutes les générations, et surtout pour toutes les envies de s'impliquer, d'apprendre, de partager.

Le tissu associatif est le cœur battant de notre commune. Il crée du lien social, favorise la citoyenneté, et contribue à l'épanouissement de chacun. Il ne serait rien sans l'énergie et le dévouement de ses membres que nous tenons ici à remercier chaleureusement.

Bonne lecture à toutes et à tous,
et surtout... à très bientôt dans la vie associative !

Véronique PARABOSCHI,
Adjointe à la vie locale, aux animations, associations et sports.



CULTURE ET LOISIRS



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

La bibliothèque municipale, située juste derrière la mairie, 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.

En partenariat avec la bibliothèque, des livres sont à votre disposition à l'Espace Masselot, selon le principe de la boîte à livres (retrait et dépôt).



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



CONTACT



Mairie de Capinghem



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 chacun d'accéder au plaisir de réaliser une œuvre, quel que soit son niveau.

Adhésion annuelle :

- 15 euros pour les Capinghemmois.
- 20 euros pour les extérieurs.
- Prix de 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.



Chaque année, Cap'Arts organise avec la commune les Portes Ouvertes des Ateliers d'Artistes (les 4, 5 et 6 octobre) et le Printemps des Artistes (les 28 et 29 mars 2026).



CONTACT



Martine GRUSON (Présidente)



cap-arts@laposte.net



06 12 91 00 46

CHŒUR GRENADINE

Chorale animée par Marlène CAVENNE pour le plaisir de chanter ensemble en toute convivialité. Il n'est pas nécessaire de connaître le solfège. Le répertoire est constitué de chansons de variété. Chaque choriste dispose d'un enregistrement des voix pour faciliter son apprentissage des chants entre les séances. L'apprentissage se fait progressivement et permet une restitution par cœur des chansons aux concerts.

Public : à partir de 14 ans.

Tarif : 25 euros pour les Capinghemmois et extérieurs.

Rendez-vous à l'église Saint Vaast, le mardi de 19h à 20h30.

Événements : concerts en mars dans le cadre des 24 heures des associations.



Le Chœur Grenadine donne son concert annuel en juin en l'église Saint Vaast de Capinghem. Entrée libre.



CONTACT



Marlène CAVENNE (Présidente)



marlene.cavenne@free.fr



06 23 64 82 21



facebook.com/choeur.grenadine

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 gratuit sur le kiosque de Wambrechies, le samedi 13 septembre de 16 h à 18 h.

Coût des cotisations : 10 €/an.



CONTACT



Christine MEURIN



meurin.christine@gmail.com



06 22 25 11 16



facebook.com/kernelyd59

POINT DANSE

École de formation à la danse classique et contemporaine, Sophie accueille les élèves dès l'âge de 4 ans (éveil à la danse) en danse classique et Ludivine accueille les élèves dès l'âge de 8 ans pour la danse contemporaine.

Cotisation annuelle exigée à l'inscription :

- 40 € pour les enfants de Capinghem.
- 45 € pour les extérieurs.

Tarifs des cours :

- 21 € mensuellement pour 45 mn de classique (éveil).
- 26 € mensuellement pour 1h / semaine (contemporain ou classique).
- 40 € mensuellement pour 2h / semaine (contemporain et classique).
- 36 € mensuellement pour 1h30 / semaine (classique ou contemporain).
- 43 € mensuellement pour 1h30 de classique + 1h de contemporain (ados).
- 46 € mensuellement pour 1h30 de classique + 1h30 de contemporain (adultes).

Rendez-vous à la salle Renaissance :

- Mardi de 17h à 21h30 pour le contemporain.
- Mercredi de 9h30 à 21h30 pour le classique.



CONTACT



Sophie MONNET (Présidente)



asspointdanse59160@gmail.com



06 22 80 29 00



[facebook.com/Association-Point-Danse Capinghem-100580954978776](https://facebook.com/Association-Point-Danse-Capinghem-100580954978776)

LE PETIT THÉÂTRE A NAT H OL

Envie de monter sur les planches ? De jouer la comédie ou 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.

Fin juin, vous participerez à une restitution de l'année écoulée.

Cotisations :

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

Lieu de l'activité : Espace Associatif , 2 rue d'Ennetières, 59160 Capinghem.

Horaires :

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



CONTACT



Nathalie DERUELLE / Olivier LEFORT



lepetittheatreanathol@gmail.com



06 60 85 71 72 / 06 75 08 99 83

RDV 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

 Emilie / 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 gratuit de Journal Créatif® à destination des adultes, au sein de l'Espace Masselot à Capinghem. 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.

Inscription gratuite.



CONTACT



Justine NOWIK



contact@ville-capinghem.fr



03 20 92 17 66

MON MOMENT MAGIQUE EN DUO

ATELIER PARENT/ENFANT

Offrez-vous une parenthèse enchantée avec votre enfant grâce à l'atelier "Mon Moment Magique en DUO".

Pendant 1h30, partagez un moment de complicité et de bien-être à travers des activités ludiques et apaisantes :

- Lectures partagées pour éveiller l'imaginaire,
- Jeux en duo pour renforcer les liens,
- Relaxation pour se détendre ensemble,
- Activités créatives pour exprimer votre créativité commune.

Cet atelier gratuit est conçu pour créer ou renforcer le lien de complicité entre l'adulte et l'enfant, fabriquer des souvenirs précieux et encourager davantage de partage et d'amour au sein de la famille.

Rejoignez-nous pour vivre une expérience unique, riche en émotions et en rires, et repartez avec des outils simples à reproduire à la maison pour prolonger ces instants magiques au quotidien.

Durée de l'atelier : 1h30.

Public : Un adulte (parent, grand-parent, parrain, marraine...) et un enfant.
Inscription gratuite.

Lieu :
Espace Masselot
59160 Capinghem

CONTACT

-  Aurore TIZON
-  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 gratuit 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 Cappinghem.

Durée : Atelier de 2 heures.

Tarif : Gratuit sur inscription.

Public : Ouvert à toutes les femmes, sans prérequis.

Organisé par : Animé par Aurore Tizon de l'association Estime.



CONTACT



Aurore TIZON



contact@ville-cappinghem.fr



03 20 92 17 66

ENFANCE ET JEUNESSE



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, salon artisanal, 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.



CONTACT



apeic.capinghem@gmail.com



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



[facebook.com/apeic.capinghem](https://www.facebook.com/apeic.capinghem)

YOGA ET EVEIL MUSICAL

Marie-Charlotte, auxiliaire de puériculture passionnée par le bien-être et le développement des jeunes enfants, propose des ateliers gratuits à destination des petits Capinghemmois.

Ces ateliers offrent un temps d'exploration sensorielle autour du yoga et de l'éveil musical.

Le yoga permet aux enfants de 2 à 6 ans de s'initier à des postures simples, dans un cadre doux et bienveillant favorisant la détente, la gestion des émotions et la conscience corporelle.

L'éveil musical, quant à lui, s'adresse aux enfants dès 1 an et demi et jusqu'à 6 ans. Il propose une approche ludique des sons, à travers la manipulation d'instruments, des jeux rythmiques et l'écoute de comptines, stimulant à la fois la motricité fine, l'écoute active et la créativité.

Ces temps partagés sont pensés pour nourrir la curiosité naturelle des enfants tout en les accompagnant dans leur développement affectif et sensoriel, dans une ambiance conviviale et adaptée à leur rythme.

Atelier gratuit sur inscription.

Lieu :

Espace Masselot.

**ÉVEIL MUSICAL & YOGA
POUR ENFANTS**

YOGA
DE 10H À 10H45

- Postures douces adaptées aux enfants
- Pour développer la confiance en soi, gérer ses émotions, améliorer l'attention

ÉVEIL MUSICAL
DE 11H À 11H45

- Découverte des instruments, comptines, jeux sonores et rythmes ludiques

DATE
LIEU
AGE

Capinghem

CONTACT



Marie-Charlotte CARLIER



contact@ville-capinghem.fr



03 20 92 17 66

SERVICE ENFANCE ET JEUNESSE

Le Service Enfance et Jeunesse de Capinghem propose tout au long de l'année des activités pour les enfants :

Chaque hiver, les tout-petits (moins de 6 ans) sont invités à une sortie exceptionnelle, comme celle organisée le mercredi 5 février 2025, lors de laquelle 25 enfants ont pu profiter d'une escapade ludique adaptée à leur âge.

Peuvent s'y ajouter des parcours sur mesure pour les ados : c'est le cas de la sortie ados (13-17 ans) à cœur de Dinant (Belgique), qui a eu lieu le samedi 28 juin 2025, pour une journée placée sous le signe de l'aventure, de la découverte et de la convivialité, avec une descente en canoë de la Lesse.

Tout au long de l'année, le Service propose également un centre de loisirs ouvert les mercredis, où des activités variées (manuelles, sportives et artistiques) permettent à tous les enfants de se retrouver dans un cadre stimulant, créatif et sécurisé.

- Sorties thématiques selon l'âge : petite enfance et adolescence.
- Encadrement soigné, places limitées pour assurer sécurité et qualité.
- Centre de loisirs régulier le mercredi : atelier créatif, jeux, partage.
- Groupes ouverts et conviviaux, destinés à tous les jeunes Capinghemmois.
- Mini camp d'une semaine en été.

C'est un espace de joie, de découverte et d'épanouissement qui est proposé aux familles, où chaque enfant peut trouver sa place, s'exprimer et apprendre dans la bonne humeur.

CONTACT



Service Enfance et Jeunesse



periscolaire@ville-capinghem.fr



03 20 10 83 55

SÉNIORS



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 : préretraités et retraités.

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



CONTACT

 Michel BOUDRY (Président)

 mboudry59@gmail.com

 07 81 17 33 13

SPORTS



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.

Tarifs à l'année			Tarifs au trimestre		
Étudiants, demandeurs d'emploi	Salariés	Enfants, RSA	Étudiants, demandeurs d'emploi	Salariés	Enfants, RSA
140 €	185 €	110 €	65 €	90 €	55 €



CONTACT



Jérôme VAN CORTENBOSCH



contact@asa-capoeira.com



06 84 62 00 65



[facebook.com/groups/asacapoeira](https://www.facebook.com/groups/asacapoeira)



<https://www.asa-capoeira.com>

ASSOCIATION SPORTIVE DE CAPINGHEM (ASC)

L'Association Sportive de Cappinghem est un club de football convivial et familial, ouvert à tous les passionnés du ballon rond, quel que soit leur âge ou niveau.

Pour la saison 2025-2026, nous accueillons :

- Une équipe vétérans, avec des entraînements chaque jeudi de 19h30 à 21h au stade municipal de Cappinghem.
- Des entraînements pour les enfants (à partir de 6 ans) le samedi matin de 10h à 11h30, hors vacances scolaires. Ces séances se déroulent également au stade municipal, avec un relai dans la salle multi-activités de Cappinghem durant la période hivernale (début novembre à fin mars).
Nous recherchons actuellement un entraîneur pour cette section enfants ; n'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé(e) !

Les licences sont fixées à :

- 60 € pour les adultes.
- 30 € pour les enfants.



Pour toute information ou inscription, vous pouvez nous contacter :

- à l'adresse officielle : cappinghem.as.553005@lfhf.fr
- ou à notre adresse secondaire : ascappinghem.foot@gmail.com

Le club propose également des sorties collectives à des matchs du LOSC, accessibles à tous les adhérents qui le souhaitent.

Nouveauté en projet : Nous souhaitons ouvrir prochainement une section "foot loisir – foot en marchant", idéale pour pratiquer une activité physique douce dans une ambiance détendue.

Rejoignez-nous pour une saison placée sous le signe du sport, du partage et de la bonne humeur !

CONTACT



Gaëlle DUBREUCQ



cappinghem.as.553005@lfhf.fr



06 64 12 62 41



[facebook.com/ASCappinghem](https://www.facebook.com/ASCappinghem)

ASSOCIATION SPORTIVE OMNISPORT

Une association Omnisports rassemblant activités martiales (Karaté), sport santé dans l'esprit de partage, du développement et du dépassement de soi. Des professionnels diplômés qui forment aussi bien les futurs éducateurs au CREPS, spécialisés également pour les enfants (dirigeants de la commission enfant dans la Fédération FSKO) et qui forment des athlètes depuis plusieurs années (nombreux podiums internationaux).

Les tarifs :

- 150 euros une activité.
- 200 euros toutes les activités de l'ASO.

Vous avez rendez vous :

Le mercredi :

- de 15h à 15h45 : Baby Karaté (3-5 ans), Salle Multi-Activités ;
- de 16h à 17h : Mini Karaté (5-7 ans), Salle Multi-Activités ;
- de 17h à 18h : Karaté (8-12 ans), Salle Multi-Activités ;
- de 18h à 19h30 : remise en forme, Espace Associatif ;
- de 20h15 à 21h30 : Karaté adultes, Salle Multi-Activités.

Le jeudi : remise en forme, de 18h à 19h30, Espace Associatif.

Le vendredi : Cross Training, de 19h à 20h, Salle Multi-Activités.



CONTACT



Anthony SENECHAL



president.aso.premesques@gmail.com



06 59 26 25 41



facebook.com/asomnisport



<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 et fitness adultes et mixte, de septembre à juin dans la salle multi activité de Capinghem.

4 cours par semaine vous sont proposés, soit :

- Lundi de 18h à 19h : renforcement musculaire, cardio, postures avec accessoires.
- Mardi de 10h30 à 11h30 : Étirements, souplesse, renforcement musculaire et séance de détente.
- Jeudi de 19h à 20h : cours dynamique mobilité et renforcement musculaire.
- Vendredi de 17h30 à 18h30 : coordination, renforcement musculaire, équilibre, mémoire, étirements.

Cotisation annuelle 2025/2026 :

- 85 euros pour les Capinghemmois et les Prêmesquois
- 95 euros pour les personnes extérieures.

Une feuille d'inscription sera à remplir. Merci de ramener une photo d'identité.

Reprise des cours le lundi 1er septembre.

Lieu : Salle Multi-Activités, rue d'Ennetières, 59160 Capinghem



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.

(Rue d'Ennetières
59160 Capinghem)



CONTACT

-  Marine BELLYNCK
-  hdf@ssabre-coreen.fr
-  06 51 09 78 27

KRAV MAGA

L'association a pour but de promouvoir l'enseignement du Krav Maga et des arts martiaux sud est asiatiques tout en proposant des méthodes pédagogiques pragmatiques et adaptées à la self défense urbaine.

Public : adultes et enfants à partir de 12 ans.

Rendez-vous à la Salle Multi-Activités, le mardi de 20h à 22h.

Cotisations individuelles :

- Adultes : 130 euros.
- Enfants 12 à 15 ans : 100 euros.
- Famille (si 3 membres du même foyer) : 100 euros par adhérent.



CONTACT



Maxime KHERZANE



kravmaga.deshautsdefrance@gmail.com



06 59 65 82 36

TENNIS DE TABLE LOISIR CAPINGHEM

Pratique du tennis de table.

Tarifs :

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

Rendez vous à la Salle Multi-Activités (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.



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



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.

Pour tout adulte présentant une bonne forme physique.

Adhésion de 15 euros par an.

Départ salle Robert Gesquière un dimanche par mois.



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 : <https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/>



CONTACT



Martine LEFEBVRE (Présidente)



myfairlady.ml@gmail.com



07 86 25 90 57

VINIYOGA - ASSOCIATION DE YOGA 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 conviviale et bienveillante.

La saison 2025/2026 est proposée au tarif de 170 € pour les habitants de Prêmesques et 180 € pour les personnes extérieures.



VINIYOGA
Association Yoga Prêmesques

Cyrielle vous propose

30 COURS DE BIEN-ÊTRE ET DE RELAXATION

VENEZ NOUS RENCONTRER AU FORUM DES ASSOCIATIONS LE 6 SEPT 2025 !

LE MARDI DE 18H45 A 19H45 OU DE 20H00 A 21 H00

Contact et réservation :
Florence BOULANGER 07 85 07 07 45
asso.yoga.premesques@gmail.com

IPNS

CONTACT



Florence BOULANGER

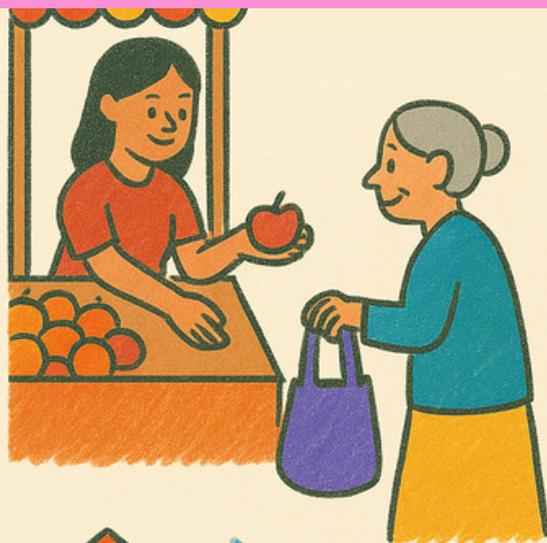


asso.yoga.premesques@gmail.com
florence.boulanger2@wanadoo.fr



07 85 57 07 45

VIE LOCALE



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.



CONTACT

 ABEJ Solidarités

 03 20 57 34 20

VIVRE ENSEMBLE À HUMANICITÉ

CONVIVALITE CITOYENNETE ECHANGE PARTAGE

Depuis plusieurs années, nous soutenons, accompagnons, co organisons et finançons de nombreuses actions citoyennes, festives, solidaires et collectives.

Quelles sont les missions de « Vivre Ensemble à Humanité » ?

Avec les partenaires du quartier et de son environnement, l'association contribue aux animations du quartier Humanité.

Elle soutient les initiatives renforçant le lien social et la solidarité, porte les besoins des habitants auprès des institutions et peut développer des partenariats pour proposer des services en lien avec ses objectifs, sans but lucratif.

REJOIGNEZ-NOUS POUR :

- Organiser des événements (salon du livre, fête de la musique, fête des voisins...)
- Porter des idées et des projets collectifs (les Fenêtres qui parlent, les Lumières de Noël, le journal participatif « Le Lien », les opérations nettoyage...)

Cotisation annuelle : 8 euros par foyer



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 Humanité à Lille.

Ensembl accompagne la co-création de projets collectifs (jardin partagé, journal de quartier, événements) 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 Humanité / Capinghem, étudiants de l'Université Catholique de Lille, associations, acteurs du territoire.

Adresse : 1 rue Martin Luther King, 59160 Capinghem

Ensembl

Unité d'apprentissage en démarche Living Lab de l'Université Catholique de Lille

CONTACT



Célia HENRY



celia.henry@univ-catholille.fr

HÉLÈNE BOREL

FOYER D'ACCUEIL MÉDICALISÉ

Le Foyer d'accueil médicalisé du Centre Hélène Borel situé au cœur du quartier Humanité 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."

CONTACT

-  Lucette WILLERVAL
-  03.28.54.28.70
-  famlomme@centre-helene-borel.com

LOGEMENTS INCLUSIFS

Situés dans le quartier Humanité 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.

CONTACT

-  Annelise NICODEME
-  03 27 93 17 00
-  logementinclusif@centre-helene-borel.com



Nous participons chaque année au Printemps de l'accessibilité, les personnes accueillies et les professionnels s'associent à cet événement pour sensibiliser le public au handicap et à l'inclusion, à travers par exemple la pratique de sports adaptés tels que la boccia ou d'autres actions encore.

MAISON DES PROJETS

C'est quoi cette Maison des Projets au cœur du quartier Humanicité ?

Un espace
"tiers lieu"

Une idée, un
besoin ? Venez
partager votre
projet

Des activités
gratuites proposées
par et pour les
habitants

Créateur de liens
intergénérationnels

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

Quelques activités proposées : Café bonjour, vestiaire solidaire, jeux de société experts, sorties culturelles, aquarelles, couture, repas solidaires, coloriages zen, cuisine du monde, gym adaptée... venez partager vos passions...

la Maison des Projets est ouverte du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Maison des projets

OUVERT A TOUS

UN QUARTIER, DES HABITANTS, DES ACTIONS

CONTACT



Caroline DELFORTRIE



maisondesprojets.humanicite@citeo.org



<https://www.facebook.com/MaisondesprojetsHumanicite>



8 rue Léonard de Vinci 59160 Capinghem

MARTHE ET MARIE

Situé à l'entrée du quartier Humanité, 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.



Nous proposerons des ateliers préparatoires en vue du salon du livre, le samedi 22 novembre 2025. 6 ateliers sont prévus avec les 3 intervenants :

Eddy Moniot comédien et acteur dans le film « A voix haute : la force de la parole » et professeur d'art oratoire / Clémence Leroy, lauréate Eloquentia de La Rochelle / Denis Beauvilain, comédien et professeur de théâtre.



CONTACT



accueilmarthemarie@lille.catholique.fr



03.20.00.72.33



<https://www.facebook.com/AccueilMartheetMarie>



<https://accueilmarthemarie.fr/>



UNION NATIONALE DES COMBATTANTS

Le but de l'association est de perpétuer le souvenir des conflits et d'organiser des journées commémoratives à Capinghem.

Souvenir, solidarité et amitié sont les mots qui animent notre action et que nous essayons de transmettre aux générations futures. L'association est ouverte à tous ceux qui partagent ces valeurs.

Cotisations :

- Individuelle : 16 euros.
- Couple : 21 euros.
- Supplément de 9 euros pour l'abonnement à *La Voix du Combattant*.



CONTACT

 Jacques GRUSON (Président)

 unc.capinghem@gmail.com

 06 14 45 57 76



Hôtel de Ville - 58 bis rue Poincaré - 59160 CAPINGHEM



contact@ville-cappinghem.fr



03 20 92 17 66



facebook.com/cappinghem



instagram.com/cappinghem



cappinghem.fr

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