

NUMÉRO 30 - Été 2023

Tempo

le magazine de votre génération

Actualités

Être bien chez soi :
le CCAS
vous accompagne
> p. 5

Dossier

Juillet-décembre
Programme
des animations
du 2nd semestre
2023

> p. 7 à 10

Retrouvez
le programme
sur
tourcoing.fr
et Tempo
Connect®



À ne pas manquer

Ça bouge
à Tourcoing.
Les événements
incontournables
de cet été 2023 !
> p. 11

C.C.A.S.

Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing



17/04/23

Cerfs-volants à tout âge !

Il a fallu 3 bus pour amener les 145 seniors qui ont participé à la sortie aux Rencontres Internationales de Cerfs-volants à Berck-sur-Mer organisée par le service animations seniors du CCAS. Une journée où tout le monde a pu profiter de la plage et du vent qui n'a pas fait son timide pour l'occasion !



©Service Communication - Ville de Berck-sur-Mer



08/05/23

Commémoration



DR

Les hommages ont été nombreux en ce 8 mai pour célébrer la fin de la Seconde Guerre mondiale. Doriane Bécue, Maire de Tourcoing, accompagnée de Gérald Darmanin, Ministre de l'Intérieur, d'élus et d'habitants ont commémoré la fin du conflit. Ils ont également honoré la mémoire des Tourquennoises et Tourquennois tombés pour la France.



09/05/23

Chasse au trésor culinaire



DR

Trouver des ingrédients chez des commerçants locaux puis en faire un plat délicieux avec un chef cuisinier et une diététicienne, voilà le principe de cette chasse au trésor culinaire organisée par le CCAS et le CLIC Relais autonomie Lys-Tourcoing avec l'association Silver Fourchette*. Un moment ludique pour interpeller sur l'importance de l'alimentation, à tout âge.



11/05/23

Château de Beloeil & Musée de l'auto Mahymobiles à Leuze



DR

Il n'a fallu qu'une heure de route aux 43 participants de cette excursion, organisée par le CCAS, pour s'émerveiller devant les voitures anciennes du Musée de Leuze-en-Hainaut et de la splendeur du Château du XIV^e siècle. Fortifié à l'origine, ce n'est qu'aux XVI^e et XVII^e siècles qu'il sera transformé en une luxueuse demeure de style français. Magnifique !

■ Sommaire

p.4 > 6 **Actualités**

Garder la forme c'est un tout.
Ça passe par l'assiette, la tête et les jambes !

Être bien chez soi :
le CCAS vous accompagne

Canicule, fortes chaleurs
adoptez les gestes qui sauvent !

Animations seniors 2024
Dites-nous ce qui vous ferait plaisir !

p.7 > 10 **Dossier**

Juillet-décembre
Programme des animations
du 2nd semestre 2023

p.11 > 14 **À ne pas manquer**

Ça bouge à Tourcoing.
Les événements incontournables
de cet été 2023 !

Et si on allait au Musée

L'Office de Tourisme fait le guide

Et si on se mettait au Vert !

Et si on sortait !

■ Édito

**Chères Tourquennoises,
chers Tourquennois,**

L'été se rapprochant, vous allez pouvoir retrouver les événements emblématiques de Tourcoing !

Tourcoing Plage, le marché nocturne, ainsi que la foire d'été ne sont que quelques exemples d'un large panel des événements que vous pourrez retrouver. De plus, profitons du beau temps pour aller au musée, ou encore visiter les lieux symboliques de Tourcoing.

En cette période estivale, nous restons à vos côtés notamment pour prévenir les périodes de fortes chaleurs ! Vous retrouverez dans votre numéro du Tempo un rappel des règles et des gestes qui sauvent ! Nous vous invitons également à vous inscrire sur le registre communal afin que nous prenions de vos nouvelles durant les éventuelles vagues de chaleur. Pensez-y !

Je vous souhaite une bonne lecture.



DR.

Doriane Bécue
Maire de Tourcoing
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

Tempo N°30 - Été 2023.

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/illustrations : Ville de Tourcoing.
CCAS de Tourcoing. shutterstock.com.

Imprimerie : Imprimerie Monsoise

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

Imprimé en juin 2023 à 10 000 ex.

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



Tourcoing

Santé

Mutuelle Sociale

L'objectif du CCAS est de favoriser l'accès aux soins des publics. Depuis 6 ans, la Mutuelle Santé Citoyenne permet aux Tourquennois de rejoindre un contrat collectif de mutuelle santé qui est négocié auprès d'une mutuelle de la région des Hauts de France.

Prise de rendez-vous et renseignements : association Assurance et Solidarité
 03 20 55 97 01
 contact@solidaire-assu.com
 www.ffmsc.fr

- Permanences au CCAS (26 rue de la Bienfaisance) sur rendez-vous chaque 1^{er} et 3^e mercredi du mois, de 14 h à 16 h.
- Rendez-vous à domicile si caractère urgent ou impossibilité de se déplacer.



Retrouvez le programme sur tourcoing.fr et **Tempo Connect**®



Tempo Connect®
 L'application dédiée aux seniors tourquennois à télécharger sur seniorconnect.fr

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES



Plus d'infos/Inscriptions
 Service Animations Seniors du CCAS :
 03 20 11 34 20
 (lundi > vendredi. 9h > 12h)

Prévention

Garder la forme c'est un tout. Ça passe par l'assiette, la tête et les jambes !

GRATUIT

Pour vous maintenir au mieux de votre forme, le CCAS, en partenariat avec le CLIC - Relais autonomie Lys-Tourcoing et des acteurs locaux de la santé et du bien vieillir, organise deux événements pour entretenir aussi bien le corps que la tête. Parce que l'un ne va pas sans l'autre !

Mardis 5, 12, 19, 26 septembre et 3 octobre 2023

Animation Créadiaz

Hôtel de ville de 14 h 30 à 16 h

Conçue pour stimuler le cerveau et le corps simultanément, Créadiaz a été développée par un éducateur sportif spécialisé dans le maintien de l'autonomie. Cette animation est praticable à tout âge et surtout ludique ! Venez la découvrir et passer un bon moment tout en prenant soin de vous.

Mardi 12 septembre 2023

Animations et « dépistage »

Hôtel de ville de 13 h 30 à 17 h 30

On revoit les bases ! Jeux de mémoire, activités sportives mais aussi test de l'audition (en partenariat avec le laboratoire Renard) et test de la vision (en partenariat avec Opticien qui bouge) seront au programme de cet après-midi dédié à votre santé. Avec tout ça, vous serez prêt pour des sorties au parc endiablées avec les petits-enfants.

Mardi 19 septembre 2023

Atelier cuisine

Hôtel de ville de 15 h à 17 h 30

Nous vous en avons parlé dans le précédent numéro du journal. L'association Silver Fourchette (devenue Les insatiables) propose des animations autour de l'alimentation des seniors. Après la chasse au trésor culinaire et son cours de cuisine du mois de mai dernier, un second atelier est organisé. Toujours en présence d'un chef et d'une diététicienne, vous découvrirez et dégusterez des produits tout en échangeant sur les besoins alimentaires spécifiques liés à l'âge. Et comme d'habitude, la convivialité sera le maître mot.

Autonomie

Être bien chez soi : le CCAS vous accompagne

Avec l'âge ou la maladie, certains gestes du quotidien nécessitent un "coup de main". Pour vous permettre de rester chez vous dans les meilleures conditions et le plus longtemps possible, le CCAS propose des services adaptés à vos besoins.

Aide à la vie quotidienne

Si vous ressentez le besoin d'une aide pour entretenir votre logement (*ménage quotidien ou gros travaux*), faire votre lessive, votre repassage, faire vos courses ou préparer vos repas... Si vous avez besoin de répit ou simplement de maintenir du lien social, les aides à domicile du CCAS sont là !

Livraison de repas à domicile


Vous n'avez plus le goût pour préparer vos repas ou vous avez des difficultés à cuisiner ? Le CCAS propose de vous livrer des repas traiteur de qualité et équilibrés. Produits à Tourcoing, ils sont composés de produits locaux. Vous avez le choix entre 2 menus par jour et entre une livraison pour tous les jours ou seulement pour quelques-uns par semaine.

Besoin de soins

Une aide quotidienne ou ponctuelle pour vos soins d'hygiène et de confort est nécessaire ? Les aides-soignantes du CCAS vous aident !

Vous êtes concerné par la maladie d'Alzheimer ou par une maladie apparentée ? L'équipe spécialisée Alzheimer, vous accompagne.

L'équipe des services à domicile est disponible pour réaliser une évaluation globale de vos besoins, à votre domicile, vous proposer un plan d'aide personnalisé et étudier avec vous la meilleure prise en charge financière possible.

Plus d'infos/ Prise de rendez-vous
 + Maintien à domicile du CCAS : **03 20 11 34 53**
service.mad@ccas-tourcoing.fr

Prévention

Canicule, fortes chaleurs adoptez les gestes qui sauvent !



VIGILANCE CANICULE



Buvez
régulièrement
de l'eau



Rafrâchissez-vous,
mouillez-vous le corps
plusieurs fois par jour



Mangez
en quantité
suffisante



Passez du temps dans
un **lieu frais et évitez**
de sortir aux heures
les plus chaudes



Évitez
les efforts
physiques



Maintenez votre
logement frais.
Fermez les fenêtres
et volets la journée



Donner
de vos nouvelles
à vos proches
et si nécessaire,
demandez de l'aide



En cas
de malaise
composez
le 15



Plus d'infos/Aide

CLIC-Relais autonomie Lys-Tourcoing
03 20 69 40 40

**Pour nous permettre
de prendre de vos nouvelles
en cas de canicule cet été,
inscrivez-vous dès maintenant
sur le registre communal**
(voir au dos du journal) **GRATUIT**

Pour aller + loin :
**Consultez le Plan Communal
de sauvegarde :**
tourcoing.fr

🔍 Pour plus de sécurité à Tourcoing

Animations seniors 2024

Dites-nous ce qui vous ferait plaisir !

Qui mieux que vous peut dire ce que vous souhaitez visiter, faire, expérimenter ? Le Service animations seniors du CCAS vous propose de recueillir vos idées pour un programme 2024 au top !
Vous n'avez plus qu'à déposer le questionnaire ci-dessous au CCAS ou à la Mairie, dans l'urne prévue à cet effet. À vous de jouer !

**À DÉPOSER
AVANT
LE 31 AOÛT
2023**

Donnez votre avis !

Vous êtes :

- Une femme Un homme
 de 60 à 64 ans de 65 à 69 ans de 70 à 74 ans 75 ans et +

Vous vivez :

- Seul En couple En famille En résidence. Si oui, laquelle :

Vous vous déplacez régulièrement :

- À pied En vélo En transport en commun En voiture En transport « adapté »

Participez-vous déjà aux activités du CCAS ?

- Oui Non Si oui, lesquelles ? :

Selon vous, quelles activités le CCAS de Tourcoing devrait-il proposer aux seniors en 2024 ?

Pour chaque activité, merci d'indiquer votre avis selon le barème suivant : 0 = Pas du tout intéressant / 1 = Un peu intéressant / 2 = Moyennement intéressant / 3 = Intéressant / 4 = Très intéressant

Des conférences, des débats à thèmes	0 1 2 3 4	Activités manuelles (couture, tricot, bricolage, jardinage)	0 1 2 3 4
Théâtre	0 1 2 3 4	Activités de relaxation et bien-être	0 1 2 3 4
Cinéma	0 1 2 3 4	Randonnées	0 1 2 3 4
Concert	0 1 2 3 4	Chant	0 1 2 3 4
Initiations aux outils numériques	0 1 2 3 4	Musique	0 1 2 3 4
Visites d'entreprises	0 1 2 3 4	Danse	0 1 2 3 4
Visites culturelles	0 1 2 3 4	Cuisine	0 1 2 3 4
Sorties de Plein Air	0 1 2 3 4	Avez-vous des suggestions d'activités et/ou de sorties ?
Voyage	0 1 2 3 4
Restaurants	0 1 2 3 4
Repas dansants	0 1 2 3 4

JUILLET >

DÉCEMBRE

PROGRAMME DES ANIMATIONS
2023

SORTEZ VOS APPAREILS PHOTOS
ET VOS SMARTPHONES !

AVEC TOUTES
CES SORTIES,
VOUS ALLEZ FAIRE
DES ENVIEUX !

Chères Tourquennoises,
chers Tourquennois,

Comme vous le savez, à Tourcoing,
nous nous soucions du bien vieillir
de nos habitants.

C'est pourquoi, chaque année,
l'équipe municipale met en place
de nombreuses sorties et activités
afin de vous réserver des souvenirs
des plus mémorables en famille,
entre amis et même en solitaire.

Vous découvrirez donc
dans ce dossier un extrait
de tous les divertissements qui vous
attendent dans les prochains mois.

**Bonne découverte, et surtout,
n'oubliez pas de vous protéger
du soleil !**



DR.



DR.

Doriane Bécue
Maire de Tourcoing

Christophe Desbonnet
Vice-Président du CCAS

Retrouvez
le programme
sur
tourcoing.fr
et **Tempo
Connect®**



Tempo Connect®
L'application dédiée aux seniors
tourquennois à télécharger
sur **seniorconnect.fr**

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

Service Animations Seniors du CCAS

03 20 11 34 20 (de 9 h à 12 h)

> Sous réserve des places disponibles

**Lors de l'inscription,
un rendez-vous vous sera fixé
pour le paiement des activités.**



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



Tourcoing

DR.

Inscription dès le 26 juin

CAFÉ NUMÉRIQUE **GRATUIT**
 « BIEN CHOISIR SON FORFAIT MOBILE »

MARDI 4 JUILLET de 9 h 30 à 11 h

Novice ou habitué au numérique, apprenez et partagez vos pratiques et repartez avec plein d'informations utiles au quotidien !



DR

ST OMER ET LES MARAIS DE L'AUDOMAROIS

VENDREDI 7 JUILLET

Journée complète - Repas Libre
 Partez à la découverte de Saint-Omer et des Marais de l'Audomarois.

En matinée, un guide vous révélera les secrets et les traditions de la ville, sans négliger les éléments patrimoniaux, architecturaux et gastronomiques.

Puis, à deux pas du centre-ville, partez pour une balade en bateau dans le marais Audomarois, pour un moment d'exception.

Tarifs : 35 € | 40 €*



DR

JOURNÉE LIBRE À DE PANNE

(Belgique)

VENDREDI 13 JUILLET

Journée complète - Repas Libre

Des dunes au Dumontwijk, en passant par la forêt ou une brasserie, entre deux châteaux de sable ou courses de chars à voile,

venez profiter du grand air à De Panne.

Tarifs : 15 € | 17 €*

HORTILLONNAGES ET JARDIN DES IFS À GERBEROY

MARDI 18 JUILLET

Journée complète - Repas Libre

Venez découvrir les Hortillonnages grâce au sentier pédagogique de 7 km. Cette balade agréable et bucolique vous permettra de les découvrir autrement !

À pied, on prend le temps de découvrir, de s'arrêter, de flâner. Ensuite direction « Le Jardin des Ifs », ancré dans le minuscule village fortifié de Gerberoy, l'un des plus beaux villages de France, afin d'y faire une visite et d'y partager un goûter.

Tarifs : 35 € | 40 €*



DR

© arry Beugelink via Shutterstock



ZAANSE SCHANS, VOLENDAM ET MARKEN (Pays-Bas)

JEUDI 3 AOÛT

Journée complète - Repas Libre
 Découvrez la campagne néerlandaise lors de cette excursion à Zaanse Schans, Volendam et Marken. Découvrez de près les moulins à vent, les plans d'eau, les fromagers et peut-être même une fabrique de sabots !

Tarifs : 25 € | 30 €*

PARC ST JOSEPH ET WISSANT

MARDI 8 AOÛT

Journée complète - Repas libre
 Démarrez la journée en visitant un village des années 1900 entièrement reconstitué par des artisans à l'aide de matériaux, outils et ustensiles anciens provenant de la région. Poursuivez cette excursion par un bol d'air à Wissant, paisible et coquet village situé sur la Côte d'Opale, niché entre le Cap Blanc-Nez et le Cap Gris-Nez.

Tarifs : 27 € | 32 €*

BOWLING + GOÛTER

JEUDI 10 AOÛT & JEUDI 28 SEPTEMBRE

En plus de passer un bon moment en toute convivialité, vous améliorez votre forme en faisant des « strikes » et des « spare » !

Tarifs : 18 € | 20 €*



DR



AOÛT

Inscription dès le 26 juin

ZELANDE (Pays-Bas)

VENDREDI 18 AOÛT

Journée complète - Repas libre
Venez partager une parenthèse enchantée aux Pays-Bas. Plus précisément à Zelande (une enclave hollandaise en territoire belge) et une série de presqu'îles, îles et estuaires.

Tarifs : 18 € | 20 €*



©mm.lillemetropole.fr

Dossier

PARC MOSAIC

JEUDI 31 AOÛT - 1/2 journée

Labellisé « Jardin remarquable » par le Ministère de la Culture et détenteur de la marque Qualité Tourisme™, Mosaic est un jardin niché au cœur du Parc de la Deûle qui contient 10 jardins dessinés par des paysagistes et des plasticiens, pour retracer les origines des habitants de la Métropole lilloise. Un lieu parfait pour passer un bon moment !

Tarifs : 12 € | 14 €*



©letoquet.com



DR



Plus d'infos

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

Service Animations Seniors (lun > ven | 9 h > 12 h)

03 20 11 34 20 (voir modalités page 7)

SEPTEMBRE

Inscription dès le 4 août

JOURNÉE AU TOUQUET PARIS PLAGE

JEUDI 7 SEPTEMBRE

Journée complète - Repas libre
Style Quételart, néo-classique, art déco, néo-médiéval ou encore anglo-normand... Depuis la création de la station en 1882, les architectes ont foisonné d'imagination et ont fait du Touquet-Paris-Plage un endroit à part entière. Partez à la découverte des plus belles villas et édifices protégés aux Monuments Historiques et laissez-vous conter les anecdotes de ces lieux par un guide. En plus, c'est « jour de marché » !

Tarif : 25 € | 30 €*

JOURNÉE DÉCOUVERTE EN CHAMPAGNE

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

Journée complète - Repas Libre
Vous commencerez par une visite guidée du charmant et insolite village d'Hautvillers, qui a vu naître le champagne, créé par un certain Dom Pérignon au XVIII^e siècle. Vous y trouverez aussi une ancienne abbaye bénédictine. Puis, au cœur du vignoble, un vigneron vous ouvrira ses portes et échangera sur sa passion et son savoir-faire autour du champagne. Vous vivrez alors un moment de découverte et de dégustation**.

Tarif : 50 € | 55 €*

BALADE PÉDESTRE GUIDÉE TERRIL DE LOOS-EN-GOHELLE

JEUDI 14 SEPTEMBRE - 1/2 journée

À Loos-en-Gohelle, les terrils jumeaux sont parmi les plus hauts d'Europe avec leurs 186 m au-dessus du niveau de la mer. Ces lieux sont chargés d'histoire et vous impressionneront tant la vue est époustouflante ! Prêt pour une promenade guidée sur un terril ?

Tarif : 20 € | 25 €*



DR

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



DR



gaufrehouplines.com

PROGRAMME DES ANIMATIONS POUR BIEN FINIR L'ANNÉE

OCTOBRE

Inscription
dès le 8 septembre

DU 2 AU 8 OCTOBRE SEMAINE BLEUE

Toute la programmation dans votre
prochain Tempo (septembre 2023)

JEUDI 5

REPAS DANSANT

Les salons du château. Comines
Transport inclus

Tarifs : 45 € | 50 €*

VENREDI 6 GRATUIT

Conférence

« LE STREET ART »

VENREDI 13

BALADE PÉDESTRE + VISITE BRASSERIE WAALE + JARDIN MALLET STEVENS

Tarifs : 10 € | 12 €*

JEUDI 19

MUSÉE DE LA GAUFRE.

Houplines
Visite et dégustation
Tarifs : 13 € | 15 €*

NOVEMBRE

Inscription
dès le 6 octobre

JEUDI 9

BOWLING + REPAS

Tarifs : 36 € | 38 €*

VENREDI 10 GRATUIT

Conférence

« GUSTAVE EIFFEL, LE VENT EST MON AMI »

MARDI 14 GRATUIT

CAFÉ NUMÉRIQUE

Thème : Ma santé et le numérique

VENREDI 24 GRATUIT

INTERVILLES

VENREDI 24

« NOËL AUX JARDINS »

Jardins d'eau d'Annevoie
(Ardennes Belge)
et visite de parfumerie

Tarifs : 27 € | 32 €*

DÉCEMBRE

Inscription
dès le 10 novembre

MARDI 5 GRATUIT

RENCONTRE AUTOUR DU FILM

Médiathèque Andrée Chedid

JEUDI 7

BOWLING + GOÛTER

Tarifs : 18 € | 20 €*

VENREDI 8

REPAS DANSANT

Bôsière

Tarifs : 35 € | 40 €*

JEUDI 14

SPECTACLE DE NOËL

Tarifs : 5 € | 7 €*

VENREDI 15 GRATUIT

Conférence

« DÉCEMBRE EN SICILE »

MARDI 19

MARCHÉ DE NOËL

Brugges

Tarifs : 15 € | 17 €*

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

Service Animations Seniors du CCAS

03 20 11 34 20 (de 9 h à 12 h)

> Sous réserve des places disponibles

Lors de l'inscription, un rendez-vous
vous sera fixé pour le paiement des activités.

©jardinsdannevoieofficiel



DR

Sorties

Ça bouge à Tourcoing. Les événements incontournables de cet été 2023 !



GUINGUETTE DES QUAIS DU 16 JUIN AU 10 SEPTEMBRE

Quai de Bordeaux

C'est la deuxième édition de cette guinguette, devenue un « incontournable » de l'été à Tourcoing. Détente au bord de l'eau assurée !



DR.

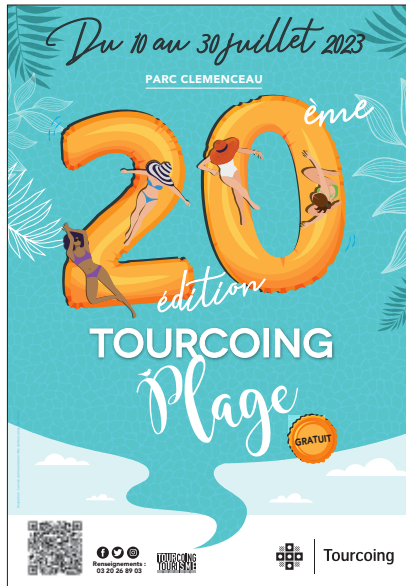
MARCHÉ NOCTURNE + FEU DE LA SAINT-JEAN SAMEDI 24 JUIN

Parvis Saint-Christophe

Venez découvrir les producteurs et artisans locaux dans une ambiance festive et vous émerveiller autour du feu de la Saint-Jean.



DR.



DR.

TOURCOING PLAGES DU 10 AU 30 JUILLET

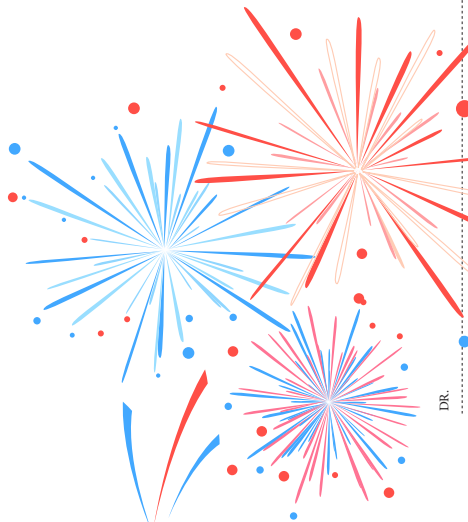
Parc Clemenceau

Animations, jeux, ateliers, petite restauration et coin détente... Comme chaque année, le bord de mer arrive jusqu'à Tourcoing.

FÊTE NATIONALE 14 JUILLET

Centre ville

Comme chaque année, un spectacle à ne pas manquer pour cette fête phare de l'été.



FOIRE D'ÉTÉ

DU 22 JUILLET AU 6 AOÛT

Parvis Saint-Christophe

Manèges, gaufres et pommes d'amour... « Indémoudables » pour petits et grands.



DR.

FÊTE DE LA BIÈRE & DE LA GASTRONOMIE + MARCHÉ NOCTURNE

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

Parvis Saint-Christophe

Curieux, amateurs ou fins connaisseurs culinaires, les produits locaux vous tendent les bras !



DR.

Plus d'infos
tourcoing.fr Sorties

Et si on allait au Musée...

• MUBa Eugène Leroy

Valérie Belin.
L'incertaine beauté du monde
jusqu'au 27 août 2023



Artiste d'exception reconnue à l'international, Valérie Belin est à l'honneur dans cette exposition inédite d'une centaine de photographies de grand format. Un accrochage spectaculaire et une richesse de l'œuvre qui frappe l'œil.

Commissariat : Valérie Belin.
Mélanie Lerat et Christelle Manfredi
du MUBa Eugène Leroy

Visite guidée de l'exposition

16h > 17h. Durée 45 min. 15 personnes max.

Tarif : droit d'entrée + 2,50€. > Réservation conseillée

- Découverte de l'exposition : 12 juillet et dimanche 27 août

Visites et ateliers en famille - MUBa famille

Une visite suivie d'un atelier de 1h30 parent/enfant.

Tarif : droit d'entrée + 5€ par famille. > Réservation conseillée

- Le masque des émotions : 24 juin. 15h30 > 17h
Comment les émotions peuvent-elles être traduites par des couleurs ? Conception d'un masque. Peinture et collage.

Renseignements/Programme complet :

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

MUBa Eugène Leroy – Tourcoing

Le musée est ouvert tous les jours de 13h à 18h sauf le mardi.

Tarifs d'entrée : Gratuit pour les Tourquennois⁽¹⁾.

Plein 5,50€ / Réduit 3€⁽²⁾

> Réservation : muba-boutique.tourcoing.fr

• Institut du monde arabe-Tourcoing

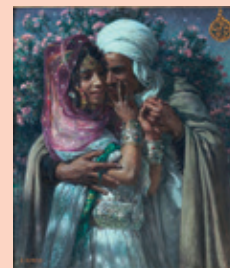
TARZ.
Broder au maroc, hier et aujourd'hui



Jusqu'au 16 juillet 2023

Cette exposition présente les collections exceptionnelles de broderies marocaines du Musée d'Angoulême mais aussi des créations contemporaines qui viennent dialoguer avec les œuvres traditionnelles.

Exposition labellisée d'intérêt national par le Ministère de la Culture
Tarifs : Plein 3€ | Réduit 2€⁽³⁾. Mardi au dimanche de 13h à 18h



Etienne Nasreddine Dinet et l'Algérie : un amour incandescent

Du 16 septembre 2023
au 14 janvier 2024

L'IMA-Tourcoing consacre une exposition au plus hétérodoxe

des peintres orientalistes français à la destinée hors-du-commun, qui a adopté l'Algérie et que l'Algérie adoptera à l'Indépendance.

Tarifs : Plein 3€ | Réduit 2€⁽³⁾. Mardi au dimanche de 13h à 18h

Esclave d'amour et Lumière des yeux : Abd-el-Gheram et Nouriel-Aïn (légende arabe), Etienne Dinet (1861-1929), RF1216, Paris, musée d'Orsay, Photo © RMN-Grand Palais (musée d'Orsay) / Hervé Lewandowski

Visites guidées : tous les samedis et dimanches à 15h30

Tarifs : Plein 5€ | Réduit 3€⁽³⁾

Programme complet sur ima-tourcoing.fr

9 rue Gabriel Péri | 03 28 35 04 00 | accueil@ima-tourcoing.fr

IMATourcoing

• Musée du 5 juin 1944 « Message Verlaine »

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

2 et 16 juillet / 6 et 20 août / 3 septembre

OUVERTURES EXCEPTIONNELLES

Journées du Patrimoine :

- **Samedi 16 septembre** après-midi
- **Dimanche 17 septembre** toute la journée

Escape Game (durée env. 1 h)

À partir de 18h le vendredi, 14h le samedi.

Ven. 23 et Sam. 24 juin | Ven. 25 et Sam. 26 août

Ven. 28 et Sam. 29 juillet | Ven. 22 et Sam. 23 sept.

Tarifs : Adulte : 5€ | Pass Tempo : 3.50€ | 10 à 15 ans : 3€

| - de 10 ans : gratuit | Escape Game : 12€

4 avenue de la Marne. 03 20 24 25 00 | museedu5juin1944.asso.fr

Musée du 5 juin 1944 « Message Verlaine »

(1) Aussi pour (sur justificatif) :

- Étudiants en arts plastique/
histoire de l'art/architecture.
- Présentation d'une carte d'invalidité.

(2) Tarifs applicables (sur justificatif) :

- 18-25 ans,
- Plus de 65 ans
- Familles nombreuses.

(3) Tarifs applicables (sur justificatif) :

- Demandeurs d'emploi, allocataires RSA, moins de 26 ans, étudiants.
- Familles nombreuses, habitants de Roubaix et de Tourcoing.
- Agents des membres du GIP IMA-Tourcoing, détenteurs d'une carte Découverte, Curiosité ou Liberté du Musée du Louvres-Lens.

L'Office de Tourisme fait le guide



Retrouvez l'agenda complet de l'Office de Tourisme

www.tourcoing-tourisme.com

Sur réservation obligatoire à l'accueil de l'Office de Tourisme ou sur le site tourcoing-tourisme.com/billetterie. Infos : 03 20 26 89 03

Le cimetière de Tourcoing

Samedi 24 juin de 14h30 à 16h

GRATUIT

Venez découvrir ce lieu chargé d'histoire en compagnie de votre guide. Une visite insolite, ponctuée d'anecdotes. Les richesses et la symbolique de l'architecture funéraire vous seront dévoilées.
> Rdv devant l'entrée du cimetière, avenue du Cimetière

Petits meurtres d'Agatha Christie :

l'envers des décors (Durée : 2h)

Samedi 24 juin à 10h30,
mercredi 20 septembre à 10h30.

Partez à la découverte des lieux de tournage extérieurs des saisons 1, 2 et 3 de la série culte en compagnie d'un guide-conférencier. Clou de la visite : un invité surprise viendra rejoindre le groupe (sous réserve de disponibilité) !
> Rdv en face du 100 rue de Lille. Tarif : 6 €

L'ancienne chambre de commerce de Tourcoing

Samedis 15 juillet et 30 septembre de 14h30 à 15h30

Visite de ce lieu historique et de son orgueilleux beffroi bâti dans un style purement néo-flamand.
> Rdv devant le beffroi, place Charles et Albert Roussel
Tarif : 6 €

La Maison du collectionneur

Tous les mercredis de juillet à septembre et les samedis 26 août et 9 septembre de 14h30 à 15h30

Cette maison unique a la particularité de posséder des éléments architecturaux provenant de demeures

plus anciennes. La porte d'entrée vient de la prison de l'ancien hôtel de ville, certains bas-reliefs en bois de l'église Saint-Christophe et les statues, marbres, colonnes... proviennent de châteaux ou d'églises.
> Rdv 3 rue Alexandre Ribot. Tarif : 6 €

Voie verte à Tourcoing (Durée : 2h)

Samedi 15 juillet à 10h30 et vendredi 18 août à 18h.

Depuis 2018, une nouvelle voie verte est aménagée entre Tourcoing et Halluin sur une ancienne ligne ferroviaire. Notre guide vous emmène à la découverte d'une partie de la portion tourquennoise.
> Rdv à la station de métro Mercure. Tarif : 6 €

Soyez archi doué (Durée : 2h)

Vendredi 1^{er} septembre à 18h

Participez à notre petit cours d'architecture sur l'Art nouveau. Ses excès entraîneront la naissance de l'Art déco, style avec lequel il est souvent confondu. Grâce aux exemples visibles dans le centre-ville, la visite vous invite à en décoder les caractéristiques.
> Rdv à l'office de tourisme, 9 rue de Tournai. Tarif : 6 €

Tourquennoises et Tourquennois

(plus ou moins) célèbres ! (Durée : 2h)

Samedi 9 septembre à 10h30.

Sportifs, politiques, industriels, artistes, ou autres plus inclassables, Tourcoing a donné naissance ou a accueilli de nombreux personnages, plus ou moins historiques ou célèbres ! Partez à leur rencontre...
> Rdv à l'office de tourisme, 9 rue de Tournai. Tarif : 6 €

Et si on se mettait au Vert !

GRATUIT

Sur réservation obligatoire à l'accueil de l'Office de Tourisme ou sur le site tourcoing-tourisme.com/billetterie. Infos : 03 20 26 89 03

• Visite guidée des serres

du Jardin Botanique (Durée : 1h30)

Rendez-vous à l'accueil des serres.
32 rue du Moulin Fagot.

Mardis 20 et 27 juin / Jeudi 6, mardi 11, jeudis 13 et 20, mardi 25 juillet / Jeudis 3 et 17, mardi 22, jeudi 24, mardi 29 et jeudi 31 août. À 14h.

• Les ateliers du Jardin botanique

Proposés par l'équipe passionnée des serres pédagogiques du Jardin botanique.

> **Reconnaître les arbres :**
Mardi 18 juillet de 14h à 16h30

> **Les plantes médicinales :**

jeudi 27 juillet de 14h à 16h30

> **Les orchidées :** jeudi 10 août de 14h à 16h30

• Verger municipal/cours d'arboriculture

Verger du square Parsy, rue Lamartine (Croix-Rouge)

> **Atelier « Taille d'été des arbres fruitiers »**

Elle permet d'apporter plus de lumière aux fruits qui mûrissent mieux et favorise l'apparition de bourgeons fructifères pour l'année suivante.

Jeudi 29 juin de 14h à 16h

Samedi 1^{er} juillet 10h à 12h

Mardi 4 juillet 14h à 16h

Et si on sortait !

• Atelier Lyrique - Saison 23/24

OUVERTURES ! 4 concerts gratuits à Tourcoing les 21, 22 et 23 septembre 2023 [réservation vivement conseillée].

Opéra - GUERRIÈRES D'ORIENT

GRATUIT



Ensemble Agamemnon
21 sept. 2023 / 20h.
Théâtre municipal
Raymond DEVOS
Au croisement
des cultures, Guerrières
d'Orient peint
les histoires de trois
femmes, héroïnes
mythiques et amantes
aux destins embrasés.

Récital - Brenda POUPARD & Anne-Louise BOURION

GRATUIT



LISZT, HAENDEL,
MASSENET, ROSSINI,
HAHN, STROHL,
SCARLATTI, THOMAS
23 sept. 2023 / 18h.
Muba Eugène Leroy
Le timbre unique
et chaleureux de Brenda
POUPARD et le talent
issues de l'académie Orsay-Royaumont.

Concert - Isabelle FAUST & LES SIÈCLES

GRATUIT



MOZART-LIGETI
Les Siècles
22 sept. 2023 / 20h 30.
Théâtre municipal
Raymond DEVOS
Violon : Isabelle FAUST
Piano :
Alexander MELNIKOV

Direction musicale : François-Xavier ROTH
Les Siècles invitent deux des plus grands solistes
de la scène internationale, Isabelle FAUST
et Alexander MELNIKOV, pour célébrer MOZART
et LIGETI !

Concert - LA SERENISSIMA

GRATUIT



VIVALDI, TARTINI
Les Ambassadeurs
La Grande Écurie
Direction musicale :
Alexis KOSSENKO
23 sept. 2023 / 20h 30.
Église Saint-Christophe
La virtuosité flamboyante

de la musique de VIVALDI rencontre l'ensorcelante
beauté de celle de TARTINI.

**Toute la programmation 2023-2024 en ligne sur le site
de l'Atelier Lyrique de Tourcoing dès le 15 juin 2023.**

- > Théâtre Municipal Raymond Devos, 1 Place du Théâtre.
- > MUba Eugène Leroy, 2 rue Paul Doumer.
- > Église Saint-Christophe, parvis Saint-Christophe.

Plus d'infos/réservations/tarifs



03 20 70 66 66

atelierlyriquedetourcoing.fr

• Audito/Café de Paris

> 5 place de la République. L'accès à la salle est soumis à une adhésion d'1€ à l'association l'Audito, valable 1 an à partir de la souscription.



Théâtre - CATCH D'IMPRO par ImproAcademy

Vendredi 23 juin - 20h30

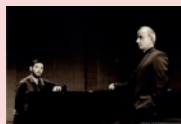
Tarifs : 7 € | Réduit⁽¹⁾ 5 € | Abonnés⁽²⁾ 4 €

Un catch d'impro c'est quoi ?

Deux équipes s'affrontent lors de sketches improvisés
sur des thèmes variés (donnés par le public),
à un rythme époustouflant.

5 comédiens, 1 maître de cérémonie intransigeant
et (presque) impartial, de la musique et une bonne
dose d'humour.

Un spectacle familial immanquable !



Concert - FRENCH SONGS Chanson française revisitée

Samedi 24 juin - 20h30

Tarifs : 7 € | Réduit⁽¹⁾ 5 € | Abonnés⁽²⁾ 4 €

Ce projet est né de la rencontre de deux musiciens
de jazz qui se sont trouvés une passion commune :
la chanson française.



Plus d'infos/réservations

06 95 36 52 85. cafedeparis-laudito.fr

(1) Tarif Réduit : -18 ans/Étudiants/Tourquennois/Demandeurs d'emploi.

(2) Tarif AudiTop : sur présentation d'une carte AudiTop

• **Maison Folie hospice d'Havré**

> 100 Rue de Tournai.



Exposition Mister P & Friends

2 mars > 1^{er} octobre

GRATUIT

Mister P, Kelu Abstract, Aka MrGrey et Bad Bunny Tattoo forment le collectif Death Club.

Les quatre artistes s'installent à la maison Folie hospice d'Havré. Bienvenue à Death Club City !

La ville qu'ils ont recréée pour l'occasion. Le fil rouge

de cette exposition : l'envie de s'amuser !

Exposition ouverte tous les jours de 13 h 30 à 18 h
Sauf mardis et jours fériés. Entrée libre.

Atelier c'est quoi ton Blaze ?

Mercredi 21 juin - 14h

Nous vous proposons de vous aider à créer votre propre blaze de street artistes et d'expérimenter différentes typographies de tag.

Parents - enfants. À partir de 6 ans. Durée : 1 h

Tarif : 2.50 €/personne.

Atelier Création d'affiche à coller

Mercredi 28 juin - 14h

En participant à cet atelier, vous pourrez laisser parler votre créativité grâce à la linogravure et créer votre affiche que vous pourrez ensuite coller chez vous grâce à notre recette de colle végétale et écologique.

Parents - enfants. À partir de 6 ans. Durée : 2 h

Tarif : 2.50 €/personne.

Atelier Yarn Bombing : tricot urbain

Mercredi 13 septembre - 14h

Le Yarn Bombing est une branche toute jeune du Street art qui consiste à envelopper entièrement le mobilier urbain avec des fils de laine colorés, tricotés ou non. Venez décorer la cour et les jardins de la Maison Folie en apprenant cette technique peu connue.

Parents - enfants. Durée : 2 h. À partir de 3 ans

Tarif : 2.50 €/personne.

Journées Européennes du Patrimoine

Samedi 16 et dimanche 17 septembre

GRATUIT

Visite guidée de l'exposition

Mister P & Friends

Dimanche 17 septembre - 14 h 30 > Sur réservation.

GRATUIT

Plus d'infos/réservations

03 59 63 43 53. tourcoing.fr

• **Le Réseau des idées Médiathèques**



La braderie des médiathèques

Dimanche 10 septembre, 9 h > 13 h

GRATUIT

Avis aux bradeux ! Le réseau des médiathèques de Tourcoing met en vente des milliers de romans, BD, documentaires, albums jeunesse, revues et CD.

Curieux ou collectionneurs, habitués ou en première visite,

chacun pourra offrir une seconde vie aux ouvrages ne trouvant plus leur place au sein de l'offre sans cesse renouvelée des médiathèques.

Ce sont des milliers de romans, BD, documentaires, albums jeunesse, revues et CD qui s'échangeront contre la somme modique de 1€ tout au long de cette « happy hour » culturelle.

Les ouvrages ainsi vendus sont issus d'un désherbage, opération indispensable qui consiste à retirer des collections d'une bibliothèque les documents obsolètes, défraîchis ou en surnombre.

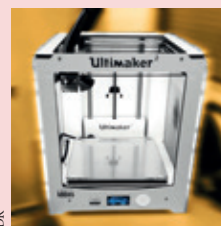
Cette vente est réservée aux particuliers.

Entrée libre, dans la limite de la jauge appliquée dans l'espace.

Plus d'infos/réservations

Médiathèque André Malraux, 26 rue Famelart.
03 59 63 42 50

mediatheque@ville-tourcoing.fr



Le Labo du Rézo

En semaine sur rendez-vous et tous les samedis après-midi en accès libre

de 13 h 30 à 17 h 30

Réparer un objet du quotidien ?
Fabriquer un jouet ?

Créer un sticker ? Broder numériquement ou floquer un tee-shirt ?

Découvrez les technologies de pointe auxquelles vous permet d'accéder le Labo du Rézo.

Vous hésitez encore ? L'équipe du pôle multimédia est là pour vous accompagner !

Entrée libre. À partir de 10 ans, adolescents, adultes.

Plus d'infos/réservations

Pôle multimédia, ludomédiathèque Colette,
27 avenue Roger Salengro.

03 59 63 43 07

pole-multimedia@ville-tourcoing.fr

Du 10 au 30 juillet 2023

PARC CLEMENCEAU



édition TOURCOING Plage



Renseignements :
03 20 26 89 03



Tourcoing



**VIGILANCE
CANICULE**

**INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT
SUR LE REGISTRE COMMUNAL
NOUS PRENDRONS DE VOS NOUVELLES !***

60 ans et + / Adultes en situation de handicap / À renouveler tous les ans

**FORMULAIRE PAPIER
DISPONIBLE
À L'ACCUEIL DU CCAS**

26 rue de la Bienfaisance
Lundi au vendredi
8 h 30 > 11 h 45
13 h 30 > 17 h



**DEMANDEZ À RECEVOIR
VOTRE FORMULAIRE :**

03 20 69 40 40

(lun > ven. 8h > 12h)

autonomie-lystourcoing@ccas-tourcoing.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE SUR
tourcoing.fr**

🔍 Canicule

*Par téléphone, entre le 1^{er} juin et le 15 septembre,
en cas de canicule uniquement.



SENIOR • HANDICAP • PRÉVENTION



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
MAVILLE



MON TOURCOING À PORTÉE DE MAIN

+ D'INFOS : WWW.TOURCOING.FR

📍 @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 M^{me} le Maire... et bien d'autres choses encore ! Téléchargez l'application sur votre boutique (store) préférée.

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