



Les animations Tourquennoises 100% Seniors



Renseignements : **03 20 11 34 20**

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



Tourcoing



© M. Wilson Lewis III - Ville de 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**

GRATUIT

Sur inscription préalable

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.