

NUMÉRO 20 - Hiver 2020-21

Tempo

le magazine de votre génération

Actualités

Tempo 20^{ème} édition
On vous dit tout
sur sa fabrication !

> p. 4

Dossier

Bien vivre
à Tourcoing :
Les grands
projets de
rénovation

> p. 7 à 10

Loisirs

À vous de jouer !

Une double page
spéciale jeux

> p. 15

Bonne Année
2021!

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



Tourcoing



11/20

Le Rallye a sa grande gagnante !

Opération inédite pendant la Semaine Bleue 2020, le Rallye seniors a été un succès. Après tirage au sort, par un huissier de justice, parmi les bulletins gagnants, c'est Mme Danielle D'Haze qui remporte le 1^{er} lot, d'une valeur de 500€. Félicitations !



DR.

« J'ai adoré le jeu. J'y ai participé avec mon ami, c'était plus amusant et pratique. Nous avons fait chacun un bulletin mais le gagnant a été le mien ! »

Danielle D'Haze



25/11/20

De 70 à 65 ans !

Cette année, le CCAS et la Ville ont mis les bouchées doubles pour, non seulement livrer les cadeaux de fin d'année, mais aussi les distribuer à plus de bénéficiaires ! En effet, auparavant accessibles à partir de 70 ans, ils le sont désormais à partir de 65 ! Pour l'année prochaine, n'hésitez pas à vous signaler au CCAS dès vos 65 printemps, au Service Animations Seniors : 03 20 11 34 20.

[f @TourcoinglaVille](#)



DR.



06/12/20

Ville lumière

Depuis le 6 décembre 2020 Tourcoing s'est parée de ses plus beaux atours. La mise en lumière de la Ville a enchanté cette fin d'année !



DR.

■ Sommaire

p.4 > 6 **Actualités**

Tempo 20^{ème} édition.

On vous dit tout sur sa fabrication !

Réseaux sociaux.

Les seniors de plus en plus « accros » !

Pass Tempo. Suivez le guide !

C'est quoi le « Plan grand froid »

La fontaine de la Grand'place
en pleine lumière

Côté FeelGood. Seniors chouchoutés !

Faciliter l'accès aux bâtiments de la ville

p.7 > 10 **Dossier**

Bien vivre à Tourcoing.

Les grands projets de la ville

p.11 **En savoir +**

Restez au chaud cet hiver,
mais pas n'importe comment

Gardez votre énergie !

Faites la chasse aux courants d'air froid

p.12>13 **À ne pas manquer**

p.14>15 **Loisirs**

À vous de jouer

■ Édito

Chers lectrices, chers lecteurs,

Je vous présente mes meilleurs vœux de bonheur pour cette année 2021. L'année qui s'achève a été éprouvante et difficile à bien des égards mais cette nouvelle année porte en elle l'espoir d'un renouveau à l'horizon plus heureux.

En 2021, les grands projets urbains continuent et de nouveaux projets sont lancés, des expositions s'organisent de plus belle dans les lieux culturels, la fontaine du centre-ville s'illumine et une nouvelle boutique pour Seniors s'installe !

De quoi bien vivre cette nouvelle année à Tourcoing !



DR.

Christophe Desbonnet
Vice-Président du CCAS

Tempo N°20 - Hiver 2020/21.

Informations et événements
sous réserve de recommandations
sanitaires gouvernementales.
Journal réalisé et édité par le CCAS
de Tourcoing (26 rue de la Bienfaisance,
B.P. 60567 59208 Tourcoing cedex).
tempo@ccas-tourcoing.fr
03 20 11 34 34
Direction de la publication :
Le Maire de Tourcoing
Création de la maquette :
Ville de Tourcoing

Maquette et rédaction des textes :
CCAS de Tourcoing.
Photos : Ville de Tourcoing. CCAS
de Tourcoing. shutterstock.com.
Imprimerie : Jean Bernard Bondues
Dépôt légal au 01/09/2017
(ISSN en 2557-0986)
Imprimé en décembre 2020
à 14 000 ex. sur papier recyclé.

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 cedex
- 03 20 11 34 34

Plus vert !



Dès cette édition, vous pourrez recycler votre Tempo les yeux fermés (après l'avoir lu bien entendu) !

Le film protecteur dans lequel il vous arrive par la Poste est désormais **bio-sourcé et même compostable**.

Déjà imprimé sur papier recyclé et avec des encres à l'eau, depuis longtemps, votre Tempo s'améliore encore un peu plus.

On vous dit tout sur sa fabrication !

Et voilà... Nous sommes déjà au numéro 20, ou plutôt seulement ! Pour l'occasion, la rédaction vous explique comment votre Tempo est rédigé, réalisé, imprimé, etc. Vous saurez tout (ou presque), car finalement... Ce journal est avant tout le vôtre !

Tempo#20. Maquette en cours

1. LE CHEMIN DE FER

C'est la structure du journal. La rédaction définit la cohérence et hiérarchise les futures thématiques. Cela permet de déterminer la surface de chaque article et guidera la mise en page.

2. LE COMITÉ DE SOMMAIRE

C'est l'instance décisionnaire. Composé d'élus et responsables de la communication Ville et CCAS, le comité discute des propositions de la rédaction et veille à la cohérence éditoriale (l'esprit du journal).

3. LA PIGE

C'est le nom donné à la recherche d'informations (texte et visuel). Le chargé de communication récolte le nécessaire à la création des articles. Témoignages, articles de références, images... Tout est bon à prendre pour apporter l'information la plus complète possible.

4. LA RÉDACTION

C'est à cette étape qu'est rédigé le contenu du journal. Les textes sont calibrés afin de correspondre au mieux au chemin de fer et à la mise en page.

5. LA MAQUETTE

Communément appelée mise en page, la maquette compose, rythme, valorise le contenu des articles et veille à ce qu'ils soient attrayants et agréables à lire.

6. L'IMPRESSION ET LA DIFFUSION

Même le meilleur journal du monde, s'il n'est pas lu, ne sert à rien ! Afin que vous puissiez en profiter facilement, le journal est livré aux seniors tourquennois de 65 ans et +. Il est aussi disponible sur le site internet de la Ville. Le petit plus : vous y trouverez toutes les anciennes éditions !

Recevoir le Tempo :

Pour tous ceux qui désirent le recevoir directement chez eux, en version papier ou par mail, il suffit d'en faire la demande sur le site internet de la ville : tourcoing.fr > Ma vie pratique > Seniors > S'inscrire pour recevoir le Tempo.



Plus d'infos

Service animations seniors
03 20 11 34 20. tourcoing.fr



Janvier 2016

Edition du 1^{er} numéro.
Un beau bébé de 16 pages
tout en couleurs !



Pass Tempo

Le numéro 8 annonce
la création de la carte
des « bons plans »
pour les 65 ans et +



Spécial Jeux

La rédaction s'adapte
au contexte sanitaire
du printemps 2020 et édite
sa première édition spéciale



227 200 ex.

C'est le nombre de journaux
imprimés depuis sa création
(celui-ci compris).
Sur papier recyclé en plus !

Numérique

Réseaux sociaux Les seniors de plus en plus « accros » !


Croire que Facebook, Twitter et autre Instagram ne sont l'apanage que des jeunes est une erreur ! Depuis plusieurs années, le pourcentage de seniors actifs sur les réseaux sociaux augmente et la tendance s'accélère.

Pour commencer, il faut savoir qu'environ 25 % des internautes français ont 60 ans et +. Parmi eux, 19 % des 70 ans et + sont sur les réseaux sociaux*. Souvent « mis à niveau » par leurs enfants ou petits enfants, les seniors voient principalement dans ces plateformes un moyen de garder le contact avec leurs proches, parfois éloignés et un moyen de s'informer.

*Selon le baromètre du numérique publié en 2019 par l'Arcep, le Conseil général de l'Économie, de l'Industrie, de l'Énergie et des Technologies (CGE) et l'Agence du numérique.

Des « influenceurs » seniors (*personnes qui partagent leur passion/opinion sur internet, suivis par beaucoup de personnes*) émergent même sur Internet, à l'instar des plus jeunes. Voyage, santé, consommation et bien-être sont les thématiques les plus courantes.

Pour passer le cap de l'appréhension à l'utilisation du matériel numérique, il existe toutes sortes d'initiatives locales. Les Centres sociaux et certaines associations sont aussi là pour aider à l'apprentissage des outils, du langage et pour comprendre les « dangers » du web.

Alors tous sur  @TourcoinglaVille et n'oubliez pas que votre Tempo, numérique, est sur tourcoing.fr !

Bon plans

Pass Tempo Suivez le guide !

Cette année encore, la Carte Pass Tempo vous permet de profiter des offres proposées par les partenaires du dispositif. Pour vous y aider, le CCAS a mis à jour son Guide Pass Tempo.


Ce dernier référence un peu plus de 180 enseignes tourquennoises dans lesquels vous pouvez profiter d'avantages et réductions, sur présentation de votre carte Pass Tempo. Cette dernière est toujours gratuite et disponible, dès 60 ans, au CCAS.

Pour tous ceux qui ne l'ont pas encore entre les mains, le guide est disponible dans le hall du CCAS et sur le site internet de la Ville :

tourcoing.fr > **Ma vie pratique**
> **Seniors** > **Carte Pass Tempo.**

Bon shopping à Tourcoing !



 **Plus d'infos**
+ Service animations seniors
03 20 11 34 20. tourcoing.fr

Prévention

C'est quoi le « Plan grand froid »

Prendre soin de vous, voilà le but de ce dispositif déployé tous les ans, dès l'automne. Le principe est simple : la ville met en place un registre sur lequel toutes les personnes âgées de 60 ans et + (*ou en situation de handicap*) peuvent s'inscrire gratuitement afin d'être contactées lorsque le mercure s'effondre, pour voir si tout va bien et recevoir des conseils pour se protéger du froid.

C'est le Préfet qui déclenche les différents seuils d'alerte grand froid. Ils dépendent du niveau, mais aussi de la durée de la chute des températures.

Derrière ce registre se cache toute une mécanique sollicitant le CLIC Relais autonomie Lys-Tourcoing, le CCAS, la ville et leurs partenaires sur la commune. Bref, on se plie en quatre pour vous garder au chaud !

 **Plus d'infos - Inscription au registre**
+ CLIC-Relais autonomie Lys-Tourcoing. 03 20 69 40 40.
autonomie-lystourcoing@ccas-tourcoing.fr

Plaisir de yeux

La fontaine de la Grand'place en pleine lumière



Suite à la rénovation du Centre-ville, la fontaine créée par le sculpteur Armand Debève, trône à nouveau sur la Grand'place de Tourcoing, ainsi que le puits de Sanderus.

Remise en eau en début d'année, elle est désormais mise en lumière pour en révéler toute la beauté.

Véritable morceau d'histoire locale, la fontaine et ses sculptures vont pouvoir ainsi être admirées de jour comme de nuit.

Ça tombe bien, la période est propice à pouvoir en profiter dès la fin d'après-midi.

Convivialité

Côté FeelGood Seniors chouchoutés !

Avec son enseigne « Et si on prenait la vie du bon côté ? », cette nouvelle boutique du centre-ville donne le ton. Ouverte depuis le 1^{er} décembre, cet espace dédié aux seniors prône la convivialité.



Si vous avez envie d'un thé dans un coin sympathique, de participer à un atelier bien-être ou encore de faire un peu de shopping (*mode femme pour toutes les tailles et des produits fabriqués en France*) et tout cela en même temps, vous êtes au bon endroit !

Au-delà de ces offres, le concept est de permettre aux seniors (*et pas que*), de se retrouver pour passer un bon moment. La boutique annonce « une expérience garantie 100 % anti-morosité » et en cette période, c'est plutôt bien venu.



Plus d'infos

+ Côté FeelGood. 14, Rue de la Cloche. Du mardi au samedi de 10H à 19H
07 64 78 58 72. cotefeelgood.fr @cotefeelgood

Accessibilité

Faciliter l'accès aux bâtiments de la ville

Pour les personnes en situation de handicap, il n'est pas toujours facile de s'orienter. C'est pourquoi la Ville et le CCAS se sont équipés de bornes *RightHear* qui, couplées à l'application mobile du même nom, améliorent l'accessibilité des bâtiments. Elle est disponible au téléchargement sur Apple Store et Playstore. D'autres lieux de la ville seront équipés en 2021. C'est parti pour une ville plus inclusive !



Plus d'infos

+ Solution RightHear
tourcoing.fr > Actualités > Des bâtiments accessibles pour tous

BIEN VIVRE À Tourcoing

LES GRANDS PROJETS DE LA VILLE



Chers lectrices, chers lecteurs,

Cette année encore, la Ville de Tourcoing continue sa transformation !

Tout d'abord, le chantier du quartier de la Bourgogne s'accélère : la métamorphose du quartier est en cours !

Parallèlement, les travaux de la gare vont permettre de créer un lien plus fort entre les quartiers du Centre-ville et de l'Epidème, tout en favorisant une gestion plus douce des mobilités.

Les chantiers du Quadrilatère des Piscines se concentrent sur le parking du Centre et le centre multi-accueil Simone Veil.

Enfin, les travaux d'aménagement de « La voie verte du Ferrain », espace végétal et sécurisé pour piétons et cyclistes, entre Halluin et Tourcoing, devraient se poursuivre.

Tourcoing est une ville qui bouge et se transforme !



Doriane Bécue
Maire de Tourcoing



Christophe Desbonnet
Vice-Président du CCAS

LE QUARTIER DE LA BOURGOGNE

Plusieurs actions sont entreprises dans ce quartier en pleine évolution. La déconstruction de plusieurs résidences a eu lieu en 2020 et les réhabilitations de maisons individuelles vont être lancées, après les études nécessaires. Une nouvelle halle commerciale et de services va également voir le jour au cœur du quartier, place de la Bourgogne.



La déconstruction impressionnante d'une des résidences



LA VOIE VERTE

Créer une « promenade verte » pédestre et cyclable en pleine ville, voilà comment ce projet peut être décrit.

Reliant le Val de Lys à Halluin, le canal de Roubaix au site du quartier de l'Union à Tourcoing, en traversant les villes de Roncq et Mouvaux, c'est 11 km d'ancienne voie de chemin de fer qui vont être aménagés. Les ponts et passerelles du tracé, véritables bijoux d'architecture, seront également rénovés.



Des espaces naturels pleins de promesses !



Photo et schéma de rénovation de passerelle

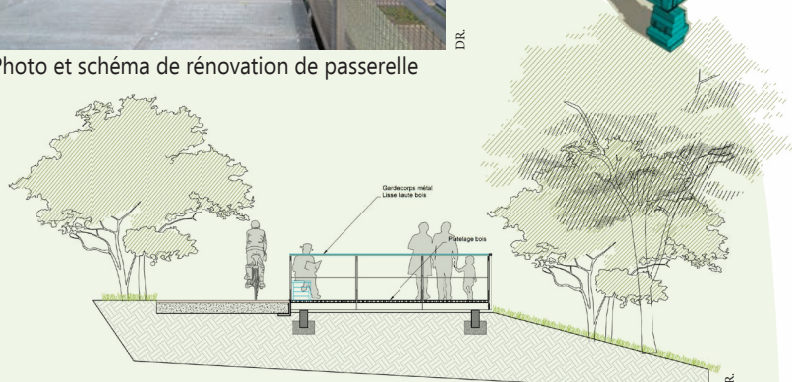


Schéma technique d'aménagement de la voie verte et d'un belvédère.



Vue d'anticipation. Centre multi-accueil Simone Veil



Vue d'anticipation. Tour végétale

LE QUADRILATÈRE DES PISCINES

Après la construction du groupe scolaire Charles de Gaulle, le projet continue à transformer le visage du centre-ville. Le parking rue de la Bienfaisance se refait une beauté (tout en restant ouvert) et le Centre multi-accueil Simone Veil, dédié à la petite enfance, va sortir de terre.

D'autres bâtiments dédiés aux logements, commerces et services, vont apparaître : le projet Starter, la tour végétale... C'est environ 500 logements qui sont prévus dans ce tout nouveau quartier.



Vue d'anticipation. Parking Rue de la Bienfaisance



Vue d'anticipation. Opération Starter



Vue d'anticipation. Tour végétale



Vues d'anticipation. Ilots 7A et 7B

 **Plus d'infos**
+ tourcoing.fr > Ma ville > Projets urbains



DR. Vue d'anticipation. Projet global d'aménagement de la Gare et de la place Semard

LA GARE PLACE SEMARD

Débutés cet été, vous ne pouvez pas passer à côté des travaux engagés aux alentours de la Gare.

C'est toute la zone qui est repensée pour vous offrir plus d'espaces piétonniers et plus de verdure. Couplé à de futurs travaux d'aménagements et de réhabilitations des bâtiments alentours, le quartier de la Gare se transforme en profondeur afin d'accueillir à termes, commerces, entreprises et services.



DR. Construction du parking silo, avenue Alfred Lefrançois



DR. Vues d'anticipation. Parvis de la Gare



Restez au chaud cet hiver, mais pas n'importe comment


Lorsque les températures baissent et que l'on veut être bien au chaud chez soi, la logique voudrait qu'il faille mettre les chauffages au maximum. Ce n'est pas forcément la solution...

Le principe est assez simple : pour rester au chaud à la maison, il faut empêcher la chaleur de partir... Depuis plusieurs années, des campagnes de communication vous incitent à mieux isoler votre logement. C'est effectivement la meilleure solution. Des aides et des conseils pour le faire sont disponibles (voir article ci-dessous). En attendant, voici quelques astuces pratiques à mettre en place tout de suite :

- **Fermez les volets dès la nuit tombée.**
L'air chaud partira moins vite par vos fenêtres.
- **Posez des rideaux épais.** Que vous ayez des volets ou non, ils couperont la sensation de froid.
- **Posez un boudin de porte sur votre porte d'entrée.**
Cela limitera la sensation de froid au ras du sol.

- **Installez des tapis sur vos sols carrelés ou froids.**
Ils aident à conserver la chaleur ambiante.
- **Fermez les portes des pièces que vous n'utilisez pas.**
- **Faites cuire un gâteau ou une tarte au four.**
Limitez les cuissons qui dégagent de la vapeur, car l'humidité amplifie la sensation de froid.
- **Enfiler un pull et de bonnes chaussettes.**
Garder la chaleur de son corps est plus efficace que de surchauffer une pièce.

Voilà. Vous êtes prêts à vivre dans le grand Nord !

 **Ne bloquez jamais les bouches d'aération de votre logement. Elles garantissent le renouvellement de l'air essentiel à votre sécurité et à celle de votre habitation.**

Rénovation

Gardez votre énergie !

Pour faire baisser ses factures énergétiques, le mieux est de maîtriser sa consommation et d'isoler son logement. Plus facile à dire qu'à faire... Si vous êtes propriétaire, vous pouvez vous adresser à l'*Espace conseil FAIRE* situé en mairie. Un conseiller spécialisé vous présentera une palette d'outils et les possibilités de subventions auxquelles vous pouvez prétendre, selon votre situation, pour engager votre projet de rénovation énergétique. Il sera aussi votre guide en vous aidant à comprendre les devis des divers corps de métiers sollicités. **Attention, pour bénéficier des aides potentielles, les travaux ne doivent pas avoir commencé.**

Si vous êtes locataire, le dispositif sera différent. Mais dans tous les cas, des solutions existent, et même pour les revenus les plus modestes.

Avoir un projet, c'est bien. Le financer sans trop de soucis c'est mieux ! N'hésitez pas à contacter le *Point Conseil Budget* du CCAS qui pourra vous conseiller pour gérer au mieux vos finances.

Un budget maîtrisé, des aides financières, des conseils de professionnels, vous voilà sur la voie du confort !



Plus d'infos

FAIRE : Faciliter, Accompagner, et Informer pour la Rénovation Énergétique
03 62 53 25 10. eietourcoing@adilnpsc.fr et tourcoing.fr

Point conseil budget/CCAS de Tourcoing, de 9 h à 12 h : 03 20 11 34 89
ou PointConseilBudget@ccas-tourcoing.fr

Pratique

Faites la chasse aux courants d'air froid

Avant de vous lancer dans des travaux de rénovation énergétique il est utile de savoir par où la chaleur s'enfuit de votre domicile.

Ce n'est parfois pas évident car le défaut d'isolation d'une toiture ou d'un mur ne provoque pas toujours de courant d'air identifiable.

Pour vous aider à repérer par où s'évade votre argent et votre confort, la Ville de Tourcoing prête gratuitement aux habitants une caméra thermique et un wattmètre afin de visualiser les déperditions et mesurer la consommation énergétique des appareils électroménagers.

Pour l'emprunter, rapprochez-vous de :

Arnaud Williart
Conseiller FAIRE
03 62 53 25 10
eietourcoing@adilnpsc.fr
Bonne chasse !

Et si on allait au Musée...

• MUBa Eugène Leroy

Exposition DESIGN : PLEASE DO SO !


Prolongation jusqu'au 7 mars 2021

Exposition co-produite par lille—design, le MUBa Eugène Leroy et la Ville de Tourcoing dans le cadre de Lille Métropole 2020 Capitale Mondiale du Design

L'exposition Design : please do so a pour ambition de proposer une expérience multisensorielle au visiteur en réenchantant la relation entre l'humain et l'objet. Il s'agit, le temps d'une exposition (et plus), de mettre les sens et la curiosité en éveil pour appréhender/comprendre la diversité et l'étendue des champs d'application du design.

Renseignements :

2 rue Paul Doumer - 03 20 28 91 60 - www.muba-tourcoing.fr
museebeauxarts@ville-tourcoing.fr

 MUBa Eugène Leroy – Tourcoing

Ouvert de 13h à 17h45, fermé les mardis et jours fériés

Tarifs : Plein 5,50 € | Réduit 3 €⁽¹⁾ | Gratuit -18 ans⁽²⁾

Port du masque obligatoire pour les visiteurs à partir de 11 ans. Privilégier l'achat en ligne de vos entrées avec créneau horaire⁽³⁾.

• Musée du 5 juin 1944 « Message Verlaine »

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

• 3 et 17 janvier | • 7 et 21 mars.

• 7 et 21 février | • 4 et 18 avril

Journées européennes du Patrimoine :


samedi 19 après midi et dimanche 20 septembre

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

 Musée du 5 juin 1944 « Message Verlaine »

Port du masque obligatoire. Lavage des mains à l'accueil avec le gel mis à disposition⁽¹⁾. Sens de visite organisé



Retrouvez l'agenda complet de l'Office de Tourisme

www.tourcoing-tourisme.com
et www.tourcoing.fr

⁽¹⁾Tarifs applicables aux 18-25 ans, plus de 65 ans et familles nombreuses.

⁽²⁾Aussi pour : étudiants en arts plastique, histoire de l'art, architecture tourquennois sur justificatif. Présentation d'une carte d'invalidité. ⁽³⁾Mesures susceptibles d'évoluer selon les consignes gouvernementales en vigueur. ⁽⁴⁾Pour les habitants du quartier du Brun-Pain, sous présentation d'un justificatif de domicile.

⁽⁵⁾Cette carte vous donne droit à 4 places : soit pour 4 spectacles différents tout au long de la saison soit pour plusieurs places pour la même représentation si vous souhaitez venir accompagné. Valable sur toute la saison 2020/2021, renouvelable pour 4 places à chaque fois, et non remboursable

Ou au Théâtre !

• Le Théâtre de l'Idéal

La Septième

Marie-Christine Soma. D'après 7 de Tristan Garcia

Janvier : mercredi 13, jeudi 14, vendredi 15 et samedi 16 à 17h. Dimanche 17 à 16h

À 7 ans, un enfant se met à saigner. Désigné comme immortel, il va traverser 7 sept vies.

La Surprise de l'amour, La Seconde surprise de l'amour et Le Legs

Cécile Garcia Fogel. De Marivaux

Janvier : mercredi 20, jeudi 21 et vendredi 22 à 18h30. Samedi 23 à 15h, 16h30 et 18h

Une, deux ou trois savoureuses pièces où on entendra combien le cœur humain est inconstant...

Tarif unique : 8€

J'étais dans ma maison et j'attendais que la pluie vienne / François Berreur et Nathania Péricles. De Jean-Luc Lagarce

Février : mardi 16, mercredi 17, jeudi 18

et vendredi 19 à 20h. Samedi 23 à 9h

Cinq femmes attendent depuis trop longtemps le retour d'un fils, un frère, un père, un mari. Il rentre enfin. Une nuit durant, elles vont raconter son absence...

Et on est toutes parties / Léa Chanceaulme.

De Léa Chanceaulme et Kévin Keiss

Mars : mercredi 24, jeudi 25 et vendredi 26 à 20h.

Samedi 27 à 19h et dimanche 28 à 16h

Trois femmes quittent soudainement leur vie pour se rendre devant l'accès de ce qu'on nomme « La zone ».

Tarifs : PASS Tempo : 15€ | Voisins : 8€⁽⁴⁾ | Carte 4 fauteuils : 60€⁽⁵⁾ + de 60 ans : 20€

Les horaires peuvent changer en fonction des mesures sanitaires

Ouvert les mercredis de 10h à 19h et les mardis, jeudis et vendredis de 14h à 18h (hors vacances scolaires).

Venez découvrir notre bibliothèque et notre boîte à livres !

Contactez le théâtre/Billetterie :

19, Rue des Champs. 59200 Tourcoing. 03 20 14 24 24

www.theatredunord.fr  @theatredunord

Devenir bénévole ? Suivre des cours ?

L'association LA CLÉ (Compter – Lire – Écrire) propose des cours gratuits et individuels :

- Accompagnement à la scolarité auprès d'élèves du CP à la terminale ;

- Cours de français destinés aux adultes en situation d'illettrisme ou d'alphabétisation ou en FLE (Français Langue Étrangère).

Houria Mounib : 03 20 54 06 87. h.mounib@associationlacle.org

Bastien Diethmann : 03 20 14 24 32.

bastiendiethmann@theatredunord.fr



Animations seniors*

1^{er} trimestre 2021



Janvier

Inscriptions ouvertes
dès parution du magazine

LUNDI 18 **GRATUIT**
Balade pédestre
13h30 > 17h30

MARDI 26 **GRATUIT**
**Visite guidée
du Cercle militaire
de Tourcoing**
14h30 > 16h30

Février

Inscriptions ouvertes
dès parution du magazine

LUNDI 8 **GRATUIT**
Balade pédestre
13h30 > 17h30

MARDI 9 **GRATUIT**
**Visite guidée
du Cercle militaire
de Tourcoing**
14h30 > 16h30

JEUDI 11
Bowling
(avec formule goûter)
Les alliés/Mouscron
14h > 17h30
Tarif : 14 € / 16 € Non
Tourquennois

JEUDI 18 **GRATUIT**
Film débat
Médiathèque
André Malraux
14h > 16h30

Mars

Inscriptions ouvertes
à partir du 01/02/20

MARDI 9 **GRATUIT**
**Visite des salles
du Grand Mix**
suivie d'un repas
dans leur restaurant
(facultatif, aux frais
du participant)
11h > 14h

LUNDI 15 **GRATUIT**
Balade pédestre
Wambrechies
13h30 > 17h30

JEUDI 18 **GRATUIT**
Film débat
Médiathèque
André Malraux
14h00 > 16h30

JEUDI 25 **GRATUIT**
Autour du jeu
Médiathèque
Andrée Chedid
14h00 > 16h30

Avril

Inscriptions ouvertes
à partir du 01/03/20

VENDREDI 2
Parc Keukenhof
Hollande.
Voyage en bus
7h > 21h.
Tarif :
Voyage, à payer
à l'inscription : 20 € /
25 € Non Tourquennois
+ Entrée du parc, à payer
sur place : 18 €

LUNDI 12
Bowling
(avec formule goûter)
Les alliés/Mouscron
14h > 17h30
Tarif : 14 € / 16 € Non
Tourquennois

VENDREDI 16
Gym Oye plage
(en plein air)
+ Balade pedestre
Gravelines
9h > 20h
Tarif : 12 € / 17 € Non
Tourquennois

**DANSE, SPORT,
MÉMOIRE, ANIMATIONS
CONVIVIALES...**

Pour être informé
sur les activités régulières
du CCAS, n'hésitez pas
à contacter le Service
Animations
Seniors !

ÉVÈNEMENT À VENIR...

Festival du cerf volant de Berck

Entre le 11 et le 19 avril. 8h > 20h

Tarif : 13 € / 18 € Non Tourquennois

Pour connaître la date exacte de l'escapade,
merci de vous renseigner à partir du 1^{er} mars.

Renseignements
et réservations
(obligatoires)

03 20 11 34 20

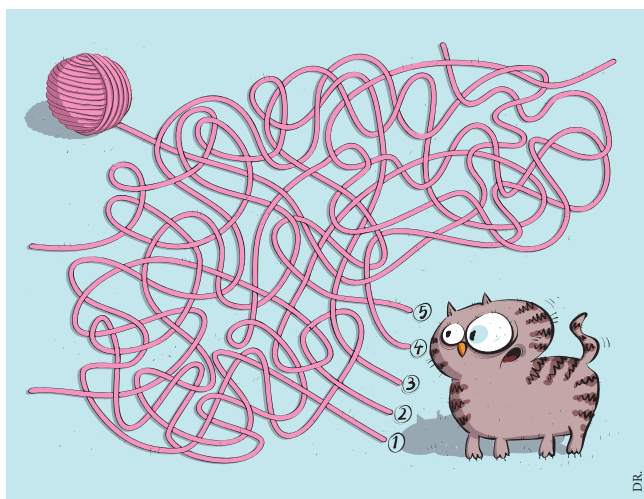
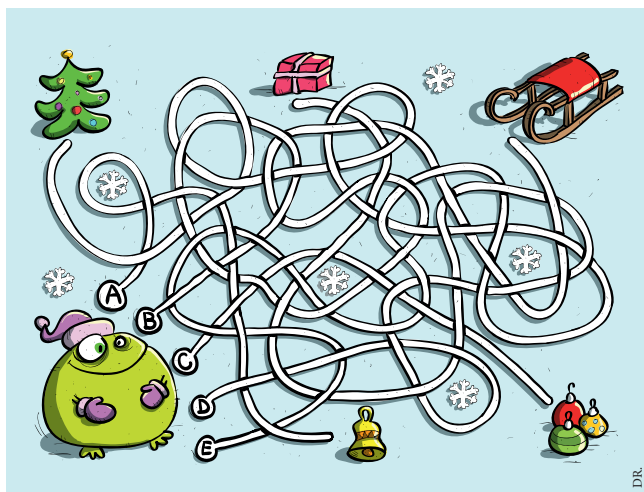
Les tarifs indiqués sont à destination des Tourquennois détenteurs de la carte **Pass Tempo**.
Une majoration tarifaire peut être appliquée si vous n'êtes pas Tourquennois.
Renseignements au 03 20 11 34 20

*Sous réserves des consignes sanitaires gouvernementales.

Retrouvez
le programme
et le journal
sur le site
tourcoing.fr

Dans le menu,
choisissez
« Mes loisirs »
puis
« Loisirs seniors »

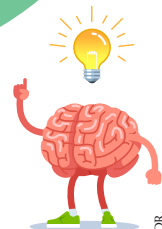
LABYRINTHES



TROUVEZ LA BONNE OMBRE



Vous êtes amateurs et créateurs de jeux de lettres et de chiffres ? Envoyez-nous vos grilles pour les prochaines éditions ! tempo@ccas-tourcoing.fr



Une petite faim ?

Pour les gourmands, pour faire plaisir ou les deux, nous vous proposons une recette pour changer un peu de la traditionnelle galette du début d'année. Bon appétit !



BRIOCHE EN COURONNE

Recette à la main
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 20 min

Ingrédients :

- 20 cl de lait
- 4 oeufs
- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 165 g de beurre
- 10 g de levure fraîche de boulanger (votre boulanger peut vous en vendre)
- 30 g de sucre
- Sucre en grains (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- 1 fève (si vous avez envie)

- 1 Dans un récipient, mélangez la farine, le sucre et le sel
- 2 Ajoutez la levure fraîche émiettée
- 3 Fouettez les 3 oeufs puis ajoutez-les à la précédente mixture, incorporez l'eau de fleur d'oranger si vous le souhaitez
- 4 Mélangez
- 5 Incorporez le beurre ramoli coupé en morceaux
- 6 Pétrissez la pâte à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, souple et élastique
- 7 Déposez la pâte dans un récipient recouvert d'un linge humide et laissez reposer la pâte pendant 2h à température ambiante
- 8 Travaillez ensuite la pâte de manière à former un cercle, puis faites un trou au milieu pour former une couronne
- 9 Glissez la fève
- 10 Mettez la brioche dans le four éteint mais préalablement chauffé à 30°C
- 11 Laissez lever pendant 1h30
- 12 Badigeonnez la brioche d'oeuf battu à l'aide d'un pinceau et ajoutez le sucre en grains
- 13 Enfournez 20 minutes à 180°C
- 14 Laissez refroidir hors du four
- 15 Décorez à votre convenance

www.recettes.net

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.

#TOURCOINGMAVILLE

MON TOURCOING À PORTÉE DE MAIN

+ D'INFOS : WWW.TOURCOING.FR

[f @TourcoinglaVille](#)
[@tourcoingville](#)
[@TourcoingVille](#)

Tourcoing

Où que vous soyez, les infos pratiques de la ville sont à portée de votre main.

Lire les actualités, consulter l'agenda, trouver un numéro de téléphone, une information sur un commerce ou des démarches administratives à entreprendre, contacter directement le Maire... et bien d'autres choses encore ! Téléchargez l'application sur votre boutique (store) préférée.

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 CLIC-Relais autonomie Lys-Tourcoing prend de vos nouvelles et vous conseille en cas de période de grand froid.

Conformément aux dispositions des articles 15 à 23 du Règlement général sur la protection des données et la loi informatique et liberté 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des informations vous concernant. Vous pouvez exercer ces droits en envoyant un courrier, accompagné d'une copie d'une pièce d'identité, à : CCAS de Tourcoing, Madame la présidente du CCAS, 26 rue de la Bienfaisance, 59208, Tourcoing. Pour plus d'information sur vos droits : cnil.fr