

NUMÉRO 13 - Hiver 2018/19

Tempo

le magazine de votre génération

Actualités

Repas à domicile du CCAS :
il n'y a plus qu'à savourer !
> p. 5

Dossier

Animations seniors 2019
> p. 7 à 10

Loisirs

Le village de Noël à Tourcoing
> p. 15

BONNE
ANNÉE
2019

C.C.A.S.
Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing

20/10/18

22/09/18

Les Fonceurs

Les intempéries n'ont pas empêché les Tourquennois de se déplacer en nombre le samedi 22 septembre dernier sur le parvis Saint-Christophe. Ils ont assisté à la reconstitution historique « Les Fonceurs », jouée par les 130 figurants bénévoles. Ce spectacle met en scène le quotidien des habitants de la Ville au cours de la Grande Guerre.



Salon des seniors Seniors par centaines !

Avec le « rajeunissement » du **Pass Tempo** cette année, c'est plus de 410 cartes qui ont été éditées lors du Salon et plus de 500 visiteurs qui ont profité de cet évènement. Le point d'orgue et de clôture d'une Semaine Bleue 2018 riche en animations !



03/11/18

La Nuit Détonnante : Tourcoing ville lumière !



Magique, féérique, poétique. C'est ce qui résume le mieux cette 8^e édition de la Nuit Détonnante qui s'est tenue le samedi 3 novembre dernier dans les rues du centre-ville de Tourcoing. Les Géants de lumière de la compagnie des Quidams, habillés en Poilus, ont paradé aux côtés de nombreux Tourquennois émerveillés.

28/11/18



Ça nous fait plaisir !

La fin d'année approche ! Et le CCAS a toujours à cœur d'offrir un présent de fin d'année aux seniors tourquennois. L'occasion de rencontrer les élus présents lors des diverses distributions sur toute la commune et d'échanger dans la bonne humeur. Le plaisir d'offrir et le plaisir de recevoir !

■ Sommaire

Actualités

p.4 Pass Tempo 2018-2019 :
nouveau guide des offres partenaires

Un défilé de bonnes volontés

Toit + Moi = accueillir un étudiant
chez soi

p.5 Repas à domicile du CCAS :
il n'y a plus qu'à savourer !

p.6 Seniors en mouvement

p.7 Dossier

Le programmes 2019 des animations
régulières 100% seniors du CCAS

p.11 Animations

Programme des animations
semestrielles/1^{er} semestre 2019

p.12>13 A ne pas manquer

p.14 Loisirs

p.15 A vous de jouer

■ Édito

Chers lecteurs

La saison hivernale approche pas à pas et la Ville de Tourcoing s'illumine afin de vous faire profiter de moments magiques et chaleureux en famille ou entre amis.

Comme chaque année, de nombreuses activités variées feront le plaisir des tout-petits comme des plus grands.

L'année du Centenaire de la Grande Guerre s'achève doucement afin de laisser place à une nouvelle année, ponctuée d'évènements festifs, culturels, sportifs, gourmands et animés, tout ceci à découvrir dans une ambiance conviviale.

À l'occasion de la nouvelle année, la Ville de Tourcoing s'imprègne de nouveautés et vous promet de beaux projets en perspective.



© E. DUCOULOMBIER - Ville de Tourcoing

Une très bonne lecture à chacun d'entre vous et d'excellentes fêtes de fin d'année.

Doriane Bécue,
Adjointe au Maire de Tourcoing
Vice-présidente du CCAS

Ce magazine est le vôtre, envoyez vos infos !

Habitant, membre d'une association ou acteur sur le territoire tourquennois, vous pouvez proposer des sujets à la rédaction de Tempo. Il vous suffit d'adresser un courrier, un mail, ou de nous contacter par téléphone.

Toutes les propositions de sujets sont étudiées deux mois avant chaque parution.

- tempo@ccas-tourcoing.fr
- Tempo - CCAS - 26 rue de la Bienfaisance
B.P. 60567 - 59208 Tourcoing cédex
- 03 20 11 34 34

C.C.A.S.
Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing

Tempo N°13 - Hiver 2018/19.

Journal réalisé et édité par le CCAS
et la Ville de Tourcoing
(26 rue de la Bienfaisance. B.P. 60567
59208 Tourcoing cedex)
tempo@ccas-tourcoing.fr
03 20 11 34 34

Directrice de la publication : Doriane Bécue

Création de la maquette : Ville de Tourcoing

Maquette : CCAS de Tourcoing

Rédaction des textes : CCAS et Direction
de la communication Ville de Tourcoing

Photos : Emmanuel Ducoulombier, William
Lewis, Ville de Tourcoing. CCAS de Tourcoing.
shutterstock.com.

Imprimerie : Jean Bernard Bondues

Dépôt légal au 01/09/2017 (ISSN en 2557-0986)

Imprimé à 9 500 ex. sur papier recyclé.

Bons plans

Pass Tempo 2018-2019 : nouveau guide des offres partenaires

Qui dit nouveau Pass Tempo, dit nouveau guide ! Retrouvez tous les partenaires et leurs « bons plans » dans la version actualisée, disponible depuis le 20 octobre.



Le guide Pass Tempo 2017-2018 est mort, vive le guide 2018-2019 ! Si vous êtes l'heureux détenteur d'une carte **Pass Tempo**, éditée avant le 20 octobre de cette année, vous n'avez peut-être pas encore la nouvelle édition du guide. Rien de grave ! Il est disponible au Service animation solidarité (SASR) du CCAS sur simple demande ou consultable sur le site internet de la Ville. Vous pouvez aussi le retrouver dans les bâtiments municipaux (*s'il n'a pas encore été victime de son succès !*).

De nouveaux partenaires, mais également de nouvelles offres et avantages chez les partenaires de la première heure ! C'est pourquoi le CCAS met à votre disposition ce livret. Vous ne pouvez pas vous tromper, cette année, la couverture est orange.

Vous êtes (re)partis pour profiter d'une année de bons plans à piocher dans la liste des 180 commerces, entreprises, lieux culturels, etc.

Pour toutes celles et ceux qui n'ont pas encore leur carte, c'est très simple : venez la retirer en quelques minutes au SASR, muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois. Elle est gratuite et disponible à tous les Tourquennois, à partir de 60 ans.

Le petit plus : si vous êtes en ville et que vous n'avez pas le guide sur vous, repérez les enseignes partenaires grâce à l'autocollant « Partenaire du Pass Tempo » sur les vitrines.



Plus d'infos

SASR : 03 20 11 34 20
26, rue de la Bienfaisance
www.tourcoing.fr

Semaine Bleue

Un défilé de bonnes volontés

Le lycée Sévigné de Tourcoing rejoint les bénévoles et participants* du défilé de la Semaine Bleue.

Des étudiants de la section Modélisme du lycée Sévigné ont créé, pour l'occasion, parmi une collection complète, une robe « écolo ». Une tenue faite de produits recyclés, devenus motifs floraux hauts en couleur.



Au-delà de l'évènement, c'est le partage entre générations qui est mis en valeur par cette initiative.

Le CCAS et le lycée Sévigné souhaitent faire perdurer ce partenariat pour les prochaines éditions. De belles surprises en prévision !

*Vêtements : Ana Faël - Comptoir d'Iris - Victoria Boutique - Star Folies - Devred. Mise en beauté : Yves Rocher - Améthyste Institut. Accessoires : Claudy Fantaisie.

Intergénérationnel

Toit + Moi = accueillir un étudiant chez soi



Voilà une formule, à l'initiative de la Sécurité Sociale française, gagnante pour tout le monde.

Toi + moi, 1^{ère} plateforme de cohabitation intergénérationnelle, permet de mettre à disposition d'un étudiant Erasmus⁺, une chambre inoccupée de votre domicile. Un bon moyen de lutter contre l'isolement et une expérience enrichissante. Le système simplifie l'accès au logement dans le pays d'accueil pour l'étudiant et pour vous, c'est une présence rassurante, le tout dans un respect mutuel. Vous serez, pour cela, systématiquement accompagné par un référent associatif de la métropole lilloise. La cohabitation n'étant pas une colocation, une participation aux frais est demandée aux étudiants (*électricité, eau, internet, etc.*) et ne peut dépasser 150 euros par mois.



Plus d'infos

Et pour vous inscrire : Toitplusmoi.eu

Bien vivre chez soi



Repas à domicile du CCAS : il n'y a plus qu'à savourer !

Que diriez-vous de profiter des plats qualité traiteur, prêts à déguster, le tout tranquillement installé chez vous ? C'est ce que vous propose le CCAS avec le portage de Repas à domicile (RAD).

Si vous avez 60 ans et plus, ou êtes en situation de handicap et si vous ne souhaitez ou ne pouvez plus cuisiner, le CCAS vous permet de commander des repas pour tous les jours de la semaine, week-end compris si vous le désirez. Préalablement choisis dans des menus variés et de qualité traiteur, vous pourrez déguster des recettes régionales ou d'ailleurs avec des plats élaborés à partir de nombreux produits labélisés (AB, label rouge...) et provenant de circuits courts (*produits à proximité*), gage de qualité. Bien plus qu'une simple livraison, les chauffeurs livreurs du CCAS prennent ainsi de vos nouvelles et veillent à ce que vous ne manquiez de rien. En venant régulièrement vous rendre visite, ils peuvent sensibiliser ou alerter les Services du Maintien à Domicile pour vous apporter un soutien particulier si nécessaire.

Une étude personnalisée de votre besoin est réalisée et il ne faut que 48 heures au Service pour mettre en place la prestation de livraison de repas (*une fois le dossier d'admission complété*). Les démarches peuvent être faites directement au CCAS ou par téléphone et/ou par mail. Dernière information non négligeable, la livraison est éligible au crédit d'impôt.

Qualité des repas, livraison à domicile, démarches administratives facilitées...

Tout est fait pour « vous aider à être bien chez vous ! »



Plus d'infos

+ Portage de Repas à domicile du CCAS. 26, rue de la Bienfaisance.

03 20 11 34 34

uniterepasadomicile@ccas-tourcoing.fr

www.tourcoing.fr

CE QU'IL FAUT RETENIR...

- Des repas pour tous les jours de la semaine
- Des repas préparés par une entreprise Tourquennoise
- L'utilisation de produits locaux et en circuit court
- Des produits BIO et labélisés
- La livraison à domicile par des chauffeurs réguliers
- Une mise en place de la prestation en 48h
- Des démarches administratives facilitées

Bon appétit !

Seniors en mouvement

Il est toujours bon de faire un peu de sport ! C'est pourquoi 4 nouvelles activités physiques à destination des seniors vont voir le jour au CCAS de Tourcoing courant 2019, grâce à un financement du Département du Nord.



ACTIVITÉS COLLECTIVES



VOLLEY SANTÉ

Quelque soit votre condition physique, ne vous privez pas de faire ou refaire du volley ball ! Grâce à un nouveau partenariat entre le Service Animation Seniors et Tourcoing Lille Métropole, 2 types de pratique du volley adaptés aux seniors, vont être proposés en 2019 :

Le Fit Volley :

Une pratique qui allie du fitness et du volley ball. Pour tout public mobile.

Le Soft Volley :

Une pratique du volley qui se fait debout, sur chaise ou en fauteuil.

Démarrage des activités à partir de mars 2019



FUTSAL

Le foot serait bon pour la santé, notamment cardiaque, des seniors !

Grâce à une installation de qualité (Kipstadium à Tourcoing) le CCAS propose de découvrir, dès le mois de février 2019, le « Foot en salle » adapté. Dans une ambiance détendue et conviviale, venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer au foot !

1 fois/mois de 10h30 à 11h30

Dates des séances dans le programme des « animations du 1^{er} semestre 2019 » en page 11.

Tarif : Tourquennois : 3€

Non Tourquennois : 5€

ACTIVITÉS DOUCES



TROTTINETTE

Et non... La trottinette n'est pas faite que pour les enfants ! Elle est un moyen « doux » et sympa de se balader tout en pratiquant une activité physique et de se maintenir en forme. Elle fait travailler l'équilibre, la coordination des mouvements, dos, mollets, fessiers, abdos...

1 Séance/semaine à partir de mars 2019



MARCHE

Les bienfaits de la marche à pied ne sont plus à prouver. Bénéfique pour la forme physique comme pour le mental, cette activité est conseillée aux seniors souhaitant entretenir leur santé en douceur.

En présence d'un animateur du CCAS, vous pouvez profiter des bienfaits de cette activité chaque semaine.

Une belle occasion de découvrir, sur certaines séances, des temps d'initiations à la marche nordique.

1 fois/semaine : jeudi 9h à 10h30.

Adhésion aux activités sportives annuelles du SASR nécessaire (voir page 8)



Plus d'infos

Service Animation Solidarité Retraités du CCAS.
SASR : 03 20 11 34 20.



« La qualité de vie des seniors est une des priorités du Département. C'est pourquoi il a souhaité soutenir cette initiative »

Maxime Cabaye, Conseiller Départemental du Nord.



Les animations Tourquennoises 100% Seniors



Renseignements : **03 20 11 34 20**

C.C.A.S.
Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing



En cette fin décembre particulièrement animée à Tourcoing, nous avons le plaisir de vous inviter à la découverte d'une gamme complète de nouvelles activités exceptionnelles pour 2019.

Au cœur des festivités de fin d'année, dans une ambiance agréable et chaleureuse,

profitez de moments uniques à travers les spectacles animés, de parenthèses gourmandes grâce aux colis de Noël et de découvertes enrichissantes avec les nombreuses expositions culturelles.

Les offres d'animations et d'activités, adaptées aux préférences de chacun d'entre vous, vous permettront de passer une année riche et animée à Tourcoing.

Grâce au **Pass Tempo**, désormais accessible à partir de 60 ans, n'hésitez plus à vous inscrire afin de participer aux nombreux événements sans modération !

En cette fin d'année dynamique à Tourcoing, très chers lecteurs, nous vous souhaitons de mémorables fêtes et une agréable lecture de votre magazine Tempo.

Des activités toute l'année dès 60 ans

Vous êtes plutôt sportif ?

Vous avez envie de tout visiter ?

Vous êtes spécialiste des pistes de danse ?

Vous avez l'âme artistique ?

Vous aimez faire travailler votre matière grise ?

Ou vous souhaitez tout simplement passer de bons moments ?

**Le CCAS a concocté
un programme rien
que pour vous !**

Découvrez et **conservez ce programme des animations** qui vous permettra de trouver, en un coup d'oeil, l'ensemble des activités **pour l'année 2019.**

Doriane Bécue,
Adjointe au Maire de Tourcoing,
Vice-présidente du CCAS

Didier Droart,
Maire de Tourcoing,
Président du CCAS



ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Adhésion pour l'ensemble des activités sportives proposées : 30€/an (Tourquennois)
37€/an (Non Tourquennois)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Une activité dynamique pour maintenir vos capacités physiques

MJC La Fabrique, 98 rue de Paris

▶ Lundi de 9h à 10h

Centre Social Marlière-Croix Rouge

41 rue de la Bourgogne

▶ Mardi de 9h à 10h

Maison des Services du Blanc Seau

285 Bd Descat (salle Polyvalente 1er étage)

▶ Mardi de 9h à 10h

Palais des sports, 27 rue du Calvaire

▶ Mercredi de 9h à 10h

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

▶ Mercredi de 9h30 à 10h30

Centre Socioculturel Phalempins, 216 rue Ingres

▶ Jeudi de 9h à 10h

Salle Christian D'Oriola, 132 rue Nationale

▶ Vendredi de 9h à 10h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Une activité pour maintenir votre tonicité

Complexe Sportif L'Atelier, 81 rue des Piats

▶ Jeudi de 9h à 10h

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

Une gymnastique douce, adaptée à votre rythme et à vos capacités

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

▶ Mardi de 14h45 à 15h30

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

▶ Mercredi de 10h45 à 11h30

BADMINTON

Découvrez et pratiquez le badminton

Complexe sportif L'Atelier, 81 rue des Piats

▶ Vendredi de 14h15 à 16h15

MARCHE

Venez prendre l'air et profitez de ces « pauses nature »

▶ Jeudi de 9h à 10h30 à partir de février 2019

TROTTINETTE

▶ À partir de mars 2019



DANSE EN LIGNES

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Adhésion : 23€/an

Cours débutants :

▶ 1 vendredi/mois de 15h à 17h

Cours confirmés :

▶ 2 vendredis/mois de 14h à 15h, de 15h15 à 16h15 ou de 16h20 à 17h20



ATELIERS MÉMOIRE

Adhésion : 30€/an (Tourquennois)

37€/an (Non Tourquennois)

Tous les 15 jours, séances d'exercices variés et ludiques, pour exercer et entretenir votre mémoire

Centre-ville/Acacias

▶ Mardi de 9h à 11h

Blanc Seau

▶ Jeudi de 9h à 11h

Croix Rouge

▶ Jeudi de 9h à 11h

Flocon

▶ Jeudi de 9h à 11h

Centre-ville

▶ Jeudi de 14h à 16h



INSTANTS ZEN

Venez pratiquer le Yoga Derviche et/ou la sophrologie.

Tarifs : Tourquennois 35€/Non Tourquennois 42€
Sessions de 10 séances

▶ Sophrologie : du 28 février au 23 mai 2019

▶ Yoga : du 28 février au 16 mai 2019



ATELIER PAROLES ET CHANSONS

Adhésion : 15€/an (Tourquennois)

20€/an (Non Tourquennois)

Des instants de convivialité entre amateurs de beaux textes et de belles mélodies. Une occasion de chanter ensemble de grandes chansons intemporelles autour d'un café et dans une ambiance chaleureuse.

▶ Calendrier transmis lors de l'inscription



DANSE SUR CHAISES

1 fois/mois dans chaque résidence. Le calendrier des séances sera communiqué à l'inscription.

(Adhésion aux Activités Sportives nécessaire, voir page 8)

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

► **Mardi de 15h30 à 16h30**

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

► **Jeudi de 15h30 à 16h30**

Résidence Acacias, 2 rue des Carliers

► **Lundi de 15h30 à 16h30**

Résidence Les Flandres, 42 rue Jean Macé

► **Lundi de 15h30 à 16h30**



ANIMATIONS CONVIVIALES DE QUARTIERS

Adhésion : 30€/an/groupe

Retrouvez, en petits groupes, les seniors de votre quartier et partagez des activités ludiques, jeux de mémoire, sorties, goûters conviviaux, ateliers créatifs...

Centre-ville/Acacias

► **Jeudi de 14h30 à 16h30**

Flocon

► **Mercredi de 14h30 à 16h30**

Bourgogne/Marlière

► **Mardi de 14h30 à 16h30**

Belencontre

► **Lundi de 14h30 à 16h30**

Blanc Seau

► **Lundi de 14h30 à 16h30**



JEU D'ÉCHECS

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

► **Mardi de 9h30 à 11h30**

Sur inscription préalable

GRATUIT

Venez découvrir les activités régulières pendant le mois de janvier, c'est **GRATUIT** !

Informations/inscriptions :

03 20 11 34 20

26, rue de la Bienfaisance. Tourcoing
Retrouvez le programme sur www.tourcoing.fr



ATELIERS DÉTENTE ET LOISIRS

Adhésion : 23€/an par atelier

35€/an pour l'ensemble
des Ateliers Détente et Loisirs

TRICOT

Salle polyvalente St Joseph, rue Bonne Nouvelle

► **Jeudi de 14h à 17h**

SCRABBLE DUPLICATE

Résidence les Flandres, 42 rue Jean Macé

► **Mardi/Vendredi de 14h à 17h**

BELOTE, TRIOMINO, JEUX DE CARTES ITALIEN

Foyer, rue de Menin

► **Mardi/Vendredi de 14h à 18h**

TAROT, SCRABBLE PLATEAU, UNO

Foyer, rue Guy Mocquet

► **Lundi/Mardi/Jeudi de 14h à 18h**

PYRAMIDE, BELOTE

Maison des Services du Blanc Seau, 285 bd Descat

► **Lundi de 14h à 17h**

Rue de Sydney

► **Jeudi/Vendredi de 14h à 17h**

SCRABBLE PLATEAU, TRIOMINO, TRICOT

Maison des Services du Blanc Seau, 285 bd Descat

► **Mardi de 14h à 18h**

SCRABBLE, TRIOMINO, BELOTE, LOTO

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

► **Lundi/Mercredi de 14h à 18h**

RUMMIKUB, BELOTE, SCRABBLE PLATEAU

Salle Manczur, rue de Bapaume

► **Mardi/Mercredi de 13h30 à 18h**



SORTIES EN MINIBUS, ACCOMPAGNÉES

Tarif selon la destination

Vous avez des difficultés à vous déplacer. Vous vous sentez isolés mais vous restez curieux du monde qui vous entoure. Un service de sorties accompagnées est pensé pour vous : restaurant, cinéma, musée... Renseignez-vous !

Les animations régulières
100% Seniors. Édition 2019

Zoom sur quelques animations semestrielles

Le CCAS vous propose des temps particuliers dans l'année, à retrouver dans les programmes des animations semestrielles (1^{er} semestre 2019, voir page 11, Tempo #13).



ART FLORAL

6 fois/an.

Venez découvrir ou vous perfectionner à l'art de créer des compositions florales.

Dans des vases, des bols ou encore des paniers, si vous aimez créer des bouquets ou des compositions à l'aide de fleurs, feuilles, herbes fines et autres matériaux botaniques, cette animation est faite pour vous !



©SASR - CCAS de Tourcoing



LES TEMPS MÉDIATHÈQUES

AUTOUR DU LIVRE

2 fois/an.

Si vous aimez lire, un peu, beaucoup, à la folie... Ou pas du tout, rejoignez-nous ! Grâce à cette animation, venez partager et discuter des nouveautés littéraires et autres, suivi d'un moment convivial.

AUTOUR DU JEU

2 fois/an.

Vous aimez rire ? Gagner ? Ou tout simplement participer ! Alors cette animation est faite pour vous !

Venez jouer à des jeux de société divers et variés.

AUTOUR DU FILM

4 fois/an.

Amateurs de grands écrans, venez profiter de la projection d'un film, suivie d'un débat pour en discuter et échanger dans une ambiance conviviale.



Plus d'infos

Service Animation Solidarité
Retraités du CCAS.

SASR : 03 20 11 34 20.

Les dispositifs 100% Seniors

En plus des animations prévues tout au long de l'année, le CCAS met en place 4 dispositifs à l'attention des seniors tourquennois. Un panel d'informations, de bons plans et de petites attentions pour bien vivre à Tourcoing.



LE MAGAZINE TEMPO

Gratuit et disponible pour tous.
Infos, actus, programmation des animations seniors... Et plus encore !

Le magazine est disponible sur tourcoing.fr et en Ville. Pour le recevoir directement par mail, inscrivez-vous sur le site de la Ville : notez «s'inscrire tempo» dans la zone de recherche de la page d'accueil du site et laissez vous guider !



LA SEMAINE BLEUE

Une semaine pleine
d'évènements ouverts à tous.

Bals, sorties, expositions, défilé, spectacles...
Pour passer de bons moments, s'informer, découvrir, seul, à deux, entre amis ou en famille !



LA CARTE PASS TEMPO

C'est "LA" carte des bons plans
tourquennois pour les 60 ans et +

Gratuite, elle vous permet d'obtenir des réductions et avantages chez plus de 180 partenaires partout à Tourcoing. Venez la retirer en quelques minutes⁽¹⁾ au CCAS.



LES CADEAUX

Plaisir d'offrir et de recevoir !

Chaque année, le CCAS a à coeur d'offrir aux seniors tourquennois⁽²⁾ des présents lors des périodes festives.

⁽¹⁾Munissez-vous d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

⁽²⁾Dispositif soumis à conditions. Renseignements au 03 20 11 34 20. CCAS de Tourcoing, 26 rue de la Bienfaisance, Tourcoing.

Janvier → juin 2019 Les animations 100% Seniors.

Des animations ponctuelles qui viennent compléter l'offre des activités seniors disponibles toute l'année !
(Voir pages 8 et 9)

Profitez du mois de janvier pour découvrir les activités régulières, c'est **GRATUIT** !
(Voir pages 8 et 9)

FÉVRIER

VENDREDI 8 - Après-midi
EXPOSITION AU FRESNOY
«Le laboratoire de la nature»
Visite guidée
5€

LUNDI 25 - Matin
FUTSAL - KIPSTADIUM
3€

MARDI 26 - Après-midi
AUTOUR DU FILM
Gratuit

MERCREDI 27 - Après-midi
EXPOSITION AUX ARCHIVES MUNICIPALES
Gratuit

JEUDI 28 - Après-midi
ATELIER ART FLORAL
15€ (HT)

MARS

VENDREDI 15 - Après-midi
ABBAYE DE VAUCELLES
Exposition sur les orchidées
18€

MARDI 19 - Après-midi
BOWLING À L'OMME AVEC GÔÛTER
12€ (HT)

LUNDI 25 - Matin
FUTSAL - KIPSTADIUM
3€

JEUDI 28 - Après-midi
AUTOUR DU JEU
Gratuit (HT)

VENDREDI 29
REPAS/DÉJEUNER ESHOTEL
26€ (HT)

AVRIL

MERCREDI 3 - Après-midi
VISITE GUIDÉE DE LA ZONE DE L'UNION-TOURCOING
5€

VENDREDI 5 - Journée
VISITE LIBRE DU CHÂTEAU DE PIERREFONDS TRAIN TOURISTIQUE À COMPIÈGNE
27€ (repas non compris)

JEUDI 25 - Après-midi
ATELIER ART FLORAL
15€ (HT)

LUNDI 29 - Après-midi
BALADE EN TRAMWAY TOURISTIQUE WAMBRECHIES SUIVIE D'UN GÔÛTER
16€

LUNDI 29 - Matin
FUTSAL - KIPSTADIUM
3€

MARDI 30
AUTOUR DU LIVRE
Gratuit (HT)

MAI

VENDREDI 17 - Journée
REPAS DANSANT À L'OISEAU PERDU/MERVILLE
38€ (HT)

MARDI 21 - Après-midi
VISITE GUIDÉE D'UN RUCHER À ROBECCO AVEC GÔÛTER
22€

MERCREDI 22 - Après-midi
BÉNÉDICTION DES ROSES VENDEVILLE
10€ (HT)

JEUDI 23 - Après-midi
AUTOUR DU FILM
Gratuit

LUNDI 27 - Matin
FUTSAL - KIPSTADIUM
3€

JUIN

VENDREDI 7 - Journée
NAMUR : visite d'une parfumerie et croisière sur la Meuse
25€ (repas non compris)

SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9
WEEK-END VERT
Gratuit

MARDI 11 - Après-midi
BOWLING À L'OMME AVEC GÔÛTER
12€

JEUDI 13 - Après-midi
ATELIER ART FLORAL
15€ (HT)

VENDREDI 14 - Journée
À LA DÉCOUVERTE DE L'ARMADA À ROUEN
20€ (repas non compris)

MARDI 18 - Après-midi
BAL FÊTE DE LA MUSIQUE
2€ (H)

LUNDI 24 - Matin
FUTSAL - KIPSTADIUM
3€

COURSES EQUESTRES HIPPODROME DE MARCQ-EN-BAROEUL
(Date et prix à définir)

Les tarifs indiqués sont à destination des Tourquennois détenteurs de la carte **Pass Tempo**. Une majoration tarifaire peut être appliquée si vous n'êtes pas Tourquennois. Renseignements au 03 20 11 34 20

Légende : (H) Accessible pour les personnes à mobilité réduite. (HT) Accessible pour les personnes à mobilité réduite + transport**

*Le Programme des animations régulières 100% seniors édition 2019 est disponible page 8-9 du magazine Tempo #13, ou sur tourcoing.fr.
**Une tarification pour la prestation de transport pourra être appliquée. Renseignements au 03 20 11 34 20.

Et si on allait au Musée !

• MUba Eugène Leroy

Parler des choses

Août 2018 > mars 2019

L'exposition questionne le lieu (l'espace architectural, son histoire) et les objets qu'il contient. Présentation des nouveaux dépôts exceptionnels du Musée d'Orsay.

Les enfants du paradis

Avril 2019 > septembre 2019


Dans le cadre de Lille 3000, voyage autour d'explorations picturales de la nouvelle génération de peintres contemporains français et étrangers.

Karl BLOSSELDT

et Jean-Luc MOULENE

Avril 2019 > juillet 2019

2 rue Paul Doumer - www.muba-tourcoing.fr

 MUba Eugène Leroy – Tourcoing

Ouvert de 13h à 18h. Fermé les mardis et jours fériés

Tarifs : Plein 5.50 € / Réduit 3 €* / Gratuit -18 ans**

Renseignements au 03 20 28 91 60



Cycle de conférence

«Les mercredis de la recherche en art»

6 février 2019. 17h-18h

SIMON ZARA

Œuvres fantômes : certains modes de survie et de disparition de l'oeuvre d'art.

13 mars 2019. 17h-18h

NATHALIE STEFANOV

L'essor des pratiques artistiques contemporaines au sein des laboratoires scientifiques.

Tarif : 3 €

(gratuit : les Amis du MUba, adhérents LA C'ART, étudiants)

• Institut du monde arabe

Pour un musée en Palestine

15 septembre 2018 > 15 janvier 2019

Des dizaines d'artistes européens et arabes constituent, par leurs dons solidaires, la collection d'un futur grand Musée national. Tarifs : Plein 3 € / Réduit 2 €

L'Office de Tourisme fait le guide !

Toutes les sorties se font sur réservations

au 03 20 26 89 03 ou par mail

tourcoingtourisme@wanadoo.fr

- **Samedis 12 janvier à 14h,
2 février à 10h, 2 mars à 14h
et 6 avril à 10h**

LE PAVILLON JEAN PROUVÉ

En 1952, l'architecte Jean Prouvé construit à titre expérimental 2 pavillons de type « Métropole » à Tourcoing. Véritable témoin des recherches menées après-guerre sur l'habitat social, modulaire et économique, le pavillon a été entièrement restauré par Vilogia dans le respect scrupuleux de l'architecture de Jean Prouvé. La visite vous fera découvrir l'histoire de ce pavillon à portique axial et aux parois d'aluminium - inscrit à l'inventaire des monuments historiques - et les secrets de sa délicate réhabilitation.

Durée : 1h

RV : 99 rue du Général Marchand à Tourcoing

GRATUIT

- **Dimanche 27 janvier
de 14h30 à 17h30**

**L'ARCHITECTURE DES ANNÉES 30
DANS LA MÉTROPOLE**

Les années 20 et 30 correspondent à une période particulièrement riche dans le domaine des arts et spécifiquement en architecture. La métropole lilloise en présente une grande diversité (Art déco, modernisme, néo-flamand, anglo-normand) liée à un besoin grandissant en logements et équipements, et pour certaines villes, à une nécessité de reconstruction suite aux ravages de la Première Guerre mondiale. C'est à cette découverte que vous invite ce circuit en car entre Tourcoing et Comines, avec notamment la visite d'un fleuron de cette époque, l'église Saint-Chrysole, tout récemment restaurée.

Tarif : 15 €

RV : avenue Gustave Dron, en face de l'immeuble des Arcades à Tourcoing. Réservation dans tous les offices de tourisme de la métropole avant le jeudi 24 janvier

Des visites guidées de l'exposition en cours sont organisées du mercredi au dimanche

Tarifs : Plein 5 € / Réduit 3 €. Durée : 1 heure
Sur réservation : accueil@ima-tourcoing.fr / 03 28 35 04 00

Ouvert le mardi de 13h à 18h
et du mercredi au dimanche de 10h à 18h
9 rue Gabriel Péri -  IMATourcoing
accueil@ima-tourcoing.fr / 03 28 35 04 00

**• Musée du 5 juin 1944
« Message Verlaine »**

Le Musée est ouvert la semaine sur rendez-vous
et les 1^{er} et 3^{ème} dimanches de chaque mois de 9h à 18h :

- **2 et 16 décembre** • **3 et 17 février**
- **6 et 20 janvier** • **3 et 17 mars.**

Tarifs : Adulte : 5 € / Pass Tempo : 3.50 € / 10 à 15 ans : 3 € /
- de 10 ans : gratuit / Groupe + de 10 personnes : 4 €/personne
4 avenue de la Marne / 03 20 24 25 00
www.museedu5juin1944.asso.fr

Et si on se mettait au Vert !

Sur réservation obligatoire à l'Office de Tourisme 03 20 26 89 03
accueil@tourcoing-tourisme.com

GRATUIT

• Les ateliers du verger municipal

Rendez-vous au verger municipal du square Parsy, rue Lamartine.

Le verger municipal accueille des cours d'arboriculture. Animés par des jardiniers qualifiés, en collaboration avec l'Espace Naturel Régional, ils sont proposés au public intéressé par l'entretien des arbres fruitiers.

- > **Mise en place d'un palissage pour l'installation de fruitiers palissés**
Mardi 15 janvier et jeudi 24 janvier de 14h à 16h
- > **Démonstration de taille d'hiver sur fruitiers palissés**
Jeudi 7 février de 14h à 16h, samedi 9 février de 9h à 11h et mardi 26 février de 14h à 16h

• Dimanche 10 mars de 14h30 à 17h30

L'ART DÉCO DANS LA MÉTROPOLE

L'Art déco, et ses variantes, est un style architectural qui a fortement marqué nos villes. C'est une période où l'on construit beaucoup et dans tous les domaines : églises, hôtels particuliers, habitations pour ouvriers, espaces pour l'hygiène, pour le sport, usines... Nous vous convions à un circuit en car qui reliera Tourcoing, Roubaix et Wattlelos pour découvrir des lieux évoquant la richesse créatrice de cette époque particulièrement remise à l'honneur avec la réouverture de la villa Cavois en juin 2015.

Tarif : 15 €
(la visite intérieure de la villa Cavois n'est pas incluse)
RV : avenue Gustave Dron, en face de l'immeuble des Arcades à Tourcoing
Réservation dans tous les offices de tourisme de la métropole avant le jeudi 7 mars

• Samedi 23 mars de 14h30 à 16h

DE VERRE ET DE LUMIÈRE

Le vitrail est un art très particulier où l'on manie la lumière pour occuper un espace. Utilitaire, le travail du verre devient très vite un support artistique. Il peut être religieux mais aussi profane, entrant dans le répertoire décoratif incontournable des intérieurs, bourgeois ou plus humbles, du 19^{ème} au milieu du 20^{ème} siècle. À travers ce circuit en centre-ville de Tourcoing, explorez ses infinies possibilités, styles, motifs et effets.

Tarif : 5 €
RV : office de tourisme, 9 rue de Tournai à Tourcoing

À VOS AGENDAS !

- **Le Fresnoy/Fête du Cinéma : du 13 au 19 mars**
- **Week-end Géants : 16 et 17 mars**
- **Atelier Lyrique de Tourcoing/Concert «Les sept paroles du Christ en Croix» J. Haydn : 17 mars**

Si vous souhaitez promouvoir vos événements, envoyez vos informations à tempo@ccas-tourcoing.fr

Spectacle

Ensemble, c'est mieux...

« A vos chaises-Prêts-Dancez ! »

La danse comme vecteur de rencontre et pour faire tomber les barrières. Voilà ce qui résume ce spectacle, soutenu par le Département du Nord et lancé par le Service Animation Solidarité Retraités du CCAS avec le concours de Eric Koloko, célèbre chorégraphe Lillois.



Eric Koloko et Laurence Goudezeune en pleine répétition avec les « danseurs en lignes ».

Après plusieurs années d'observation au sein des groupes de « Danse en lignes » (*plus de 200 participants/an*) et dans les diverses Résidences du CCAS, « Danse sur chaise », le Service Animation Solidarité Retraités (SASR) n'a plus aucun doute... La danse remporte toujours un vif succès et apporte beaucoup de bien-être à ses pratiquants !

Il n'en fallait pas plus à l'équipe d'animation pour mettre en place, grâce à un financement du Département du Nord, un nouveau projet autour de la danse.

« A vos chaises-Prêts-Dancez ! » est une initiative innovante qui a pour ambition de faire se rencontrer, pendant une année scolaire, différents publics : enfants de l'école Hériot, seniors des résidences Hortensias et Roseraie et seniors à domicile.

Il s'agit d'une rencontre intergénérationnelle qui s'attache au rapprochement et au décloisonnement des générations à travers la création et la participation commune à un spectacle.

Depuis janvier 2018, Laurence Goudezeune, animatrice « danse » du CCAS, travaille en partenariat avec le célèbre chorégraphe Eric Koloko, sur la mise en place de cet évènement qui sera dévoilé au Théâtre Municipal de Tourcoing courant 2019. Un moment plein d'énergie et de convivialité à ne pas manquer !



Plus d'infos

Service Animation Solidarité Retraités du CCAS.
SASR : 03 20 11 34 20.

Noël à Tourcoing

Du 19 au 31
décembre

**Village
de Noël**

Parvis Saint-Christophe

Fêtes de fin d'année

Bienvenue au Village de Noël La magie s'invite dans le centre-ville...

Ambiance féérique, odeurs gourmandes et activités pour enchainer toute la famille seront de mise ! Sans oublier de nombreuses animations gratuites. Tout un programme !

DÉCOR FÉÉRIQUE

Avec plusieurs scénettes lumineuses.

MAISON DU PÈRE NOËL

Présence du Père Noël :
Mercredi 19 de 15h à 18h
Samedi 22 de 15h à 18h
Dimanche 23 de 15h à 18h
Lundi 24 de 14h à 17h.



PISTE DE LUGE SYNTHÉTIQUE

25m de long
3 couloirs de descente
Accessible à partir
de 5 ans.

PARCOURS AVENTURE

Pour les 4 à 9 ans.

ROCHER D'ESCALADE

8m de haut
3 voies à escalader
Accessible à tous
À partir de 6 ans.



ANIMATIONS

Déambulations musicales,
cracheurs de feu,
personnages lumineux
ou sculpture de ballons...
Les 19, 22, 23, 24, 26, 29,
30 et 31 décembre,
tout au long de la journée.



JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE DU VILLAGE :

Mercredi 19	14h - 19h
Jeudi 20	16h - 19h
Vendredi 21	16h - 19h
Samedi 22	14h - 19h
Dimanche 23	14h - 19h
Lundi 24	14h - 17h
Mardi 25	FERMÉ
Mercredi 26	14h - 19h
Jeudi 27	14h - 19h
Vendredi 28	14h - 19h
Samedi 29	14h - 19h
Dimanche 30	14h - 19h
Lundi 31	14h - 17h

À VOUS DE TROUVER !

2 PLACES DE SPECTACLE À GAGNER

Vous avez été nombreux à répondre à la question posée dans le précédent numéro du magazine : « Où peut-on admirer cette verrière Art déco à Tourcoing ? »

La rédaction n'a pas eu besoin d'aller chercher bien loin ce trésor d'architecture. Il s'agit de la verrière du Hall d'accueil du CCAS (26, rue de la Bienfaisance). Vous



À vous de jouer

pouvez venir l'admirer aux heures d'ouverture au public (du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h). Bravo au chanceux tiré au sort parmi les bonnes réponses, qui a gagné les places pour la revue « Champagne » de la compagnie Métronome, au Théâtre Raymond Devos.

VOEUX DU MAIRE

SAMEDI 12 JANVIER / 18H30 / PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

BONNE ANNÉE 2019



En 2019, Tourcoing, la Métropole Européenne de Lille et la Région Hauts-de-France vivront au rythme et aux couleurs du Mexique avec la 5^e édition de Lille 3000

ELDORADO

Du 27 avril > 1^{er} décembre 2019



Lille3000

www.eldorado-lille3000.com

Attention vague de froid



Pour vous contacter et voir si tout va bien en cas d'alerte aux basses températures, inscrivez-vous sur le Registre communal

03 20 69 40 40

Service public gratuit. Inscription à renouveler tous les ans.

Vous avez 60 ans et + ou êtes en situation de handicap ?
Le Relais autonomie Lys-Tourcoing prend de vos nouvelles et vous conseille en cas de période de grand froid.

C.C.A.S.



Tourcoing

RELAI
AUTONOMIE
LYS TOURCOING
www
SENIOR • HANDICAP • PREVENTION



Tempo par mail

Pour recevoir les prochains numéros du magazine trimestriel *Tempo* directement dans votre boîte mail, il vous suffit de remplir un formulaire sur www.tourcoing.fr/tempo

Tempo version papier est aussi diffusé dans les bâtiments municipaux.



Tourcoing Appli

Où que vous soyez, les infos pratiques sont désormais à portée de votre main. Lire les actualités, consulter l'agenda, trouver un numéro de téléphone, contacter directement le Maire.

Pour télécharger l'appli, c'est très simple ! Cliquez sur votre boutique (store) préférée et téléchargez.



Soyez les premiers prévenus... Par SMS ou par mail !

Une fuite de gaz dans ma rue, une date limite d'inscription à ne pas manquer...

Pour recevoir, par mail ou SMS, des alertes et infos qui vous sont utiles au quotidien, remplissez le formulaire sur www.tourcoing.fr