

NUMÉRO 15 - Été 2019

Tempo

le magazine de votre génération



Actualités

Brigade
Seniors écolos
Faire des petits
tourquennois
des «super héros» !
> p. 4

Dossier

Animations
Seniors
2nd semestre
2019

*Ça bouge
à Tourcoing !*
> p. 7 à 10

Loisirs

11 au 31 juillet
Des bords
de plages
en pleine ville
> p. 14

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



Tourcoing



18/03/19

Génération danses Un beau succès

Seniors et enfants ont enflammé le Théâtre Raymond Devos ! Ils ont offert à une salle comble, un spectacle haut en couleur et plein d'énergie. Un véritable succès qui a ravi aussi bien dans la salle que sur scène. Chapeaux bas et merci !



©Emmanuel Ducoulombier, Ville de Tourcoing



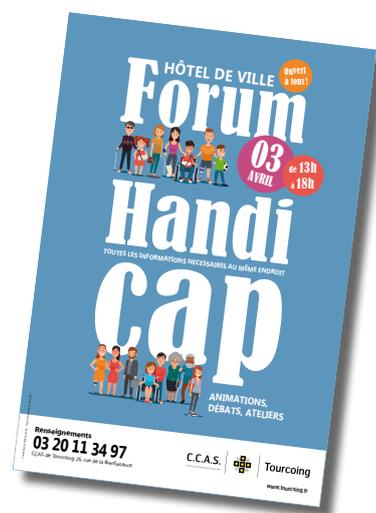
03/04/19

1^{ère} édition Forum handicap

Parcours de mise en situation de handicap, stands d'information, découverte de sports adaptés, débats... Voici une petite partie de ce qu'il y avait à voir lors de cette 1^{ère} édition du «Forum handicap» de la ville. Un évènement réussi grâce aux Tourquennois, professionnels et associations présents qui sont allés au delà des «préjugés» sur le handicap.



©Emmanuel Ducoulombier, Ville de Tourcoing



29/04/19

Terminus ! Tout le monde descend

C'est certainement à contrecœur que la petite trentaine de seniors a dû entendre cette phrase. Mais il a bien fallu se résoudre à quitter le magnifique tramway ancien dans lequel ils venaient de profiter d'une balade le long de la Deûle, à Wambrechies. Il faudra revenir !



©CCAS de Tourcoing



24/05/19

Hôpital des nounours En finir avec la peur de la blouse blanche



©DR

C'est avec bonne humeur que les étudiants de l'Institut de formation en soins infirmiers Croix-Rouge de Tourcoing ont accueilli les petits écoliers Tourquennois et leurs doudous à «l'hôpital des nounours».

Une initiative ayant pour but de dédramatiser et d'expliquer les soins hospitaliers, souvent facteurs de stress pour les plus jeunes. Une belle journée pour tous, qui a peut-être fait naître des vocations...

■ Sommaire

p.4 > 6 **Actualités**

Brigade Seniors écolos

Faire des petits tourquennois des «super héros» !

«Seniors» et «Informatique»

Une future histoire d'amour ?

Fortes chaleurs

Les bons réflexes pour un bel été

p.7 > 10 **Dossier**

Animations Seniors 2nd semestre 2019

Ça bouge à Tourcoing !

p.11 **En savoir +**

Tourcoing loisirs Seniors

Pour vous, encore plus d'animations

Repas à domicile du CCAS,

être remarquable

Donner de son temps

et écrire un livre...

Carte Pass Tempo

Adieu 2017, vive 2019 !

p.12>13 **À ne pas manquer**

p.14>15 **Loisirs**

■ Édito

Chers lecteurs,

Dans notre belle Ville, la période estivale n'est pas synonyme de trêve, bien au contraire.

À la veille des beaux jours ensoleillés, les divers rendez-vous festifs, animés et incontournables de l'été tourquennois reprennent pour le plus grand plaisir de chacun.

Les animations d'été, propices aux rencontres et découvertes, vous permettront de profiter des longues journées estivales et de passer un été mémorable.



© E. DUCOULOMBIER - Ville de Tourcoing

Très bonne lecture à tous.

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°15 - Été 2019.

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

Directrice de la publication : Doriane Bécue
Création de la maquette : Ville de Tourcoing
Maquette : CCAS de Tourcoing
Rédaction des textes : CCAS de Tourcoing
Photos : Emmanuel Ducoulombier
et Radat Laamari, Ville de Tourcoing.
CCAS de Tourcoing. shutterstock.com.
Imprimerie : Jean Bernard Bondues
Dépôt légal au 01/09/2017 (ISSN en 2557-0986)
Imprimé à 10 500 ex. sur papier recyclé.

Écologie

Brigade Seniors Écolos (épisode 3) Faire des petits tourquennois des « super héros » !



Et voilà que l'équipe est en ordre de marche... Les formations et perfectionnements à la sensibilisation à l'environnement sont terminés. La Brigade commence son travail auprès des enfants de la ville.

Voilà plusieurs mois que nous l'avons présenté et que le projet est lancé au CCAS. Après le recrutement des seniors bénévoles, la formation, voici le temps de la transmission.

Les seniors, à présent aguerris aux méthodes d'enseignement des techniques de préservation de l'environnement, grâce à l'association « les Petits débrouillards », sillonnent les écoles tourquennoises. Ateliers ludiques, échanges, débats... Autant de moyens pour affûter le savoir de la future génération sur les questions écologiques mais aussi recueillir les bonnes idées des plus jeunes.

Depuis le mois de juin, la Brigade se dote d'un logo. Un super héros avec, pour cape, une feuille et un blason recyclage sur la poitrine. Alors... Combien d'enfants vont, à leur tour, devenir des super héros de l'environnement au quotidien ? Au CCAS, nous parions qu'entre sagesse des plus anciens, dynamisme des plus jeunes et envie partagée, la nature a trouvé de nouveaux alliés.



Plus d'infos

Service Animations Seniors.

Julie et Coralie au 03 20 11 34 20



Écologie solidaire

Recycler, c'est simple comme un coup de fil



Lors de la prochaine Semaine Bleue (du 7 au 13 octobre) et pour tout le mois d'octobre, le CCAS s'associe à la Fabrique de l'Emploi et sa recyclerie pour vous permettre de mieux gérer vos déchets (électroménager, meubles, métaux, cartouches d'encre, huile alimentaire). Sur simple appel téléphonique, vous pourrez demander à ce que le personnel de la Fabrique vienne chercher, à domicile, vos encombrants. Un geste écologique mais aussi solidaire. En effet, la Fabrique de l'emploi fait travailler des personnes en recherche d'activité professionnelle.

Et voilà ! Deux bonnes actions en une... Facile !

Renseignements :

Recyclerie de la Fabrique de l'Emploi : 09 72 64 79 85

Mobilité

Ilévia, Carte Pass Pass 65 ans et +

À partir de 65 ans, si vous êtes Tourquennois et non imposable, vous pouvez bénéficier de tarifs avantageux à l'achat de vos titres de transports carte Pass Pass 65 ans et +. Pour Tourcoing, c'est bien le **CLIC Relais Autonomie Lys-Tourcoing** (et non la Mairie ou le CCAS) qui est en charge d'ouvrir ou de renouveler vos droits permettant d'obtenir les fameux sésames (toujours délivrés en agence Ilévia ou sur internet). Attention toutefois à vous munir des pièces justificatives nécessaires : votre avis d'imposition 2019 au titre des revenus 2018, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, une pièce d'identité et votre carte Pass Pass.

Renseignements :

CLIC Relais autonomie Lys-Tourcoing. 03 20 69 40 40.
autonomie-lystourcoing@ccas-tourcoing.fr

« Seniors » et « Informatique » Une future histoire d'amour ?

Grâce au partenariat du CCAS avec La Station, vous avez la possibilité de devenir un virtuose sur ordinateur (ou presque !), même si vous n'avez jamais tenu une souris ou allumé un ordinateur.



© shutterstock.com

Suite à de nombreuses demandes de seniors à pouvoir bénéficier de cours d'informatique, le CCAS a mis en place, en partenariat avec La Station (*Maison de la Jeunesse et des Étudiants*), deux types d'ateliers qui ont débuté en avril dernier.

Le premier, réparti sur 5 ou 6 séances, est proposé aux personnes qui ne savent pas utiliser un ordinateur. Au cours de ces sessions, les participants apprennent à manier la souris, le clavier, créer et organiser des dossiers...

- Ateliers débutants : les mardis de 9h à 11h / 2 fois par mois

Le second, sous la forme de sessions ponctuelles, est proposé aux personnes qui utilisent régulièrement un ordinateur et souhaitent se perfectionner. Différentes thématiques sont alors traitées comme le fonctionnement d'une messagerie, des réseaux sociaux (*pratique pour échanger avec les petits enfants !*) ou encore des achats sur Internet...

- Ateliers thématiques : les jeudis de 9h à 11h / 2 fois par mois.

Les cours, dispensés par le (*jeune*) personnel de La Station, est aussi un bon moyen d'échanger et de partager ces « bons plans » entre générations.

Le petit plus, La Station dispose d'un espace numérique à disposition du public pour des recherches, démarches administratives ou autres besoins numériques. À vos claviers !



Plus d'infos

Contactez le CCAS : Coralie au **03 20 11 34 20**
La Station : 16, rue Paul Doumer. Tourcoing

Finances

Un coach budgétaire à portée de main

fastoch€!

Payboost, start up implantée sur Tourcoing, met à disposition et gratuitement durant un an, 1000 applications pour le public tourquennois.

Cette application smartphone, simple d'utilisation, vous aide dans la gestion de votre budget en :

- calculant votre reste à vivre en temps réel
- simulant vos droits aux aides sociales.

Pour l'obtenir, il vous suffit de prendre contact avec CCAS :

Point Conseil budget du CCAS.
Tél. : 03 20 11 34 72

Santé

Mutuelle Santé Citoyenne : bilan 2018

L'objectif du CCAS est de favoriser l'accès aux soins des publics.

Lancée en novembre 2017, (Cf. article Tempo n°7 juillet 2017) la mutuelle sociale mise en place par l'association « Assurance et Solidarité » a accueilli 110 personnes (en 2018) lors de 24 permanences au CCAS de Tourcoing, les 1^{ers} et 3^{èmes} mercredis après-midi du mois.

La rencontre avec les Tourquennois permet de présenter les avantages du système d'achat groupé, organisé par l'association, qui aboutit à des montants de cotisations santé avantageux.

Prise de rendez-vous et renseignements :

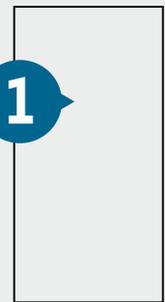
Association Assurance et Solidarité
Tél. : 03 20 55 97 01
ou contact@solidaire-assu.com

Tuto de l'été

On ne va pas s'en plaindre, on l'a tellement attendu ce soleil. Cependant... Parfois... On aimerait bien un peu d'air ! Et bien en voilà !

Pour faire un éventail, il vous faut :

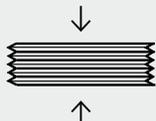
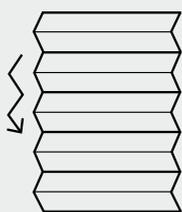
- une feuille de papier 2 fois plus longue que large
- des pics à brochettes en bois
- de la colle
- un petit bout de ficelle
- des pinces à linge pour maintenir les parties à coller



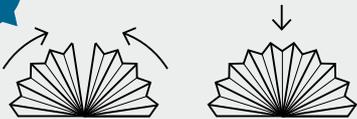
1 Prenez la feuille de papier



2 Pliez-la en accordéon.



3 Repliez-la entièrement et attachez les plis, au centre, avec une ficelle.



4 Remontez les deux côtés du dessus et collez-les ensemble.

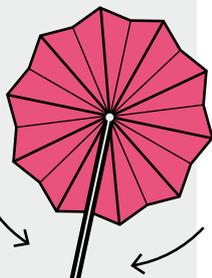


5 Collez des baguettes sur les bords du dessous. (Laisser 1 à 2 cm d'écart entre elles).



Joignez les 2 baguettes.

Votre éventail est prêt !



Prévention

Fortes chaleurs Les bons réflexes pour un bel été



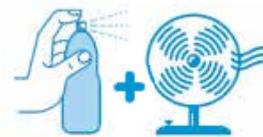
Beau temps et soleil sont toujours appréciables à la belle saison. Cependant, passé un certain cap, il faut penser à se protéger pour éviter la « surchauffe ».

Voici quelques gestes élémentaires qui vous permettront de vous prémunir des « coups de chaud » de cet été et de profiter pleinement des beaux jours. Quelques règles de bon sens pour soi mais aussi à partager avec votre entourage pour veiller les uns sur les autres en cas de canicule.

Une plaquette d'information est disponible au CCAS et consultable sur le site de la ville : www.tourcoing.fr.



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool



Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

Si vous avez 60 ans et + ou êtes en situation de handicap, inscrivez-vous auprès du CLIC Relais Autonomie Lys-Tourcoing

03 20 69 40 40

ou par le formulaire disponible sur tourcoing.fr

Vous serez contacté pendant les périodes de canicule pour vérifier que tout va bien et serez conseillé pour mieux supporter les fortes températures. Le service est gratuit.

Ça bouge à Tourcoing !



Renseignements :

03 20 11 34 20

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



Tourcoing

Très chers lecteurs,

Cette année encore, l'été tant attendu à Tourcoing promet de belles surprises en perspective. S'il fait bon vivre toute l'année sur le territoire tourquennois, l'été revêt d'un caractère tout particulier.

Dans une ambiance chaleureuse, festive et conviviale, n'hésitez plus à profiter du programme d'animations riche et varié que nous vous avons concocté avec soin.

Promenades au cœur des espaces verts fleuris, découvertes culturelles au Musée des Beaux-Arts MUba Eugène Leroy, lectures apaisantes dans les quatre médiathèques de la Ville, moments de

détente à la piscine Tourcoing-les-Bains ou encore emplettes estivales dans nos nombreux commerces : dynamisme et attractivité animeront votre été !

Grâce au Pass Tempo, inscrivez-vous vite et participez sans modération aux nombreux évènements.

Très bel été et agréable lecture de votre magazine Tempo !

Jean-Marie Vuylsteker,
Votre Maire
Président du CCAS

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



BALADE EN FORÊT DE RAISMES ET GOÛTER !

VENDREDI 5 JUILLET (Demi-journée)

Envie de nature ? Un bon bol d'air comme on les aime ! Direction Raismes, dans la forêt de Saint-Amand-les-Eaux pour une belle balade qui permet de rejoindre le terrier de Sabatier et les rives de la base de loisirs de Raismes. Une promenade parfaite pour bien mériter un goûter ! Rendez-vous ensuite au Pasino de St-Amand pour une pause gourmande.

Attention : Sortie réservée à un public marcheur

Tarif : 18 €.



©globe-escapes.com.fr Sabatier

de juillet à septembre



©Cassandre et Catherinebert

JOURNÉE À LA MER / OSTENDE

MERCREDI 10 JUILLET (Journée)

Envie d'une bouffée d'air iodé ? Profitez d'une journée libre à Ostende, avec possibilité de visiter le voilier Mercator, le navire musée.

(Prévoir 6€ en supplément)

Tarif : 10 €



©DJR

JOURNÉE À CASSEL

VENDREDI 19 JUILLET

On dit de Cassel qu'il est le toit du Cœur de Flandre. Élu village préféré des français en 2018, nous vous proposons de venir le découvrir et/ou le redécouvrir à travers la visite guidée des jardins du Mont Récollets et la visite de la Brasserie du Mont Cassel

Tarif : 18 €.

RÉSERVATION POSSIBLE DÈS LE 1^{ER} JUILLET

Cet été, vous ne serez jamais chez vous !

RÉSERVATION OBLIGATOIRE, INSCRIPTIONS AU 03 20 11 34 20



©Shutterstock.com

ATELIER D'ART FLORAL

JEUDI 1^{ER} AOÛT (Demi-Journée)

Au Service Animations Seniors, on aime partager notre amour des fleurs, du végétal et de la décoration. Grâce à notre fleuriste Tourquennoise, apprenez à confectionner des compositions florales. Matériel et fleurs fournis et vous repartez avec votre composition ! Durée : 2 heures.

Tarif : 15 €. RÉSERVATION POSSIBLE DÈS LE 1^{ER} JUILLET



©A. G. Thierin, Weise

JOURNÉE À BRUXELLES

JEUDI 8 AOÛT 2019 (Journée)

Découverte du Palais Royal, résidence administrative du Roi, accessible au public le matin. L'après-midi, temps libre au centre de Bruxelles et autour de la Grand-place, avec ses nombreux restaurants et commerces. Et peut-être, l'occasion de (re)trouver Mannekenpis au détour d'une rue ?

Tarif : 10 €.

RÉSERVATION POSSIBLE DÈS LE 1^{ER} JUILLET



© Guillaume Gauthier

JOURNÉE À SLUIS ET KNOKKE

JEUDI 22 AOÛT (Journée)

Vous aimez les journées à la mer ? Venez passer la matinée dans un endroit unique des Pays-Bas... Sluis est connue comme une ville commerçante, conviviale et attrayante. Temps libre et déjeuner libre. Poursuivez la journée à Knokke, ville belge à la frontière des Pays-Bas réputée pour sa plage et le parc naturel de Zwin.

Tarif : 15 €. RÉSERVATION POSSIBLE DÈS LE 1^{ER} JUILLET

ESPACE TOURVILLE ET MALO

VENDREDI 13 SEPTEMBRE (Journée)

Plongez, grâce à une visite guidée, au cœur du XVII^{ème} siècle afin d'appréhender la construction navale sous Louis XIV. Le chantier du Jean-Bart vous fera découvrir un des vaisseaux les plus grands de cette époque. La visite est suivie d'un repas libre et d'une après-midi à Malo.

Tarif : 19 €. RÉSERVATION POSSIBLE DÈS LE 1^{ER} AOÛT



© Philippe Van der Vliet

VISITE DU CIMETIÈRE DE TOURCOING

GRATUIT

MARDI 17 SEPTEMBRE

Découvrez ce lieu particulier lors d'une visite historique guidée.

UNE RENCONTRE AUTOUR DU FILM. MÉDIATHÈQUE CHÉDID

GRATUIT

MARDI 24 SEPTEMBRE

(Après-midi)

Le ciné-débat permet d'éveiller son esprit critique, pouvoir discuter et réagir à partir d'une projection sélectionnée par les professionnels de la médiathèque.

JOURNÉE À REIMS

VENDREDI 27 SEPTEMBRE (Journée)

Venez découvrir la ville de Reims, connue dans le monde entier pour sa production viticole. Vous aurez l'occasion de visiter la célèbre biscuiterie Fossier et de profiter d'une visite guidée dans les caves de production du champagne. Entre ces deux visites, profitez du centre-ville de Reims et déjeunez dans un des nombreux restaurants.

Tarif : 34 €. RÉSERVATION POSSIBLE DÈS LE 1^{ER} AOÛT



© Philippe Van der Vliet

GRATUIT

Un été sportif ? **Inscription obligatoire**

COURS DE GYM

Ouvert à tous les seniors

- **Mardi de 9h à 10h**
Maison des services 285 bd. Descat.
- **Mercredi de 9h30 à 10h30**
Résidence la Roseraie 319 rue Racine.
- **Vendredi de 9h à 10h**
Salle d'Oriola 132 rue Nationale.

BALADES PÉDESTRES

Environ 10 kms (prévoir pique nique)

- **Lundi 1 Juillet.** Parc Barbieux
Départ 10h30. Arrêt métro Colbert.
(prévoir ticket de transport).
- **Lundi 8 Juillet.** Le long du canal jusqu'à Wasquehal. Départ 11h.
Quai du Halot.

- **Lundi 22 Juillet.** Parc Watrelos.
Départ 10h. Tourcoing-les-Bains
(prévoir ticket de transport).
- **Lundi 05 Août.** Herseaux.
Départ 10h. Tourcoing-les-Bains
(prévoir ticket de transport).
- **Lundi 12 Août.** Le long du canal jusqu'à Watrelos. Départ 11h.
Quai du Halot.
- **Lundi 19 Août.** Parc de l'Yser.
Départ 10h30. Parking Parc de l'Yser.

GYM PLEIN AIR

(prévoir pique nique)

- **Jedi 11 Juillet.** Parc de l'Yser.
Rendez-vous 11h. Parking Parc de l'Yser.



Plus d'infos

+ Service Animations Seniors
03 20 11 34 20

DÉCOUVERTE DE LA TROTTINETTE

Départ CCAS rue de la Bienfaisance

- **Jedi 11 Juillet.** Départ 14h15.
- **Jedi 25 Juillet.** Départ 10h15.
- **Vendredi 02 Août.** Départ 14h15.
- **Vendredi 09 Août.** Départ 14h15.

DÉCOUVERTE DE LA MARCHE NORDIQUE

9h > 10h30

- **Mardi 2 juillet.** Départ Quai du Halot
- **Mardi 9 juillet.** Départ Bois d'Achelles
- **Mardi 20 août.** Départ Bois d'Achelles
- **Mardi 28 août.** Départ Quai du Halot

d'octobre à décembre

Des animations ponctuelles qui viennent compléter l'offre des activités seniors disponibles toute l'année !*

(Voir pages 8 et 9 du *Tempo* #13 ou sur Tourcoing.fr)

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 :

(HT) Accessible pour les personnes à mobilité réduite + transport**



©shutterstock.com



©parisopentour.com



©gdpphotos.com



©E. Decombler - Ville de Tourcoing

Réservation obligatoire

Inscriptions au **03 20 11 34 20**

NOVEMBRE

RÉSERVATION POSSIBLE
DÈS LE MOIS DE SEPTEMBRE

MARDI 5

Journée

FAMILIÈRE GODIN

23 €

MARDI 12

Après-midi

BOWLING

12 € **(HT)**

JEUDI 14

Après-midi

ANIMATION MÉDIATHÈQUE
LIVRES GRANDS CARACTÈRES

VENDREDI 15

Après-midi

REPAS À ICE MOUTAIN

5 €

VENDREDI 22

Après-midi

JEUX INTERVILLES

Gratuit **(HT)**

JEUDI 28

Après-midi

ANIMATION MÉDIATHÈQUE
FILM ET DÉBAT

ATELIER ART FLORAL

15 € **(HT)**

VENDREDI 29

Après-midi

INITIATION DANSE EN LIGNES

2 €

DÉCEMBRE

RÉSERVATION POSSIBLE
DÈS LE MOIS D'OCTOBRE

MARDI 3

Journée

AMIENS
VISITE GUIDÉE ET SPECTACLE
CHOMATIQUE DE LA CATHÉDRALE
MARCHÉ DE NOËL

20 €

MARDI 10

REVUE VIVA PARADIS
THÉÂTRE RAYMOND DEVOS

5 €

JEUDI 12

Après-midi

ANIMATION MÉDIATHÈQUE
JEUX DE SOCIÉTÉ

VENDREDI 13

REPAS DANSANT À BÔSIRE

31 € **(HT)**

À VOS AGENDAS !

**Du 27 novembre
au 19 décembre**

Distribution des cadeaux
de fin d'année
aux *Tourquennois* de 70 ans et +

*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.

Activités

Tourcoing Loisirs Seniors Pour vous, encore plus d'animations

Conférences, Tai-Chi-Chuan, tir à l'arc, tennis de table, peinture, sorties diverses, grandes et petites marches. Mais encore, initiation à l'anglais ou à l'allemand, danse folklorique, voici ce que cette association, soutenue par la ville, avec ses 500 adhérents, vous propose.

Des activités complémentaires à celles du Service Animations Seniors du CCAS, histoire de n'avoir plus d'excuses pour rester chez vous... À vos agendas !

Plus d'infos

+ Tourcoing Loisirs Seniors : **03 20 11 10 15**
96bis, rue de Lille. Tourcoing
tourcoingseniors@gmail.com
tlsbureau59@gmail.com
tlasso.blogspot.com. Sur facebook : page asso tls

Petite enfance

Donner de son temps et écrire un livre...



**Les aventures
de KOUKOUNE
et KARTONFOR**
Christiane Sacagna
& Maëlle Mursic
Déc. 2018

Bénévole depuis 20 ans à l'association «Lire et faire lire», Mme Sacagna (82 ans) avait une passion secrète : écrire des histoires pour enfants. Son secret éventé, la Ligue de l'enseignement, qui gère l'association dans le Nord, soutient l'édition du livre et la met en contact avec une jeune illustratrice, Maëlle Mursic. De leur collaboration naît ce livre, à son tour lu par d'autres bénévoles. Une belle histoire dans tous les sens du terme...

Plus d'infos

+ Se procurer le livre : Mme Sacagna : **03 20 23 02 77**
christiane.sacagna@orange.fr

Service

Repas à domicile du CCAS Être remarquable

Nous avons déjà présenté ce Service dans le magazine, en mettant en avant la qualité des repas livrés et le professionnalisme des équipes. Désormais plus visibles, grâce au nouvel habillage des véhicules et à leurs nouvelles tenues, vous pouvez facilement reconnaître les livreurs en ville et, qui sait, avoir envie qu'ils passent chez vous ?



Plus d'infos

+ Portage de Repas à domicile du CCAS : **03 20 11 34 44**
uniterepasadomicile@ccas-tourcoing.fr

Bons plans

Carte Pass Tempo **GRATUIT**
ADIEU 2017, VIVE 2019 !



« Vérifiez la date de fin de validité inscrite sur votre carte ! »

Deux ans déjà que la Carte Pass Tempo vous offre de bons plans et réductions chez les partenaires du dispositif.

Si vous avez obtenu votre carte lors du lancement du dispositif, en octobre 2017, vous pouvez venir la renouveler dès le mois de septembre 2019.

Il suffit de vous présenter au Service Animations Seniors du CCAS, **à partir du 3 septembre**, avec votre Carte Pass Tempo et un justificatif de domicile de moins de 3 mois. En quelques minutes, votre carte sera mise à jour et vous pourrez continuer à profiter des offres et bons plans sur la ville ainsi que de la Navette Pass Tempo.

Si vous l'avez obtenue plus tard, il vous est possible de la renouveler 1 mois avant sa date de fin de validité.

Renseignements :
Service Animations Seniors : **03 20 11 34 20**

Et si on allait au Musée !

• MUba Eugène Leroy

Les enfants du paradis

Jusqu'au 26 août 2019



Voyage autour d'explorations picturales de la nouvelle génération de peintres contemporains français et étrangers qui se sont emparés de l'image de façon décomplexée, entre figuration et abstraction. Autant de paysages indéterminés : des paradis perdus, à fantasmer ou à retrouver.

Pareidolia,

Les lignes de la nature

Jusqu'au 26 août 2019



Collaboration entre le MUba et le pôle arts plastiques de l'Université de Lille, l'exposition combine les œuvres du musée à une sélection de photographies du Centre régional de la photographie Hauts-de-France ainsi qu'à plusieurs pièces des artistes Anaïs Boudot et Antoine Petitprez.

Collections PERMANENT/PROVISOIRE

Jusqu'au 26 août 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

• Institut du monde arabe

Photographier l'Algérie

Jusqu'au 13 juillet 2019

Cette exposition réunit une centaine de photos prises depuis le début du XX^e siècle jusque 2002.

Tarifs : Plein 3 € / Réduit 2 €.

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

Tarifs : Plein 5 € / Réduit 3 €. Durée : 1 heure
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 Verlainne »

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

• 7 et 21 juillet

• 1^{er}, 8, 15 et 22 septembre

• 4 et 18 août

+ samedi 21 sept. après-midi

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

L'Office de Tourisme fait le guide !

Toutes les sorties se font sur réservation
au 03 20 26 89 03 ou par mail
accueil@tourcoing-tourisme.com

• Samedis 6 juillet, 10 août, 28 septembre et 26 octobre de 14h à 15h **GRATUIT**

LE PAVILLON 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 - construit à titre expérimental par l'architecte Jean Prouvé en 1952.

Durée : 1h. RV : 99 rue du Général Marchand à Tourcoing

• Dimanche 7 juillet de 14h30 à 17h30

L'ART DÉCO DANS LA MÉTROPOLE

Nous vous convions à un circuit en car qui reliera Tourcoing, Roubaix et Wattrelos pour découvrir des lieux évoquant la richesse créatrice de cette époque remise à l'honneur avec la réouverture de la Villa Cavrois.

Tarif : 18 €. (la visite intérieure de la villa Cavrois 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 4 juillet

*Tarifs applicables aux 18-25 ans, plus de 65 ans et familles nombreuses.

**Aussi pour : étudiants en arts plastique, histoire de l'art, architecture tourquennois sur justificatif. Présentation d'une carte d'invalidité.

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

• Visites des serres pédagogiques du Jardin Botanique et ateliers

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

En visitant ces serres, vous voyagerez d'un climat à l'autre. Votre périple commencera par la forêt tropicale avec ses orchidées et ses plantes aux feuillages luxuriants. Ensuite, vous découvrirez la serre des cactus mais aussi les pièges ingénieux des plantes carnivores ! Quant aux plantes succulentes, elles présentent un paysage désertique qui contraste avec les fleurs multicolores des fuchsias. Pour clore ce voyage, les pélargoniums et les agrumes vous offriront des senteurs aussi agréables qu'exotiques...

Les 2, 4, 8, 10, 17, 18, 23, 25, 31 juillet.
et les 2, 5, 8, 13, 14, 19, 22, 27, 30 août.
de 14h à 15h30.

- Visites des serres pédagogiques parents/enfants

Dimanche 7 Juillet 14h15, 15h30 et 16h45
(sans réservation)

- Visite spéciale plantes médicinales

Dimanche 25 Août 14h30 et 16h00

- Le jardin botanique de Tourcoing

Dimanche 1 Septembre 9h30 et 11h00

- Visite spéciale orchidées

Dimanche 8 Septembre 14h30 et 16h00

• Les ateliers du verger municipal

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.

> Les cours de taille d'été

Mardi 2 juillet 14h à 16h

Cette taille complète la taille d'hiver, en permettant de rabattre la sève sur les fruits, d'apporter plus de lumière aux fruits qui mûrissent mieux et de favoriser l'apparition de bourgeons fructifères pour l'année suivante.

• Mercredi 10 juillet de 14h à 15h

EXPOSITION BETSABÉE ROMÉRO À L'HOSPICE D'HAVRÉ

Ce dernier servira d'écrin aux installations monumentales ou plus intimes de Betsabée Roméro, artiste mexicaine.

RV : Maison Folie hospice d'Havré,
100 rue de Tournai à Tourcoing
Réservation conseillée au 03 59 63 43 53
ou sur culture-billetterie.tourcoing.fr

GRATUIT



• Vendredi 12 juillet de 15h à 16h

CONTES À GUÉRIR

A travers cette promenade contée, vous découvrirez les propriétés des fleurs de Bach, dont certaines sont cueillies sur des essences d'arbres rencontrées le long du canal de Tourcoing.

Tarif : 3,50 €

RV : Pont du Halot, rue du Halot à Tourcoing

• Samedi 13 juillet de 14h30 à 16h30

BALADE RUES DE LILLE ET NATIONALE

Vous découvrirez un large éventail de belles demeures et de façades remarquables, notamment celle de l'hôtel particulier du 100 rue de Lille.

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

• Dimanche 25 août de 14h30 à 17h30

L'ARCHITECTURE DES ANNÉES 30 DANS LA MÉTROPOLE (circuit en car)

Période riche dans le domaine des arts et spécifiquement en architecture, la métropole lilloise en présente une grande diversité. Circuit entre Tourcoing et Comines, avec la visite de l'église Saint-Chrysole.

Tarif : 18 €. 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 22 août

• Samedi 7 septembre de 14h30 à 16h30

CRIMES ET FAITS DIVERS

Partez sur les traces d'événements sombres, ou étonnants, ayant touché la ville ou des Tourquennois à travers les âges. Découvrez l'histoire des faits divers de Tourcoing : affaires criminelles, mystères, batailles, et même d'étranges actes de sorcellerie !

Tarif : 5 €. RV : Office de Tourisme, 9 rue de Tournai à Tourcoing

Retrouvez l'agenda complet
de l'Office de Tourisme
 www.tourcoing-tourisme.com

Mobilité

La Navette Pass Tempo modifie son parcours cet été



Pour vous permettre de profiter plus facilement de Tourcoing Plage, la Navette Pass Tempo change ses habitudes. La destination du vendredi est modifiée pour la durée de l'évènement.

Les destinations du 11 au 31 juillet (inclus)

Lundi matin : Hôtel de Ville

Mardi après-midi :
CH Dron/Cimetière Nord

Mercredi matin :
La Roseraie (rue Racine)

Jeudi matin : Hôtel de Ville

Vendredi après-midi :

Tourcoing Plage
(Parc Clemenceau)

Samedi matin : Hôtel de Ville

Infos et réservations (obligatoire)

03 20 11 34 53

N'oubliez pas votre carte **Pass Tempo**.



Évènement

11 au 31 Juillet **GRATUIT** Des bords de plages en pleine ville

Devenu incontournable, Tourcoing Plage va, cette année encore, offrir animations et festivités dignes d'une station balnéaire en plein été.

Cet été, la mer s'invite une fois de plus au Parc Clemenceau. Avec sa plage urbaine, ses espaces de restaurations, ses spectacles et ses nombreuses animations, Tourcoing Plage va offrir aux Tourquennois un programme dense et plein de surprise.

Tous les jours, des animations encadrées, gratuites (*certaines ateliers/activités nécessitent tout de même des réservations. Renseignement au chalet d'accueil sur le site*), seront organisées entre 14h et 20h.

Pour vous mettre l'eau à la bouche, voici une (toute) petite sélection piochée dans le programme qui sera bientôt disponible sur tourcoing.fr :

- **Espace « Médiathèque »**
du 19 au 31 juillet, de 14h à 19h :
Venez lire, écouter de la musique et les histoires merveilleuses d'une conteuse, dans un transat.
- **Espace « MUba »**
du 11 au 31 juillet, de 15h à 19h :
Le Musée des Beaux-Arts Eugène Leroy de nombreux ateliers ludiques pour toute la famille !
- **La ferme aux cinq sens**
du 25 au 31 juillet :
Au cœur d'une ferme grandeur nature, les enfants peuvent participer à de nombreuses activités et découvrir les animaux de la ferme par les sens !
- **Ateliers « Photo de famille »**
11-12-13-14-16-17-20-21-23-24-25-26 juillet, de 14h à 19h :
Venez vous faire tirer le portrait, seul, en couple, en famille, ou entre amis et repartir avec la photo...
Comme un souvenir de vacances.
- **Ateliers « Jardinage » et « Fruits et légumes »**
12-13-16-17-19-21-22-23-25-26-29 juillet :
Fabriquer un mini-potager, découvrir les plantes aromatiques, les fruits et légumes de saison, fabriquer un mini-hôtel à insectes, etc.
- **Ateliers « Lecture et contes »**
17-18-19-20-22-23-24-27-28-29-30-31 juillet :
Des histoires pour les petits comme pour les grands, qui invitent à participer, voyager, imaginer, ...
- **Ateliers « Découverte de la faune et flore aquatiques »**
du 25 au 31 juillet (de 14h à 19h) :
Découvrir le monde gigantesque des êtres vivants aquatiques qui vivent dans les eaux des rivières et plans d'eau de la métropole.
Un simulateur de « pêche aux gros poissons » sera même présent.



Plus d'infos

+ www.tourcoing.fr et au 03 20 26 89 03

Découvertes sportives

Lundi 16 septembre

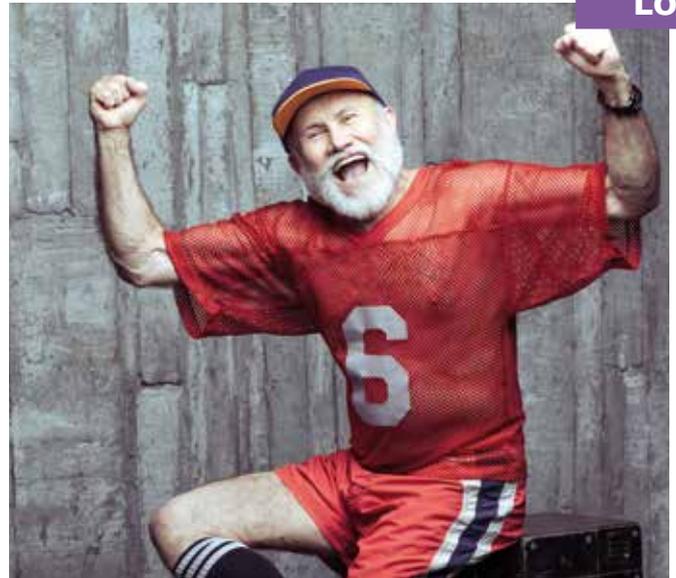
Ça bouge dans le (Tour) coing !

Tous au parc Clemenceau !

Le Service Animations Seniors du CCAS vous fait découvrir ses nouvelles activités sportives tendances et adaptées, histoire de garder (ou de retrouver) la forme !

Dès 9h, dans un esprit dynamique et convivial, venez partager gratuitement une journée de découverte ! L'occasion pour les animateurs sportifs de vous initier au Walking foot (Football en marchant) mais également au Volley Santé.

Pendant la pause déjeuner, l'équipe du Service Animations Seniors vous proposera des jeux conviviaux et laissera en accès libre les trottinettes pour ceux qui le souhaitent !



©shutterstock.com

Dans l'après-midi, une marche « nordique » culturelle, sur l'histoire textile de la ville, vous sera proposée par un guide professionnel.

Déjà adhérents ? N'hésitez pas à amener vos proches, un petit présent vous sera remis en fin de journée !

Tarif : Gratuit. Apporter votre pique-nique.



Plus d'infos et réservations

+ Service Animations Senior du CCAS : 03 20 11 34 20

Souvenirs

7 septembre 1944 > 7 septembre 2019

75^{ème} anniversaire de la libération de la ville

Pour fêter comme il se doit cet anniversaire, la ville organise des animations pour vous (re)plonger dans cet événement majeur de l'histoire de Tourcoing.

Afin de permettre à chacun de commémorer ce jour particulier pour les Tourquennois, des animations sont prévues tout au long de la journée en plus du rassemblement Place de la Victoire :

- **Exposition de véhicules d'époque**
10h-14h - Parvis des arts
Jeep, dodge et motos
- **Défilé des véhicules d'époque**
14h - Départ Place d' Hassebroucq
Passage par la gare de Tourcoing et arrivée monument aux morts, Place de la Victoire
- **Projection sur écran géant du film**
« Tourcoing fête sa libération »
16h - Parvis St Christophe
Proposé par le musée Message Verlaine



©Emmanuel Ducoulombier, Ville de Tourcoing



Plus d'infos

+ agenda.tourcoing.fr

Lille3000

Eldorado

À TOURCOING

EXPOSITION
BETSABEÉ ROMERO
 La route des plumes d'or
25 avril > 26 juillet
 Maison Folie hospice d'Havré

EXPOSITION
LES ENFANTS DU PARADIS
25 avril > 26 août
 MUba Eugène Leroy



Tourcoing
 www.tourcoing.fr



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

 **CANICULE, FORTES CHALEURS**
 ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

**Vous avez 60 ans et +
 ou êtes en situation de handicap ?**

Inscrivez-vous auprès du CLIC Relais autonomie Lys-Tourcoing pour nous permettre de prendre de vos nouvelles en cas d'alerte canicule.

03 20 69 40 40

Ou par le formulaire d'inscription disponible sur www.tourcoing.fr

Service public gratuit. Inscription à renouveler tous les ans.

