

ANIMATIONS 2020

100% SENIORS



Renseignements
03 20 11 34 20

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



Tourcoing

Très chers lecteurs,

La période hivernale approche pas à pas et la Ville de Tourcoing regorge toujours plus de nouveautés. Comme chaque année, de nombreuses actions accessibles à tous vous permettront de partager des moments uniques et mémorables en famille ou entre amis.

À l'occasion de la nouvelle année, la Ville de Tourcoing laisse présager de beaux projets qui feront rayonner notre Ville pour le plus grand plaisir de ses habitants.

Toute l'année, des animations exceptionnelles sont prévues et proposées aux seniors. Afin de profiter pleinement de chaque événement tourquennois et de vous déplacer sans difficulté, n'hésitez pas à vous installer confortablement au sein de la Navette Pass Tempo® et de profiter du Pass Tempo®.

Ne tardez pas à découvrir la nouvelle programmation minutieusement préparée par le Service Animations Seniors afin de vous offrir de nombreuses surprises.

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

Jean-Marie Vuylstekers,
Maire de Tourcoing
Président du CCAS

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

Les dispositifs 100% Seniors



**Le magazine
Tempo®**

Gratuit. Infos, actus, animations seniors... Et plus encore !



**La Carte
Pass Tempo®**

Gratuite, c'est "LA" carte des bons plans tourquennois pour les 60 ans et +

**SEMAINE
BLEUE**

**La Semaine
Bleue**

Une semaine pleine d'événements ouverts à tous.



**Les cadeaux
seniors**

Offerts chaque année aux 70 ans et +

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*

► **Lundi de 9h à 10h**

MJC La Fabrique, 98 rue de Paris

► **Mardi de 9h à 10h**

Centre Social Marlière-Croix Rouge
41 rue de la Bourgogne

&

Maison des Services du Blanc Seau
285 Boulevard Descat (salle Polyvalente 1^{er} étage)

► **Mercredi de 9h à 10h**

Palais des sports, 27 rue du Calvaire

► **Mercredi de 9h30 à 10h30**

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

► **Jeudi de 9h à 10h**

Centre Socioculturel Phalempins, 216 rue Ingres

► **Vendredi de 9h à 10h**

Salle Christian d'Oriola, 132 rue Nationale

Renforcement musculaire

Une activité pour maintenir votre tonicité

► **Jeudi de 9h à 10h**

Complexe sportif l'Atelier, 81 rue des Piats

Gymnastique sur chaise

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

► **Mardi de 14h45 à 15h30**

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

► **Mercredi de 10h45 à 11h30**

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

Badminton et tennis de table

Découvrez ces deux sports de raquettes

► **Vendredi de 14h15 à 16h15**

Complexe sportif l'Atelier, 81 rue des Piats

Marche, marche nordique

et trottinette

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

GRATUIT

► **Calendrier transmis lors de l'inscription**

DANSE EN LIGNES

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Adhésion : **23€/an**

► **1 vendredi/mois de 15h à 17h**

Cours débutants

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

Cours confirmés

Centre Socioculturel Phalempins, 216 rue Ingres

► **Calendrier transmis lors de l'inscription**

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.*

► **1 lundi/mois de 15h à 17h**

Maison des Services, 285 Boulevard Descat

► **Calendrier transmis lors de l'inscription**

INSTANTS ZEN

*Venez pratiquer
le Yoga Derviche et/ou la sophrologie.*

Tarifs : **35€** (Tourquennois). **42€** (Non Tourquennois)

Sessions de 10 séances. Le jeudi, de février à mai

► **Calendrier transmis lors de l'inscription**

(Inscription à partir du lundi 13 janvier)

**Testez gratuitement les activités
du CCAS avant de vous inscrire.**

Informations
et inscriptions :

03 20 11 34 20

Retrouvez le programme sur www.tourcoing.fr

CCAS de Tourcoing
Service Animations Seniors
26, rue de la Bienfaisance

DANSE SUR CHAISES

Adhésion aux Activités Sportives nécessaire, voir page 2
1 fois/mois dans chaque résidence.

- ▶ **Mardi de 15h30 à 16h30**
Résidence La Roseraie, 319 rue Racine
- ▶ **Jeudi de 15h30 à 16h30**
Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux
- ▶ **Lundi de 15h30 à 16h30**
Résidence Acacias, 2 rue des Carliers
&
Résidence Les Flandres, 42 rue Jean Macé
- ▶ **Calendrier transmis lors de l'inscription**

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...

- ▶ **Jeudi de 14h30 à 16h30**
Centre-Ville/Acacias
- ▶ **Mercredi de 14h30 à 16h30**
Flocon
- ▶ **Mardi de 14h30 à 16h30**
Bourgogne/Marlière
- ▶ **Lundi de 14h30 à 16h30**
Belencontre
- ▶ **Calendrier transmis lors de l'inscription**

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

- ▶ **Mardi de 9h à 11h**
Centre-Ville, Résidence Les Acacias
- ▶ **Jeudi de 9h à 11h**
Blanc Seau & Croix-Rouge & Flocon
- ▶ **Jeudi de 14h à 16h**
Centre-Ville
- ▶ **Calendrier transmis lors de l'inscription**

ATELIERS DÉTENTE ET LOISIRS

Adhésion :

23€/an par atelier.

35€/an pour l'ensemble des ateliers

Tricot

- ▶ **Jeudi de 14h à 17h**
Salle polyvalente Saint Joseph, rue Bonne Nouvelle

Scrabble duplicate

- ▶ **Mardi/Vendredi de 14h à 17h**
Résidence les Flandres, 42 rue Jean Macé

Belote, triomino, jeux de cartes italien

- ▶ **Mardi/Vendredi de 14h à 18h**
Foyer, rue de Menin

Tarot, scrabble plateau, Uno

- ▶ **Lundi/Mardi/Jeudi de 14h à 18h**
Foyer, rue Guy Mocquet

Pyramide, belote, tarot

- ▶ **Lundi de 14h à 17h**
Maison des Services du Blanc Seau,
285 Boulevard Descat
- ▶ **Jeudi/Vendredi de 14h à 17h**
Rue de Sydney

Scrabble plateau, triomino, tricot

- ▶ **Mardi de 14h à 18h**
Maison des Services du Blanc Seau,
285 Boulevard Descat

Scrabble, triomino, belote, loto

- ▶ **Lundi/Mercredi de 14h à 18h**
Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

Rummikub, belote, scrabble plateau

- ▶ **Mardi/Vendredi de 13h30 à 18h**
Salle Manczur, 147 rue de la Blanche Porte

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 SENIORS DU 1^{ER} SEMESTRE 2020.

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

JANVIER

Inscriptions ouvertes dès parution du magazine

- Lundi 13 (Matin)**
- Visite guidée Picasso Illustrateur **5€**
 - Balade pédestre Marcq-en-Barœul (Distance 7 km/1h30) **5€**
 - Mercredi 22
 - Autour du film **(H) GRATUIT**

FÉVRIER

Inscriptions ouvertes dès parution du magazine

- Mardi 4**
- Autour du film **(H) GRATUIT**
 - Mercredi 19 (Journée)
 - Banquet Carnaval de Dunkerque Kursaal **43€ (RC)**

MARS

Inscriptions ouvertes lundi 6 janvier

- Mardi 3**
- Visite guidée + goûter Méert. Musée La Piscine Roubaix (en métro) **20€**
 - Lundi 9 (Après-midi)
 - Bowling à Mouscron + goûter. **14€ (HT)**
 - Jeudi 12
 - Autour du jeu **(H) GRATUIT**
 - Lundi 16
 - Balade pédestre Forêt de Phalempins (Distance 7 km/1h30) **5€**
 - Mardi 24 (Journée)
 - Jardin des tulipes Keukenhof/Pays-bas **37€ (RC)** (20€ à l'inscription et 17€ sur place)

AVRIL

Inscriptions ouvertes lundi 3 février

- Jeudi 2 (Soirée)**
- Spectacle au Théâtre de la Virgule **14€**
 - Vendredi 3 (Journée)
 - Gym Oye-Plage Balade à Gravelines (Distance 7 km/1h30) **12€ (RC)**
 - Lundi 6 (Après-midi)
 - Circuit guidé en bus Monts des Flandres + Arrêt à l'Abbaye **18€**
 - Jeudi 9 (Après-midi)
 - Atelier Art Floral **15€ (HT)**
 - Mardi 14 (Journée)
 - Festival Cerf-Volant Berck-sur-Mer **13€ (RC)**
 - Lundi 27 (Après-midi)
 - Visite guidée du Fort de Seclin + goûter **18€**

MAI

Inscriptions ouvertes lundi 2 mars

- Mardi 12**
- Autour du film **(H) GRATUIT**
 - Vendredi 15 (Journée)
 - Dinant : Visite guidée de la Citadelle Croisière sur la Meuse et visite de la grotte. **38€ (RC)**
 - Lundi 18
 - Balade pédestre Wervicq (Distance 7 km/1h30) **5€**
 - Mardi 26
 - Repas dansant Bal Parc Tournehem **45€**

JUIN

Inscriptions ouvertes lundi 6 avril

- Jeudi 4 (Journée)**
- Visite guidée Château de Versailles **45€ (Date susceptible d'être modifiée)**
 - Mardi 9 (Après-midi)
 - Visite guidée théâtralisée de la Cité des électriciens à Bruay-la-Buissière + goûter. **18€**
 - Lundi 15
 - Balade pédestre Terril de Rieulay (Distance 7 km/1h30) **5€**
 - Jeudi 18 (Après-midi)
 - Bowling à Mouscron + goûter. **14€ (HT)**
 - Vendredi 19
 - Initiation dansante **2€**
 - Mardi 23 (Journée)
 - Côte d'opale Wimereux **15€ (RC)**

Les tarifs indiqués sont à destination des Tourquennois détenteurs de la carte **Pass Tempo**.

Une majoration tarifaire peut être appliquée si vous n'êtes pas Tourquennois. Renseignements au 03 20 11 34 20

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

(RC) Repas compris.

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

*Une tarification pour la prestation de transport pourra être appliquée. Renseignements au 03 20 11 34 20.

Réservation obligatoire
03 20 11 34 20