

GUIDE DES ÂÎNÉS



ÉDITION 2025 - 2026

ÉDITO DU MAIRE

Chères Cominoises, Chers Cominois,

À l'approche des fêtes, c'est avec une grande joie que nous vous offrons ce guide des aînés, dont la première édition lancée l'an dernier, a rencontré un bel accueil.

Ce succès a encouragé les membres du Conseil Consultatif des Aînés, avec le soutien des agents du CCAS, à renouveler l'initiative et à actualiser les informations pour qu'elles soient toujours utiles et accessibles.

Ce livret, pensé pour vous, rassemble des renseignements pratiques, des contacts essentiels et des repères pour faciliter vos démarches et mieux profiter des services proposés à Comines.

Vous le recevrez soit dans le colis de Noël que le CCAS a le plaisir de vous offrir, soit lors du banquet de Noël que nous avons le bonheur de partager ensemble. Dans les deux cas, ce guide est une marque d'attention, un petit outil bien pratique pour vous accompagner au quotidien !

Je tiens à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui ont contribué à sa réalisation. Leur engagement est à l'image de ce que nous voulons continuer à construire ensemble : une ville solidaire et respectueuse de chacun.

Je vous souhaite de très belles fêtes, entourés de ceux qui vous sont chers.
Avec toute mon amitié,

Votre Maire,
Eric VANSTAEN



Chers Cominois, Chères Cominoises,

**Nous sommes heureux de vous présenter l'édition 2025-2026
du Guide des Aînés.**

**Élaboré par les membres du Conseil Consultatif des Aînés en
partenariat avec le CCAS, il a été pensé pour vous offrir un
accès plus simple aux informations utiles.**

**Rédigé selon les normes "Facile à Lire et à Comprendre" (FALC),
il vous permettra de trouver aisément les informations
pratiques nécessaires au quotidien.**

**Bien plus qu'un document, ce guide incarne notre engagement
à vos côtés et nous savons combien il peut vous soutenir dans
vos démarches.**

**Notre assemblée poursuit son action avec la volonté de vous
informer, vous divertir et renforcer les liens entre générations.**

**Dans ce même esprit, la première édition de « Seniors en fête »,
organisée en juillet dernier, a remporté un vif succès. Ce
moment de convivialité et de partage a confirmé l'importance
de telles rencontres, que nous aurons à cœur de renouveler.**

**Martine HOFLACK
Vice-Présidente du CCA**

SOMMAIRE

I. MON ADMINISTRATION

Les permanences du CCAS

II. MON QUOTIDIEN

Le portage à domicile
Les services d'aide à la personne
Les aides au maintien à domicile
Les associations d'aide dans mon quotidien
Mon courrier
Le service de tri sélectif
Les marchés hebdomadaires
Mon partenaire au quotidien
Mes interlocuteurs au quotidien

III. MA SANTÉ

Le plan canicule et grand froid
Les ambulances
Les professionnels de santé

IV. MA SECURITÉ

Les postes de Polices
Les conseils de sécurité à votre domicile et à l'extérieur
Voisins vigilants

V. MA MOBILITÉ

Le taxi solidaire
Les taxis de Comines
Ilévia - Transports en commun

VI. MES DIVERTISSEMENTS

Les actions du CCAS
Les services municipaux
Les associations cominoises

VII. MES DONNÉES PERSONNELLES

VIII. LES ANNEXES

IX. LES NUMÉROS D'URGENCE

I. MON ADMINISTRATION

L'HÔTEL DE VILLE DE COMINES

Situé sur la Grand Place, il vous accueille :

- Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
- Mardi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h
- Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
- Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h
- Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
- Samedi de 10h30 à 12h uniquement pour le service à la population



Il est possible de le contacter par téléphone au **03 20 14 58 58** ou par mail via la rubrique "Contactez nous", sur le site de la ville :

<https://ville-comines.fr>

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE - CCAS

Le CCAS de Comines est un établissement public administratif qui est présidé de plein droit par le Maire, Eric VANSTAEN. Son Conseil d'Administration est composé de 11 membres élus et de représentants d'associations locales désignés par le Conseil Municipal.

Il a pour objectif d'améliorer votre qualité de vie en vous offrant des services adaptés selon vos besoins spécifiques.

Ses compétences obligatoires :

- La domiciliation administrative des personnes sans domicile stable et ayant un lien avec la commune ;
- Instruction des demandes d'aides sociales légales ;
- Analyse des besoins sociaux dans l'année qui suit le renouvellement du mandat de la municipalité ;

Situé au 1 rue des Maires Lambin, il vous accueille :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

Il est possible de le contacter par téléphone au **03 28 38 82 00** ou par mail : **ccas@ville-comines.fr**

Pour plus de renseignements sur les différents services et aides proposés par le CCAS, vous pouvez vous rendre sur le site de la ville :

<https://ville-comines.fr/les-services/ccas>



LES PERMANENCES DU CCAS



ASSOCIATION DES PARALYSÉS DE FRANCE - APF

- Ateliers gratuits ayant pour but de rendre les usagers autonomes face au numérique.

Permanences les 2ème et 4ème lundis du mois, sur rendez-vous au **03 28 38 82 00**



BUS DE L'ACCÈS AUX DROITS

- Conseils juridiques gratuits pour tout public.

Permanences le 3ème mardi du mois de 9h à 12h, sans rendez-vous. Pour plus d'informations rendez-vous sur :

<https://www.busdelaccesaudroit.fr/>



CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES - CAF

- Informations sur vos droits et vos démarches en matière d'aides sociales.

Permanences le lundi de 8h30 à 11h30 et de 14h à 15h30, sur rendez-vous via **www.caf.fr** ou par téléphone au **32 30**



CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE - CPAM

- Informations sur vos droits et vos démarches en matière d'assurance maladie.

Permanences le lundi de 14h à 16h30 et le mercredi de 8h30 à 12h, sur rendez-vous via **ameli.fr** ou au **36 46**



FRANCE SERVICES - BUS BLEU

- Accompagnement pour effectuer des démarches administratives en ligne (CPAM, CAF, CARSAT, Impôts, ANTS, ...)

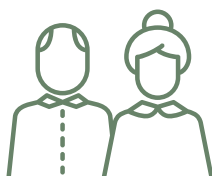
Permanences sur la **Grand Place**, le 3ème lundi du mois de 9h à 13h et de 14h à 16h. Sur rendez-vous par téléphone au **03 59 73 69 30**



MAISON NORD SOLIDARITÉS - MNS

- Accompagnement social et médico-social.

Permanences le mardi de 9h à 11h, sur rendez-vous au **03 59 73 98 40**



OFFICE COMINOIS DES ACTIVITÉS DU 3ÈME ÂGE

- Un lieu de partage et de lien social pour les seniors.

Permanences le 1er vendredi du mois de 8h30 à 11h, sans rendez-vous. Vous pouvez également contacter M. Daniel GOSTIAUX au **03 20 92 49 97** ou par e-mail à **gostiaux.daniel@neuf.fr**



RELAIS AUTONOMIE LYS-TOURCOING - CLIC

- Conseils, accompagnement et maintien à domicile pour les personnes de plus de 60 ans.

Permanences le lundi de 9h à 12h et le vendredi de 14h à 17h, sur rendez-vous au **03 20 69 40 40**



SECOURS CATHOLIQUE

- Association agissant contre la pauvreté et en faveur de la solidarité.

Permanences le vendredi de 14h à 16h sur rendez-vous au **07 77 26 89 04**



SOLIDAIRES POUR L'HABITAT - SOLIHA

- Réseau associatif au service des personnes et de leur habitat.

Permanences les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 17h30, sur rendez-vous par téléphone au **03 20 21 27 77**



SERVICE PRÉVENTION SANTÉ - SPS

- Organisme du Département en charge de la prévention santé.

Permanences les 1er et 3ème lundis du mois de 14h à 16h30, sur convocation.

ECRIVAIN PUBLIC

Kristel peut vous expliquer un courrier, écrire une lettre, remplir un formulaire ou compléter un dossier...

Permanences à l'ALE - Agence Locale pour l'Emploi, au 2 rue du Faubourg à Comines Belgique, chaque jeudi de 16h15 à 18h30, sur rendez-vous au **00 32 56 55 49 58** ou **ecrivainpubliccw@gmail.com**.



II. MON QUOTIDIEN



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

- Vous avez plus de 65 ans ou vous êtes en situation de handicap ? Alors vous pouvez bénéficier du portage à domicile de vos repas par API Restauration. Le dossier d'inscription est disponible à l'accueil de votre CCAS ou sur le site internet de la ville : <https://ville-comines.fr/les-services/ccas>



VISITES A DOMICILE

Vous avez un peu de temps et l'envie de créer du lien ? Rejoignez les bénévoles pour rendre visite aux personnes isolées, en contactant le CCAS.

LES SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE



AIDE À DOMICILE EN ACTIVITÉ REGROUPEE - ADAR

Aide à la personne, entretien du linge, courses, assistance aux personnes âgées, handicapées, fragilisées,... - **03 20 39 22 19**



INTER'PROXIM

- Aide à la personne, ménages, gardes d'enfants, gardes de nuit. L'agence située à Tourcoing se déplace sur Comines - **03 20 28 84 00**



O2 Ménage

Ménage à domicile, aide aux personnes âgées - **02 43 72 02 02**

EHPAD - RÉSIDENCE "LES FLEURS DE LA LYS"

- Etablissement médico-social qui accueille des personnes âgées autonomes, semi-valides et dépendantes et qui propose des accueils de jour pour activités diverses - **03 20 14 28 28**



SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE - SSIAD

- Ehpad - Résidence "Les Fleurs de la Lys", situé au 72 rue de Quesnoy - **03 20 14 28 42** / ssiad@hopital-comines.fr



ASSOCIATION PETITS-FILS

- Aide à domicile complète pour les personnes âgées en situation de perte d'autonomie - **03 74 02 61 31**



MAISON DE L'AIDE A DOMICILE

- Aide à domicile complète pour les personnes âgées en situation de perte d'autonomie - **03 20 12 86 86**



LES AIDES AU MAINTIEN À DOMICILE



ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE - APA

- Prestation accordée aux personnes de 60 ans et + pour une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie.

Contactez le CLIC - Relais Autonomie Lys Tourcoing au **03 20 69 40 40**.



AIDE SOCIALE

- Ensemble des prestations organisé et financé par le Département pour des personnes âgées ne pouvant financer seules un besoin d'aide à domicile ou en structure.

Pour tout renseignement, contactez le CCAS au **03 28 38 82 00**.



TÉLÉ-ALARME

- Il s'agit de dispositifs sous forme de détecteur en cas de chute, malaise, fumée, ...

Dossier à retirer au CCAS ou contacter directement le CLIC - Relais Autonomie Lys Tourcoing au **03 20 69 40 40**



SOLIHA - AMÉLIO +

- SOLIHA (solidaires pour l'habitat) vous accompagne tout au long de votre projet d'adaptation, du diagnostic jusqu'à la fin des travaux et intervient dans le versement d' aides financières.

Coordonnées : **03 20 21 27 77**.

LES ASSOCIATIONS D'AIDE DANS MON QUOTIDIEN



LES RESTOS DU COEUR - CENTRE DÉSIRÉ DUCARIN

- Association qui lutte contre la pauvreté et l'exclusion en France.

Située au 118 rue de Quesnoy, l'association "Les Restos du cœur" est joignable par téléphone au **09 64 45 37 66**.



LE SECOURS CATHOLIQUE - CENTRE DÉSIRÉ DUCARIN

- Association agissant contre la pauvreté et en faveur de la solidarité.

Située au 118 rue de Quesnoy, l'association "le secours catholique" est joignable par téléphone au **07 77 26 89 04** ou au **03 20 09 71 02**. Elle organise ses permanences sur rendez-vous au sein du CCAS.

MON COURRIER



LA POSTE DE COMINES

La poste de Comines se situe au 46 rue Pasteur.

Elle est ouverte les lundi, mercredi, jeudi et vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17, le mardi de 9h à 12h et de 14h à 16h, et le samedi de 9h à 12h.

LE SERVICE DE TRI SÉLECTIF



ESTERRA - SOCIÉTÉ DE COLLECTE DE DÉCHETS

Pour tout renseignement sur le tri sélectif ou sur la maintenance des containers, un numéro est à votre disposition : **0 800 711 771**.

Pour mémoire, les poubelles doivent être sorties et rentrées dans un délai maximal de 12h avant et après le passage du service de collecte (règlement de voirie consultable sur <https://ville-comines.fr>, rubrique "Urbanisme", onglet "Règlement voirie").

LES MARCHÉS HEBDOMADAIRES



GRAND PLACE - COMINES

- Le marché se déroule chaque lundi, de 8h30 à 12h.

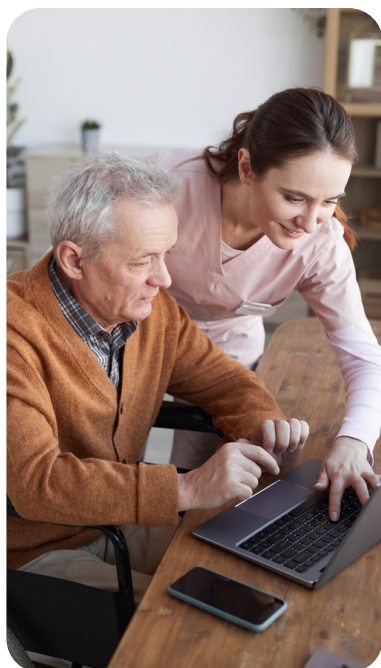
PARVIS DE L'ABBÉ DERVAUX - SAINTE MARGUERITE

- Le marché se déroule tous les vendredis, de 16h à 20h.

MON PARTENAIRE AU QUOTIDIEN

**Mon partenaire référent est
LE CLIC - RELAIS AUTONOMIE LYS TOURCOING :**

Le CLIC est là pour vous aider, vous écouter, vous informer, vous orienter et vous conseiller selon votre situation.



Le CLIC met à votre disposition un ensemble documentaire très complet et mis à jour régulièrement :

- **Pour rester chez soi** (aide et soins à domicile, repas à domicile, adaptation du domicile et téléassistance).
- **Pour bénéficier d'un hébergement définitif ou temporaire, médicalisé ou non, adapté selon votre degré d'autonomie et votre âge.**
- **Pour obtenir le financement des prestations** (L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie, l'aide sociale du Conseil Départemental, les prestations Sociales et la MDPH - Maison Départementale des Personnes Handicapées).
- **Pour accéder plus facilement à l'ensemble de vos droits**

MES INTERLOCUTEURS DU QUOTIDIEN

SOLIDAIRES POUR L'HABITAT - SOLIHA

SoLiHa est une fédération d'associations dont l'objectif est de favoriser l'accès et le maintien dans l'habitat des personnes défavorisées, fragiles et vulnérables. Elle est labélisée par la MEL (Métropole Européenne de Lille) et la CARSAT.

Outre des conseils, elle propose des accompagnements administratifs et financiers personnalisés, dans des projets d'adaptation du logement.

Pour connaître les différentes aides proposées ou rencontrer un conseiller lors des permanences tenues au CCAS, veuillez contacter le 03 20 21 27 77.

AMELIO +

Que vous soyez propriétaire, copropriétaire ou locataire, les conseillers du réseau AMELIO + vous accompagnent pour vos travaux de rénovation, d'adaptation, et vous apportent des solutions pour que votre logement soit plus confortable et plus économe en énergie.

Depuis le 1er janvier 2024, le dispositif "ma Prime Adapt" sert à accompagner et aider financièrement les personnes en situation de handicap, et pour les personnes de plus de 70 ans, à adapter leur logement en fonction de leurs besoins (douche plain-pied, rampe d'accès, ...).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.france-renov.gouv.fr**

LA MAISON DES AIDANTS



La Maison des aidants propose une approche globale pour les aidants familiaux qui accompagnent un proche de plus de 60 ans (coaching, formations, ligne d'écoute, orientation, valorisation des témoignages, etc.).

Elle permet aux aidants de s'informer, se former, se sentir soutenu grâce aux différents professionnels, de se resocialiser et d'échanger avec des personnes dans la même situation. C'est aussi un lieu de répit pour l'organisation de relais à domicile encadré.

Si vous êtes aidant et que vous souhaitez être mis en relation avec ces structures, vous pouvez contacter l'antenne de Lille au **03 20 42 50 82** ou celle de Roubaix en appelant le **03 20 28 64 49**.

III. MA SANTÉ



LES PLANS CANICULE, GRAND FROID ET CRISE SANITAIRE

Ils ont pour but de prévenir et limiter les conséquences sanitaires pendant une période de forte chaleur ou de grand froid, ou encore de crise sanitaire.

- Si vous êtes une personne vulnérable ou isolée, n'hésitez pas à contacter le CCAS au **03 28 38 82 00** afin de vous adjoindre au registre dédié.



AMBULANCES

- Ambulance 7/7, Armentières
Coordonnées : **03 20 30 02 00**
- Ambulance Service Nord, Linselles
Coordonnées : **03 20 39 34 47**



MÉDECINS GÉNÉRALISTES

- La maison médicale, 65 rue Gambetta, compte 11 médecins généralistes.
Coordonnées : **03 20 39 01 33**
- Le cabinet médical de la Lys, implanté au 74 rue des Frères Lumière recense 5 médecins généralistes.
Coordonnées : **03 20 06 90 38**
- Le cabinet du Docteur Louis DESURMONT au 45 rue Victor Hugo
Coordonnées : **03 20 39 11 44 / 06 07 38 31 96**



MÉDECINS SPÉCIALISTES

- La maison médicale, 65 rue Gambetta comprend de nombreux spécialistes, tels que :
 - Chirurgien de la main ;
 - Chirurgiens orthopédistes et traumatologues ;
 - Gastro-entérologues ;
 - Néphrologue.Coordonnées : **03 20 39 01 33**
- Le cabinet d'angiologie compte 2 spécialistes, implantés au 6 rue Jacques Yves Cousteau.
Coordonnées : **03 28 07 34 70**

DENTISTERIE



- Aymeric HAREL, 14 rue de la République
Coordonnées : **03 20 39 03 07**
- Cabinet dentaire des Docteurs Simon CAMBRAI et Tram VO PHI,
54 avenue du Maréchal Leclerc.
Coordonnées : **03 20 39 03 66**
- Hervé SERMESANT, 10 rue du Pont
Coordonnées : **03 20 39 53 35**



ORTHODONTIE

- Docteur Martine LEFEBVRE-BIZARD, 10 rue d'Hurlupin
Coordonnées : **03 28 36 93 30**



ORTHOPHONIE

- Clémence CAMUS et Pauline ZEGRES, 80 rue d'Hurlupin
Contactez par téléphone : Clémence CAMUS au **07 78 03 75 54**
Pauline ZEGRES au **06 23 83 50 31**
- Marie CRACCO, Camille FRETIN , Claire MAREM et Juliette BUCHOU,
161 rue Gambetta
Coordonnées : **03 20 39 19 38**



KINÉSIOLOGIE

- Mathilde ZEGRES, 1a rue Notre Dame
Coordonnées : **06 42 65 10 31**

OSTÉOPATHIE



- François GREGOIRE au 116 rue d'Hurlupin
Coordonnées : **03 20 39 33 30**
- Thibault CLERSON, 46 rue des 3 Ballots
Coordonnées : **06 60 92 68 92**
- Charlotte DEAN et Adrien DEMARLE, 1 rue de Linselles
Conordonnées : Charlotte DEAN au **06 26 91 19 16**
Adrien DEMARLE au **06 37 05 96 79**
- Benoît MAZURE, 74 bis rue des Frères Lumière
Coordonnées : **03 20 14 07 20**

KINÉSITHÉRAPIE

- CABINET KOMILYS, 46 rue des Trois Ballots est composé de 6 kinésithérapeutes.

Coordonnées : **03 20 40 05 18**

- Isabelle FOURNO, 10 rue Pierre Housez - bâtiment A

Coordonnées : **03 20 39 04 13**

- Bertrand GUILBERT, 3 rue du 8 mai

Coordonnées : **09 53 44 41 28**

- Anne-Sophie MAES, 25/1 avenue du Maréchal Leclerc

Coordonnées : **03 20 74 38 79**

- ESPACE SANTE DE LA LYS, 74 bis rue des Frères Lumière

Amandine COULIE - **07 81 42 53 10**, Etienne MICHAUX **06 28 03 74 14**

Benoît MAZURE **07 60 83 12 01**, Louis COULIE **07 49 20 15 50**

- CABINET DE KINESITHERAPIE DU VIEIL DIEU, 141 chemin du Noir Fouant

Cordonnées : Ewa MALEK, Christine DHALLUIN ou Guillaume CLERMONT au **03 28 37 09 37** et Thomas HRYMAK au **07 86 65 63 29**

- LE KLUB - Coachs sportifs, activité physique et adaptée

48 bis, rue des Trois Ballots

Raphaël BOUCARDEY **06 82 19 07 69** & Léo GHESQUIER **07 49 30 80 39**



PSYCHOLOGIE - PSYCHOTHÉRAPIE

- Karelle WALLYN, 47 rue Marceau

Coordonnées : **07 67 19 76 24**



PÉDICURE - PODOLOGIE

- Aurélie BOVE et Gaëtan COURCELLE, 3 rue du Pont - bâtiment A

Coordonnées : **03 20 33 88 72**

- Séverine LEGRAIN-DUC, 74 bis rue des Frères Lumière

Coordonnées : **06 08 24 81 39**



SOPHROLOGIE

- Amandine COULIE, 74 bis rue des Frères Lumière

Coordonnées : **07 81 42 53 10** ou au **03 20 14 07 20**

- Dominique LEMAIRE, 42 rue du Vieil Dieu

Coordonnées : **06 99 18 65 82** / dominique.l@neuf.fr

- Chloé AUDEBERT, 46 rue des Trois Ballots

Coordonnées : **06 19 94 61 23**



DIETETIQUE

- Magali ONOF et Chloé AUDEBERT, 46 rue des Trois Ballots

Coordonnées : **06 85 34 71 35**



INFIRMERIE

- Le cabinet d'infirmiers, 46 rue des Trois Ballots comprend 2 infirmières : Auriane VANSTAEN & Marie MAZAJSYK.
Coordonnées : **06 20 33 60 46**
- Cabinet médical de la Lys, 74 bis rue des Frères Lumière compte 3 infirmières.
Coordonnées : **03 20 06 90 38 / 06 79 48 63 60**
- Cabinet paramédical, 141 chemin du Noir Fouant se compose de 2 infirmières.
Coordonnées : **06 25 77 08 99**
- Le Centre de Soins Infirmiers du Bas Chemin - soins à domicile, 80 rue d'Hurlupin se compose de 8 infirmières.
Coordonnées : **03 20 39 03 98 / 06 08 09 08 41**
- Christelle DUTOIT & Magalie DENDIEVEL, 60 rue d' Hurlupin
Coordonnées : **06 22 62 04 86**
- La maison médicale, 65 rue Gambetta, compte 2 infirmières.
Coordonnées : **03 20 39 01 33**



LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES

- Synlab, 51 rue Marceau
Coordonnées : **03 20 39 06 93**

PHARMACIES

- Pharmacie Lauverie, 2 bis Grand Place
Coordonnées : **03 20 39 01 08**

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15 et de 14h à 19h. Le samedi, de 8h30 à 12h

- Grande Pharmacie de Comines, 104 rue d'Hurlupin

Coordonnées : **03 20 39 05 03**

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de : 8h30 à 12h30 et de 14h à 19h30. Le samedi, de 8h30 à 12h30

- Pharmacie Tempremant, 7 avenue du Maréchal Leclerc

Coordonnées : **03 20 39 03 05**

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 19h30. Le samedi, de 8h30 à 12h30





AUDIOPROTHÈSIE

- Krys Audio, 102 rue d'Hurlupin

Coordonnées : **03 28 07 75 86**

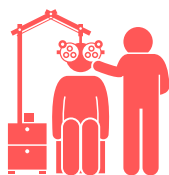
Horaires d'ouverture : le lundi de 14h à 19h, du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 19h.

OPTIQUE

- DESMAZIERES François, 52 rue d'Hurlupin

Coordonnées : **03 20 39 05 23**

Horaires d'ouvertures : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 12h15 et de 14h à 18h30.



- Krys Optique, 107 rue d'Hurlupin

Coordonnées : **03 28 07 93 54**

Horaires d'ouverture : le lundi de 14h à 19h, du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 19h.

- Optic 2000, 62 rue d'Hurlupin

Coordonnées : **03 20 06 29 79**

Horaires d'ouverture : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h



LA SANTÉ DES ANIMAUX

- Clinique vétérinaire LES ACANTHES - BERNARD Christelle, 71 rue d'Hurlupin

Coordonnées : **03 20 39 58 41**

Horaires d'ouverture : les lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 19h, le jeudi de 8h30 à 12h. Le samedi de 9h à 16h

LE SAVIEZ-VOUS ?

TEMPOFORME est un programme de santé publique conçu par le CHU de Lille et soutenu par de nombreux partenaires (CARSAT, Département, MEL, ...).

Avec pour but l'accompagnement dans une démarche active vers le bien vieillir, il propose un bilan de santé gratuit avec différents professionnels pour repérer les premiers signes de fragilité qui peuvent, à défaut d'être corrigés, conduire vers la dépendance.

TEMPOFORME est accessible via :

- L'application sur votre smartphone
- Le numéro gratuit : **0 800 728 844**
- Le site internet : **<https://tempoforme.fr>**



IV. MA SÉCURITÉ

LES POSTES DE POLICES



- Le poste de Police Municipale, au 66/68 rue d'Hurlupin, est ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h, et le samedi de 9h à 16h. Il est joignable en appelant au **03 20 14 58 55**.

- Le poste de Police Nationale, également implanté au 66/68 rue d'Hurlupin, est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h.

En dehors de ces horaires, veuillez contacter le Commissariat de Tourcoing au **03 59 71 10 00**.

LES CONSEILS DE SÉCURITÉ À DOMICILE ET À L'EXTÉRIEUR



- Je ne laisse personne entrer chez moi sans avoir été prévenu de toute venue préalable ;
- Je ferme les portes et les fenêtres de mon logement en cas d'absence ;
- J'évite de détenir trop d'espèces sur moi lors de mes déplacements ;
- Je ne communique aucune information bancaire sur internet ou par téléphone ;
- Je ne cache pas mes clés à proximité de ma porte d'entrée ni de mon domicile ;
- J'élimine les obstacles qui pourraient poser un risque de chute comme les tapis, les fils électriques, ... ;
- J'améliore l'éclairage dans ma maison pour éviter les zones d'ombre et risques de trébuchement.

VOISINS VIGILANTS ET SOLIDAIRES
Le site web sécurisé pour votre voisinage



Inscription gratuite au dispositif

Renseignements : Police municipale
03 20 14 58 55

 Ville de Comines

Voisinsvigilants.org met en relation les habitants d'un même quartier pour lutter ensemble contre le fléau des cambriolages et améliorer leur cadre de vie de manière simple et gratuite.

V. LA MOBILITÉ

LE TAXI SOLIDAIRE



- Le taxi solidaire permet de favoriser la mobilité des Cominois et est destiné aux personnes de plus de 65 ans. *(Ce moyen de transport n'étant pas conventionné par la CPAM, il ne peut se substituer à une prise en charge médicale ou à un bon de transport).*
- Horaires de fonctionnement : du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Le vendredi, de 8h30 à 12h.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le CCAS de Comines au **03 28 38 82 00**.

TAXI CHRISTOPHE

- 74 rue des Tilleuls
Coordonnées : **06 72 97 17 60** et **03 20 39 43 37**

TAXI CEDRIC

Coordonnées : **06 79 63 12 84**
Adresse mail : **taxigroupement@gmail.com**

ILEVIA

- Le réseau de transport Ilévia propose un tarif préférentiel pour les seniors de 65 ans et + ainsi qu'un abonnement spécial dédié aux personnes en déficience visuelle.

Pour plus de renseignements, contactez par téléphone le **03 20 40 40 40**, du lundi au vendredi de 6h30 à 20h, et le samedi de 9h à 20h.



Une permanence a lieu un lundi par mois, de 8h30 à 13h, sur la **Grand Place** de Comines.

Pour plus de renseignements sur les dates de permanence, contactez l'Hôtel de Ville au **03 20 14 58 58** ou le CCAS au **03 28 38 82 00**.

LE RÉSEAU DE BUS DE COMINES :

Bus L90 : Gare Lille Europe ↔ Comines Mairie
Bus 75 : Comines Gare ↔ Lomme St Philibert
Bus 82 : Tourcoing Pont de Neuville ↔ Armentières Gare
Bus 84 : Comines les Glycines ↔ Tourcoing Centre
Bus 86 : Comines Gare ↔ Gare Lille Europe
Bus 88 : Comines Gare ↔ Gare Lille Europe

VI. MES DIVERTISSEMENTS

LES ACTIONS DU CCAS



BANQUET DE NOËL / COLIS DE NOËL DES AÎNES

Chaque année, le CCAS de Comines organise la distribution des colis de Noël des aînés ainsi qu'un banquet de Noël (au choix) pour tous les cominois de 67 ans et plus. Sur inscription, via le bulletin délivré avec le "Ma ville, ma campagne" d'octobre.



LES SEMAINES BLEUES

De nombreuses activités sont proposées aux seniors une fois par an dans le cadre des Semaines Bleues. Elles sont organisées par le CCAS, sur inscription et se déroulent traditionnellement les deux premières semaines d'octobre.

LES SERVICES MUNICIPAUX



MÉDIATHÈQUE DÉSIRÉ DUCARIN

- La médiathèque de Comines propose plusieurs services pour les seniors, à savoir la bibliothèque et la ludothèque.

Elle se situe au 34 rue de Quesnoy.

Les horaires d'ouverture : les mardi, jeudi et vendredi de 14h à 18h, le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h et le samedi de 10h à 17h.

Pour plus de renseignements, contactez par téléphone la bibliothèque multimédia au **03 20 12 17 10** et/ou la ludothèque au **03 20 12 17 12**.



ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE

- L'école municipale de musique de Comines permet la pratique d'instruments, le chant (chorale et variété), l'apprentissage du solfège, ...

L'école se trouve au 70 rue d'Hurlupin. Contactez la par téléphone au **03 20 39 27 89**.



NAUTILYS

- Le Nautilys est une salle de spectacles et concerts, rue Kléber Loquet. Contactez la par téléphone au **03 20 74 37 40** ou visualisez son programme sur la billetterie en ligne :

<https://ville-comines.fr/billetterie>

LES ASSOCIATIONS COMINOISES



ANIMATION LOISIRS VOYAGES - ALV

- Propose des après-midis récréatifs et des sorties

Contactez Marie-Christine DUTILLEUL par téléphone au **07 65 51 03 55** ou par mail : **dutilleulmariechristine@gmail.com**.



CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR ADULTES - CAPA

- Gym douce, tonique et stretching

Contactez Magali NOLLET par téléphone au **06 29 66 64 47** ou par mail : **magalinollet@free.fr**



CENTRE SOCIAL "YATOUKI"

- Propose de nombreuses activités et permanences allant de la rénovation de meubles, à la couture ou encore divers ateliers numériques.

Situé au 25 Place Général de Gaulle, il est joignable au **03 20 39 04 64** ou sur son site internet : **<https://yatouki.fr>**.



COFFEE & CO'

- Un (tiers) lieu de partage et de rencontres où chaque tasse se déguste dans la convivialité. Venez savourer l'instant, échanger et créer de beaux souvenirs. Retrouvez la programmation sur Facebook : Coffee&Co'.

Implanté rue des Arts, dans le hall bar de Lys Arena. Contactez Sandrine LOISON par téléphone au **06 41 85 20 57** ou par mail : **assocoffeeandco@gmail.com**.



CLUB DE BELOTE

- Après-midis de belote et tarot

A la Tannerie, contactez Alain BOSQUART au **06 16 42 86 69** ou par mail : **mariechristine.boscart@sfr.fr**.



COMISCRABBLE

- Après-midis scrabble

Contactez Françoise IZEMBART au **06 30 03 09 19** ou par mail : **francoise.izembart@orange.fr**.



COURIR À COMINES

- Propose des sorties marches plusieurs fois par semaine

Contactez Emmanuel VERSCHAEVE au **00 32 473 93 94 19** ou par mail : **manu.verschaeve@gmail.com**.



DES SAVOIRS À LA LOUCHE

- Echanges réciproques de savoirs et entraide solidaire

Contactez Christiane LABALETTE au **06 08 64 73 94** ou par mail : **c.labalette@yahoo.fr**.



GYM SANTÉ RELAX

- Cours de gymnastique

Contactez Joseph SEGARD au **03 20 39 12 10** ou par mail : **jodaniele.segard@wanadoo.fr**.



LE HALOT - CHÊNE VERT

- Protection de l'environnement

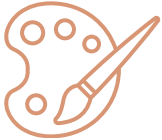
Contactez Marie-France WOJCIECHOWSKI au **06 09 12 61 58** ou par mail : **lehalotchenevert@gmail.com**.



DONNERIE "ENTRE POTES"

- Association solidaire pour le don et le partage d'objets

Contactez Jean-Claude ROGIER au **06 45 45 83 29**.



LA PEINTURE POUR LE PLAISIR

- Pratique de la peinture et du dessin

Contactez Marie-Hélène DESCAMPS au **03 20 39 21 61** ou par mail : **mamiecomines@hotmail.fr**.



OFFICE COMINOIS DES ACTIVITÉS DU TROISIÈME ÂGE

- Activités voyages, repas dansants, ...

Contactez Daniel GOSTIAUX au **03 20 92 49 97** ou par mail : **gostiaux.daniel@neuf.fr**.



SOCIETE DE PÊCHE FFF (3F)

- Activité de pêche

Contactez Gilbert RENAULT au **06 85 37 70 29** ou par mail : **renaultgilbert13@gmail.com**.



ROUE D'OR COMINOISE

- Pour les cyclistes désireux de faire du vélo en compétition FFC ou UFOLEP

Contactez Philippe BERNARD au **06 20 56 74 79** ou par mail : **rocominoise@gmail.com**.



ASSOCIATION SAINT CHRYSOLE

- Assure la mise en valeur de l'église, les visites guidées et l'accueil

Contactez Annie MAURER par téléphone au **06 13 29 50 26** ou par mail : **amaurer@free.fr**.



SOCIÉTÉ PHILHARMONIQUE DE COMINES

- Pratique de la musique

Contactez Bernard LEROY par téléphone au **03 20 39 41 52** ou par mail : **bernard143leroy@hotmail.com**.

Liste non exhaustive

Retrouvez l'intégralité des associations
sur le site de la ville :

<https://ville-comines.fr/associations/les-associations>

VII. MES DONNÉES PERSONNELLES

NOM ET PRÉNOM :

ADRESSE :

NUMÉROS DE TÉL. FIXE / PORTABLE :

	NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE
MON MÉDECIN			
MES MÉDECINS SPÉCIALISTES			
MON PHARMACIEN			
MA MUTUELLE			
MA BANQUE			
MON NOTAIRE			

	NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE
FAMILLE AMIS, VOISINS, PERSONNE DE CONFIANCE, ...			
	NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE
MON OPÉRATEUR			
MON FOURNISSEUR D'ÉLECTRICITÉ			
MON FOURNISSEUR DE GAZ			
MON GARAGISTE			
MON PLOMBIER			
MON SERRURIER			
MON CHAUFFAGISTE			
MON ÉLECTRICIEN			

VIII. ANNEXES

REGISTRE COMMUNAL DES PERSONNES VULNÉRABLES OU ISOLÉES

Prévu à l'article L 121-6-1 du code de l'action sociale et des familles, ce registre nominatif a pour finalité exclusive de permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas d'activation d'un plan d'alerte en période de canicule ou de grand froid.

A RETOURNER AU CCAS – 1 rue des Maires Lambin

Informations obligatoires

MADAME	Nom	:	MONSIEUR	Nom	:
.....					
Prénom :			Prénom :		
Nom de jeune fille :					
Date de naissance :			Date de naissance :		
☐ de personnes en situation de handicap					
☐ de personne âgée					
Adresse précise :					
.....					
Détail (bâtiment, étage, numéro d'appartement...) :					
Type de logement : ☐ Individuel ☐ Collectif ☐ Collectif avec gardien					
Téléphone fixe : Téléphone portable :					

Personnes à contacter, par ordre de priorité

	PRIORITÉ 1	PRIORITÉ 2	PRIORITÉ 3
NOM			
PRÉNOM			
DATE DE NAISSANCE			
QUALITÉ (enfant, parent, ami, voisin, ...)			
TÉL. DOMICILE			
TÉL. PORTABLE			
TÉL. PROFESSIONNEL			
ADRESSE PRÉCISE			
DATES D'ABSENCE JUILLET			
DATES D'ABSENCE AOÛT			

Êtes-vous inscrit.e ou connu.e des structures suivantes ?

CLIC - Relais Autonomie Lys-Tourcoing : ☐ OUI ☐ NON

ADAR : ☐ OUI ☐ NON

Prestations à domicile dont vous bénéficiez

PRESTATIONS	OUI/NON	COORDONNÉES	JOURS ET HORAIRES D'INTERVENTION
PORTAGE DE REPAS			
AIDE MÉNAGÈRE			
TÉLÉ-ALARME			
SOINS À DOMICILE			
AUTRE, PRECISEZ :			

Nom et coordonnées du médecin traitant :

.....

Si l'inscription est effectuée par un tiers :

Nom : Prénom : , agit en qualité de :

☐ Représentant légal (fournir un extrait du jugement de tutelle) Médecin traitant

☐ Service d'aide à domicile ou service de soins infirmiers à domicile

☐ Autre (préciser) :

Vous vivez

☐ Seul.e ☐ En couple ☐ En famille

☐ Autre (précisez) :

Date de la demande :

SIGNATURE de l'intéressé.e ou de son représentant légal, précédée de la mention « Lu et approuvé »

«Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par le CCAS de Comines pour nous permettre de faire un bilan d'activités. Elles sont conservées pendant 1 an et sont destinées à vous contacter en cas de déclenchement du plan. Conformément à la loi « informatique et libertés », vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant le CCAS de Comines. »

IX. LES NUMÉROS D'URGENCE

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112

POLICE SECOURS : 17

POMPIERS : 18

SAMU : 15

URGENCES SOURDS ET MALENTENDANTS : 114

SOS MAINS ET DOIGTS : 03 59 75 57 55



SOS MÉDECINS : 0 826 46 59 59

SOS FEMMES BATTUES : 39 19

ENFANTS EN DANGER : 119

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION SUICIDE : 31 14

PHARMACIES / MÉDECINS DE GARDE : 03 20 69 27 27

CENTRE ANTIPOISON : 0 800 59 59 59

GRANDS BRÛLÉS : 03 20 44 59 62

CENTRE DE TRANSFUSION : 0 800 109 900

CANICULE INFO SERVICE : 0 800 06 66 66

**Dans le cadre de la mise à jour du Guide des aînés,
n'hésitez pas à contacter le CCAS au 03 28 38 82 00 afin de signaler
tout changement et/ou toute modification d'information.**



Visites à domicile :
Vous souhaitez recevoir la visite d'un bénévole pour
partager un moment convivial ?
Contactez le CCAS !



1 rue des Maires Lambin
59560 Comines

03 28 38 82 00
ccas@ville-comines.fr

