

NUMÉRO 17 - Hiver 2019/2020

Tempo

le magazine de votre génération

Actualités

Passage
à la retraite,
se découvrir
un second
souffle
> p. 6

Dossier

Animations
100% seniors
2020
> p. 7 à 10

Loisirs

Du 21 au 31
décembre
au Parvis Saint
Christophe,
Tourcoing fête
la fin d'année !
> p. 15

BONNE ANNÉE
2020

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



Tourcoing



27/09/19

Visite de Reims

La Cathédrale, c'est très bien, mais au CCAS nous avons trouvé de quoi faire en plus... Visite de la célèbre biscuiterie Fossier, visite guidée des caves de production de champagne, voilà ce dont a pu profiter la petite cinquantaine de seniors ayant participé à ce voyage organisé par le Service Animations Seniors.



©CCAS de Tourcoing



09/10/19

Semaine Bleue 2019 Un défilé spectacle

Cette année encore, le défilé des seniors a été un moment phare de la Semaine Bleue. Le Hall de l'Hôtel de Ville a accueilli un public nombreux. Les mannequins bénévoles, mis en beauté par des enseignes tourquennoises, ont pris plaisir à présenter les tenues et accessoires des commerçants partenaires et prouver que mode et seniors font très bon ménage !



©L. Radat - Ville de Tourcoing



02/10/19

Nuit détonnante

Le parvis Saint Christophe a littéralement pris feu lors de cette édition 2019 ! Orchestres, déambulations, spectacles de rue lumineux et pyrotechniques ont rassemblé une large foule venue profiter de ce moment toujours poétique.



©E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing



27/11/19

Colis de fin d'année C'est dans la hotte !

C'est toujours avec le même plaisir que le CCAS distribue les présents de fin d'année aux seniors tourquennois de 70 ans et plus. Une occasion de plus pour se rencontrer et passer un bon moment ensemble.

Le père Noël a de la concurrence !

Information :

Pour les personnes ayant choisi les chèques cadeaux, attention, date d'utilisation limitée au 30 juin 2020.



©E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing

■ Sommaire

p.4 > 6 **Actualités**

Archives municipales,
machine à remonter le temps !

L'artisanat, lien entre les générations

Théâtre de l'Idéal. Tous en scène !

Serres pédagogiques,
la nature au bout des doigts

Maintenir son autonomie,
de nombreuses activités disponibles

Passage à la retraite,
se découvrir un second souffle

p.7 > 10 **Dossier**

Animations 100% seniors 2020

p.11 **En savoir +**

Café des aidants, pour respirer un peu
Comment bien préparer son organisme ?

p.12>13 **À ne pas manquer**

p.14>15 **Loisirs**

En janvier et février 2020,
l'Atelier Lyrique vous gâte !

Un jour qui « conte »

Du 21 au 31 décembre
au Parvis Saint Christophe,
Tourcoing fête la fin d'année !

■ Édito

Chers lecteurs,

À l'aube des festivités de fin d'année, dans une ambiance conviviale, Tourcoing bouge, Tourcoing se renouvelle, Tourcoing vous propose toujours plus de nouveautés pour que vous puissiez profiter et partager de merveilleux moments en famille ou entre amis ! En cette fin d'année 2019 particulièrement dynamique et surprenante, nous avons le plaisir de vous proposer un panel d'activités toujours plus riche et varié.

Afin que votre hiver tourquennois soit mémorable, l'offre d'animations et d'activités a été concoctée avec le plus grand soin, et nous avons souhaité l'adapter aux préférences de chacun d'entre vous. À Tourcoing, le dynamisme est chaque jour plus présent que le précédent.

Grâce au Pass Tempo®, accessible à partir de 60 ans, et à la Navette Pass Tempo®, n'hésitez plus à vous inscrire afin de participer aux nombreux événements à travers la Ville et profiter des nombreuses actions accessibles aux seniors.



©E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing

Très bonne lecture de votre magazine Tempo et excellentes fêtes de fin d'année à chacun d'entre vous.

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°17 - Hiver 2019/20.

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 11 500 ex. sur papier recyclé.

Bons plans

La nouvelle édition du guide Pass Tempo est disponible



Réductions, avantages, bons plans chez + de 180 partenaires, voici ce que vous trouverez encore cette année dans le guide Pass Tempo®.

Il est disponible dès 60 ans au Service Animations Seniors du CCAS.

Profitez-en pour faire votre **Carte Pass Tempo®**, si vous ne l'avez pas encore, afin de bénéficier de toutes les offres.

Gratuite, elle sera faite devant vous en 5 minutes sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Service Animations Seniors du CCAS. 26, rue de la Bienfaisance Tourcoing. **03 20 11 34 20**

Le guide est consultable sur www.tourcoing.fr

Neige

Cet hiver, pensez à votre facteur !

Avec l'arrivée du verglas ou de la neige, les trottoirs sont souvent difficilement praticables. Pensez donc à permettre l'accès à votre boîte aux lettres et à faire en sorte que le chemin soit sécurisé : retrait de la neige, salage, sablage...

Demandez un petit coup de main à un voisin si vous ne pouvez pas le faire vous-même. C'est bien pour le facteur et pour tout le monde.



Généalogie

Archives municipales, machine à remonter le temps !

Que ce soit pour aller à la rencontre de son histoire ou par simple curiosité, les Archives municipales de Tourcoing sont disponibles pour vous aider dans vos recherches. Vous y trouverez de nombreuses sources de documentation telles que les registres paroissiaux (*baptêmes, mariages, sépultures*) ou les actes d'état-civil par exemple.

Pour vous donner un coup de pouce et vous présenter d'autres sources, les Archives municipales ont édité de petits guides. Le premier, niveau de recherche amateurs et intermédiaires est déjà disponible. Le second, pour les experts, sera édité au cours de l'année 2020.

Alors... Prêt à remonter le temps ?



Plus d'infos

+ 03 59 63 42 85. archives@ville-tourcoing.fr

Transmission

L'artisanat, lien entre les générations

L'association l'Outil en Main fait se rencontrer des enfants de 9 à 14 ans et des artisans retraités. Les premiers apprennent à fabriquer un objet, avec de « vrais outils », les seconds les accompagnent et leur font découvrir un savoir-faire et un métier. Passation de savoir, échange, enrichissement mutuel... De beaux moments partagés le temps d'un après-midi. Anciens professionnels, si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à contacter l'association qui vous accueillera avec grand plaisir.

Retrouvez les membres de l'association :

Tous les mercredis après-midi, de 15h à 17h30.
Université Régionale des Métiers de l'Artisanat,
78 rue des Piats à Tourcoing.



Plus d'infos

+ Ateliers de l'Outil en Main.
Bernard Joos. **06.81.35.99.20**

Théâtre de l'Idéal. Tous en scène !

Il est des endroits, comme celui-ci, qui sont bien plus qu'ils ne paraissent. Situé dans le quartier du Brun Pain, le Théâtre de l'Idéal ouvre ses portes à qui veut bien y jeter un œil. Ateliers d'écriture pour tous, rencontres avec les artistes, visites des lieux, répétitions ouvertes... Toute une série d'activités artistiques pour faire entrer le public et lui faire jouer «le premier rôle».

Oui, c'est un Théâtre. Oui, c'est la seconde salle d'un des principaux Centres dramatiques nationaux qu'est le Théâtre du Nord à Lille, parmi les 38 existants dans toute la France, et alors ! Derrière le nom, il y a surtout des artistes, des créateurs, des professionnels et amateurs qui font vivre leur art et surtout souhaitent le partager. Voici comment pourrait se présenter l'Idéal.

Partager, voilà le maître mot. L'équipe du théâtre ouvre le lieu, notamment lors d'ateliers d'écriture. Le but de ces ateliers est de redonner le goût des mots et de ré-apprendre avec plaisir. Ils sont à destination de tous les Tourquennois, enfants comme adultes et particulièrement à ceux rencontrant des difficultés au maniement de la langue. **Pour animer ces temps d'échanges le Théâtre recherche des bénévoles.** Si vous êtes tentés, pas

d'inquiétude. Si vous avez le niveau BAC ou équivalent et l'envie de transmettre, c'est parfait ! De plus, vous serez épaulés par l'association CLE (Compter-Lire-Ecrire), partenaire du théâtre. Les artistes résidents seront également présents en intervenant pour des lectures jouées ou de simples rencontres pour parler de leur métier.

Venez aussi profiter du bar et de la librairie ouverts tous les soirs de représentation, des visites de l'envers du décor (voir page 13) ou tout simplement d'un spectacle. Finalement... Un théâtre est une «fabrique à histoires». Pourquoi ne pas venir y écrire les vôtres ?

 **Plus d'infos et programmation**
+ Théâtre de l'Idéal, 19, rue des champs
www.theatredunord.fr

Nature

Serres pédagogiques, la nature au bout des doigts

Situées dans le Jardin botanique, les serres pédagogiques de Tourcoing sont un équipement unique au Nord de Paris ! Plusieurs raisons pour les visiter : leurs architectures uniques de verre, adossées aux briques rouges typiques de la région, en font un bâtiment remarquable d'intégration architecturale et urbaine. Plus de 15.000 visiteurs/an sont accueillis dans les serres chaudes et les serres froides où vous trouverez des variétés diverses de plantes tropicales, orchidées, fougères, mousses et autres succulentes. Plantes carnivores, fuchsias, agrumes et pélargoniums seront également de la partie. C'est aussi et surtout un lieu où il est possible d'apprendre au contact de jardiniers passionnés lors d'ateliers gratuits rythmés par les saisons.

 **Plus d'infos**
+ Office de Tourisme, 9 rue de Tournai à Tourcoing
03 20 26 89 03. www.tourcoing-tourisme.com
et page 13 de ce journal

Prévention

Maintenir son autonomie, de nombreuses activités disponibles

Pour le début de l'année 2020, le CCAS met en place des animations s'articulant autour de la préservation de l'autonomie (*Maintien et entretien des facultés physiques et cognitives, ateliers de prévention santé, nutrition, mémoire, sommeil...*) dans le cadre de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (AVS).

À destination des occupants des Résidences autonomie, ces activités sont aussi ouvertes au public. Zumba Seniors, Atelier Chant, Prévention des chutes, Fitness des neurones, Zoothérapie, Art Thérapie ne sont qu'une partie de ce qui sera proposé.

Les divers ateliers, gratuits, seront répartis entre les résidences La Roseraie et Les Hortensias.

Attention, le nombre de places est limité !

 **Plus d'infos et inscriptions**
+ Sabrina Brahimi (Monitrice de prévention)
La Roseraie : **03 20 69 16 16**
ou Les Hortensias : **03 20 69 13 13**

Passage à la retraite, se découvrir un second souffle

Certains le vivent très bien, d'autres un peu moins. On entend souvent dire que «partir à la retraite c'est quitter la vie active». Et si ce n'était pas vrai ? Alors oui, vos 20 ans sont derrière vous... Mais c'était déjà le cas à 30 ans et cela ne vous a pas arrêté pour autant ! Le CCAS fait le point sur certaines solutions, à portée de main, pour faire de votre retraite un nouveau départ.

Voilà... Vous vous levez un matin et vous n'allez plus travailler. Une fois les formalités administratives passées, il n'est pas toujours évident de trouver comment occuper ce temps qui s'offre à vous. Pour ceux qui ont déjà une passion et/ou des activités extra professionnelles, c'est peut-être plus simple. Pour les autres, la rédaction du magazine Tempo a sélectionné quelques actions dans la Ville pour vous permettre de couper la routine du quotidien.

Vous trouverez aussi votre bonheur dans le programme des animations du CCAS (pages 7 à 11 de ce magazine).

Petit poisson deviendra grand !

Intégrez l'équipe de seniors bénévoles qui accompagne les petits écoliers tourquennois lors de leur cycle de natation à Tourcoing-Les-Bains.

Une séance par semaine (en période scolaire), pendant 6 à 7 semaines, par classe. C'est une première pour vous ! Pas d'inquiétude : on vous offre une formation de quelques heures pour vous permettre d'assurer votre mission à la perfection et ainsi aider les écoliers à l'apprentissage de la natation.

Plus d'infos

+ Service Animations Seniors du CCAS
Sébastien au 03 20 11 34 20

Un pas à gauche, trois à droite...

Reine/roi de la piste de danse ou novice, peu importe... Venez danser ! Suite au succès du spectacle «Génération danses» du mois de mars dernier, regroupant danseurs amateurs seniors et enfants (Sous la direction du scénographe Eric Koloko et du CCAS), la Direction des Écoles et famille de Tourcoing et le CCAS organisent des ateliers danses mêlant seniors et écoliers tourquennois. Quelque soit votre niveau de danse, venez profiter de ces moments chaleureux et conviviaux.

Plus d'infos

+ Service Animations Seniors du CCAS.
Laurence au 03 20 11 34 20

Faire des petits tourquennois des «super héros» de l'écologie

Engagez-vous pour la préservation de l'environnement en prenant part à la «Brigade Seniors Écolos».

Cette dernière mène des ateliers de sensibilisation à la préservation de l'environnement auprès des élèves tourquennois, par le moyen d'ateliers pratiques et ludiques. Une fois sensibilisé sur différents thèmes, vous serez un porte-parole privilégié et vous pourrez diffuser votre savoir auprès des enfants mais aussi recueillir leurs idées souvent étonnantes.



© E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing

Plus d'infos

+ Service Animations Seniors du CCAS.
Julie et Coralie au 03 20 11 34 20

Rencontres intergénérationnelles

Une dictée, une initiation au volley ball... Et de bien d'autres manières encore, venez rencontrer les petits écoliers tourquennois sur des temps courts et ponctuels. Non seulement vous profiterez de bons moments d'échanges où vous pourrez diffuser votre expérience, mais c'est aussi un excellent moyen de rester «à la page» en apprenant des plus jeunes.

Plus d'infos

+ Service Animations Seniors du CCAS.
03 20 11 34 20

ANIMATIONS 2020

100% SENIORS

Dossier



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

► **Jedi 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

► **Jedi 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 8
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)

Dossier

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**

Lundi 27

- ▶ Balade pédestre Wambrechies (Distance 7 km/1h30) **5€**

Jeudi 30 (Après-midi)

- ▶ Atelier Art Floral **15€ (HT)**

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€ (PC)** (20€ à l'inscription et 17€ sur place)

Vendredi 27

- ▶ Initiation dansante **2€**

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€ (PC)**

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€ (PC)**

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€ (PC)**

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€ (PC)**

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.

(PC) Repas non compris.

Réservation obligatoire
03 20 11 34 20

Dépendance

Café des aidants, pour respirer un peu

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Venez partager votre expérience, vous informer et «souffler un peu» le temps d'un café.

Le café des aidants est un lieu et un temps mis à disposition de toutes les personnes qui le souhaitent, actifs comme retraités.

Autour d'un café et animé par une professionnelle, le «Café des aidants» permet de s'enrichir de l'expérience des participants, de s'informer, mais aussi permet de prendre un temps pour soi.

Les rencontres sont organisées un mardi par mois à la Résidence la Rosaie (319, rue Racine) à Tourcoing, de 15h30 à 17h.

Les prochaines thématiques abordées seront :

14 janvier 2020 - Les solutions de répit

11 février 2020 - Éviter l'isolement

10 mars 2020 - Savoir passer le relais

Plus d'infos
PRO BTP Lille 03 20 12 35 14



Exposition PICASSO Illustrateur, suivez le guide !

Vous ne pouvez pas être passé à côté de l'information ! Le Musée Muba Eugène Leroy accueille jusqu'au 13 janvier l'exposition «PICASSO Illustrateur». Pour ne rien manquer de cet événement, le Service Animations Seniors du CCAS organise une sortie de groupe pour une visite guidée.

Renseignements :

Service Animations Seniors du CCAS

26, rue de la Bienfaisance ou au 03 20 11 34 20

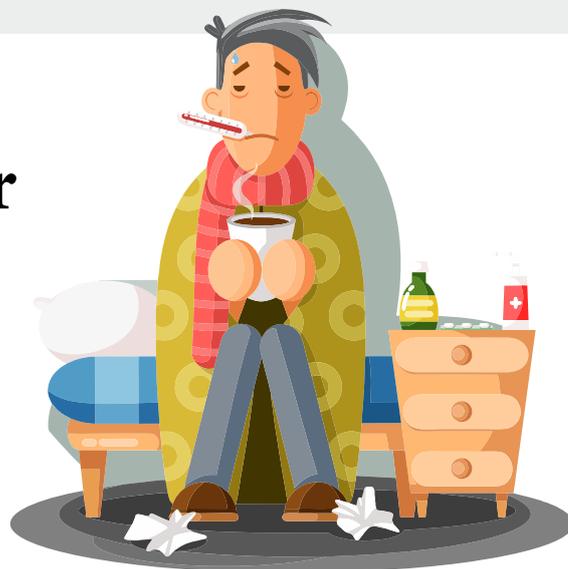
Sophrologie et Yoga, de nouvelles sessions disponibles

Voici deux disciplines qui vous veulent du bien. Tout en douceur, elles s'articulent autour du mieux-être et la relaxation (lutter contre les douleurs, les problèmes de sommeil, de mémoire ou de stress selon les pratiquants...). Les prochaines sessions de cours sont ouvertes pour le début de l'année 2020. Tarif : 35 € les 10 séances.

Renseignements :

Service Animations Seniors du CCAS

26, rue de la Bienfaisance ou au 03 20 11 34 20



Vague de froid

Comment bien préparer son organisme ?

Les températures baissent, le vent se fait plus «pinçant» et vous voilà le mouchoir au nez. Et si quelques gestes simples pouvaient vous éviter cela !

Pas de solutions miracles, mais quelques conseils pour y faire face plus facilement. Deux grands principes sont conseillés :

Renforcer les défenses immunitaires :

- Faire le plein de vitamine C en consommant des fruits et légumes de saison.
- Penser à bien dormir. Un organisme fatigué sera moins résistant aux agressions extérieures.
- Pratiquer, si possible, au moins 30 minutes de marche par jour. Cela vous fait prendre l'air, augmente la circulation sanguine et tonifie vos muscles.
- Éviter ou limiter la consommation d'alcool. Ce dernier déshydrate et affaiblit l'organisme.

Assainir l'environnement :

- Renouveler l'air de votre logement, au moins 10 minutes par jour.
- Ne surchauffez pas votre habitation. Idéalement, maintenez une température de 20 degrés dans les pièces de vie et 19 degrés pour votre chambre à coucher. Si vous avez un peu froid, préférez mettre une «petite laine», ou une couverture en plus sur votre lit.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon. Elles sont le premier vecteur de virus et infections.

Et si on allait au Musée !

• Institut du Monde Arabe

Exposition YOUSSEF NABIL

Jusqu'au 12 janvier 2020

Empruntant à la technique de colorisation du cinéma des années 40, Youssef Nabil interroge sentiments d'exil et d'appartenance, nostalgie d'un Orient heureux et idéologies contemporaines.

Tarifs : Plein 3 € / Réduit 2 €.

Sieste musicale

Dimanche 12 janvier 2020

Le temps d'une sieste, confortablement installés, les visiteurs se laissent bercer par les musiques traditionnelles d'Égypte et au-delà. À leur réveil, ils sont invités à partager un thé.

Cours d'histoire de l'art

Cycle Les arts populaires dans le monde arabe.

Ces cours sont destinés à un public tant de passionnés que de curieux. Aucun pré-requis en histoire de l'art n'est nécessaire pour aborder ces enseignements.

Plus d'infos et d'événements pour début 2020 sur ima-tourcoing.fr

Des visites guidées de l'exposition en cours sont organisées samedi et dimanche de 11h et 15h

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

Visites de groupes (déjà constitués) :

du mercredi au vendredi, 10 et 14h. Mardi à 14h

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 Verlaine »**

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

• **15 décembre 2019** • **2 et 16 février 2020**

• **5 et 19 janvier 2020** • **1^{er} et 15 mars 2020**

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

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

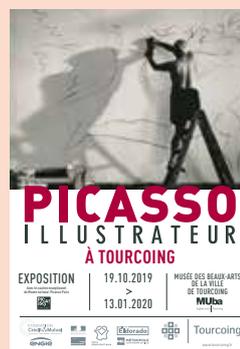
**Aussi pour : étudiants en arts plastique, histoire de l'art, architecture tourquennois sur justificatif. Présentation d'une carte d'invalidité.

• MUba Eugène Leroy

PICASSO illustrateur

Jusqu'au
13 janvier 2020

L'exposition
« PICASSO Illustrateur »
ouvre la question du texte
et de l'image dans l'œuvre
de Picasso : de l'œuvre de
commande à l'œuvre



© Succession Picasso - Gestion droits d'auteur Villers André (1990-2016) © ADAGP, Paris

d'engagement, aux dessins de presse, en passant par l'œuvre libre et poétique. Tarifs Tourquennois : 1 €

Pour découvrir l'exposition, le musée vous propose :

- Des visites de groupes (à partir de 10 personnes)
- Des visites guidées, tout public
- Des visites et «visites MUba Famille» avec atelier
- Un cycle de conférence

Renseignements :

2 rue Paul Doumer - www.muba-tourcoing.fr

 MUba Eugène Leroy – Tourcoing

Ouvert de 11h à 17h45 en semaine. De 13h à 18h45 le week-end.

Fermé les mardis et jours fériés

Tarifs : Plein 8 € | Réduit 5.50 €* | Gratuit -18 ans**

Renseignements au 03 20 28 91 60

ou musee beauxarts@ville-tourcoing.fr

• Le Fresnoy - Studio national d'art contemporain

Fluidités : l'humain.e qui vient

Du 7 février au 29 avril 2020

L'exposition a pour but de montrer les systèmes de représentation qui se réfèrent à l'état du monde ou préfigurent celui de demain ; ou la façon dont les artistes nous aident à comprendre les problèmes en jeu à l'heure où nous envisageons l'avenir de l'humanité.

Ouvert du mercredi au dimanche de 14h00 à 19h00

Fermé le lundi et le mardi

Tarifs : Plein 4€ | Réduit : 3€ (seniors. voir www.lefresnoy.net)

Visites guidées, durée 1 h. Groupe 25 pers : 100€/groupe

Gratuit pour les moins de 18 ans et pour tous chaque dimanche.

lefresnoy.net

Si vous souhaitez promouvoir vos événements,
envoyez vos informations à tempo@ccas-tourcoing.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 21 décembre, 25 janvier, 22 février, 14 mars de 14h à 15h**

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

GRATUIT

- **Samedi 11 janvier de 13h à 14h30**

THÉÂTRE DE L'IDÉAL, L'ENVERS DU DÉCOR

Centre Dramatique National, le Théâtre de l'Idéal vous ouvre ses portes, vous propose de vous faire découvrir «l'envers du décor» et d'assister à un temps de répétition du spectacle "Et on est toutes parties" de Léa Chanceaulme et Kevin Keiss.

RV : Théâtre de l'Idéal, 19 rue des Champs à Tourcoing

GRATUIT

- **Samedi 18 janvier de 14h30 à 15h30**

LE CIRCUIT DE PRODUCTION D'UN FILM

Découvrez les étapes de production d'un film, les métiers du cinéma et découvrez le Fresnoy (école d'art et lieu de production audiovisuelle) lors d'une visite guidée.

Tarif : 4,50 €. RV : Le Fresnoy, 22 rue du Fresnoy à Tourcoing

- **Lundi 27 janvier de 17h30 à 19h**

DES ÉTOILES PLEIN LES... OREILLES !

L'Atelier Lyrique de Tourcoing vous invite à assister en avant-première à une répétition de l'opéra «Bouffe L'Étoile». Tout public conseillé à partir de 10 ans.

RV : Théâtre Municipal Raymond Devos, place du théâtre à Tourcoing

GRATUIT

- **Samedi 22 février de 14h30 à 15h30**

LA BISCUITERIE D'IZ ET D'OLI

Olivier Valin confectionne des biscuits aux goûts surprenants uniquement fabriqués avec des produits de saison, sans colorants, conservateurs ni arômes artificiels. Venez découvrir la fabrication de ces délicieux gâteaux *made in* Tourcoing.

RV : 41 rue du Point Central à Tourcoing

GRATUIT

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

- **Ateliers des serres pédagogiques du Jardin Botanique**

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

- **Semer, bouturer et multiplier ses plantes**
Mardi 18 Février et jeudi 27 Février de 14h à 16h

L'équipe des serres vous expliquera comment faire les semis et boutures.

- **Tailler ses rosiers**
Mardis 17 et 24 mars de 14h à 16h

Lors de ces ateliers, vous apprendrez à reproduire les bons gestes pour la taille de vos rosiers.

- **Ateliers/Verger municipal**

Rendez-vous au Verger municipal du 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.

- **Mise en place d'un palissage pour l'installation de fruitiers palissés**
Mardi 14 janvier et jeudi 23 janvier de 14h à 16h

- **Démonstration de taille d'hiver sur fruitiers palissés**

Samedi 8 février de 9h à 11h, mardi 11 février, jeudi 5 mars, mercredi 11 mars de 14h à 16h

Retrouvez l'agenda complet de l'Office de Tourisme



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

- **Mercredi 22 janvier à 10h15**

PROJECTION DU FILM DOCUMENTAIRE "AUX DÉCHETS, CITOYENS !"

(d'Anne Mourgues, France, 2017, 52 min, Les Productions Cercle Bleu)

Sur un ton léger, ce film réinterroge nos modes de consommation. Et si réduire ses déchets était une solution anti-crise et le renouveau d'une forme de citoyenneté ? Projection suivie d'un échange autour de nos pratiques de consommation.

Médiathèque Andrée Chedid. 156 avenue Fin de la Guerre.

Réservation au 03 59 63 44 00

Concert/Opéra

En janvier et février 2020, l'Atelier Lyrique vous gâte !

Ce n'est pas un mais deux spectacles que l'Atelier Lyrique vous présente sur un plateau au Théâtre Municipal Raymond Devos. Un concert en janvier et un «opéra bouffe» en février, le tout saupoudré d'un tarif préférentiel aux porteurs de la carte «Pass Tempo®». C'est encore Noël !

Dimanche 12 janvier 2020 / 15h30

Symphonie 39 et Airs d'opéra. Wolfgang Amadeus Mozart

François-Xavier Roth nommé Directeur Général et Artistique de l'Atelier Lyrique de Tourcoing rend hommage à Jean-Claude Malgoire et vient diriger pour la première fois, au Théâtre Municipal Raymond Devos de Tourcoing, La Grande Ecurie et La Chambre du Roy (orchestre fondé par Jean-Claude Malgoire).

Accompagné de quatre grands solistes familiers de l'Atelier Lyrique, laissez-vous emporter dans les résonances des airs célèbres extraits des plus grands opéras comme : Le Nozze di Figaro, Don Giovanni, Così fan Tutte...

Tarifs : 20€. Présentez votre carte Pass Tempo.

Places numérotées.



La Grande Ecurie et la Chambre du Roy ©Jean-Pierre Leclercq

Dimanche 9 février 2020 / 15h30

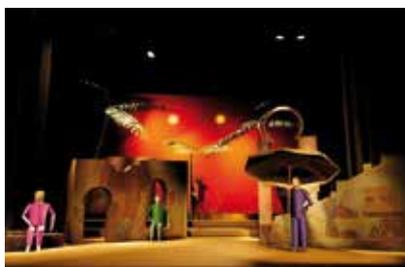
L'Étoile/Opéra bouffe d'Emmanuel Chabrier

«L'opéra bouffe» est un petit opéra particulièrement en vogue au XVIII^e siècle, dont les personnages et l'intrigue appartiennent à la comédie.

L'histoire : dans un Orient digne des Mille et Une Nuits, un roi s'apprête à épouser sa belle... Comme dans tout conte qui se respecte, le parcours des amoureux sera semé d'embûches jusqu'à un dénouement malicieux !

Dans cette «perle fine de l'opérette française», on espionne, on chatouille, on empale, on trompe, on s'enivre et, bien sûr, on s'aime en musique. Une Étoile trop rare pour la laisser filer !

Tarifs : 1^{ère} série 35€, 2^{ème} série 25€. Présentez votre carte Pass Tempo. Places numérotées.



Maquette décor l'Etoile ©François-Xavier Guinépain



Plus d'infos et réservations

+ 03 20 70 66 66

www.atelierlyriquedetourcoing.fr

Carte Pass Tempo délivrée au CCAS :

03 20 11 34 20

Opérette

Dimanche 23 février «Princess Czardas»

La compagnie des Mus' Arts présentera au Théâtre Municipal Raymond Devos, à 15h30, l'histoire des amours contrariés d'un prince avec une chanteuse de cabaret, sur des rythmes de musiques hongroises/viennoises. À ne pas manquer !

Renseignements et réservations :

06 52 63 21 32 (À partir du 09 décembre 2019). Tarif : 25 €

Bons mots

Un jour qui «conte»

Méné par Swan Blachère, conteuse et metteuse en scène de la compagnie «La Voyageuse Immobile», le projet participatif «la Brigade des conteurs/euses» invite le public à (re)découvrir la pratique du conte : Samedi 18 janvier 2020 à la Médiathèque André Malraux pour «La nuit de la lecture». Samedi 7 mars 2020 sur le parvis de la Mairie pour «Le week-end des Géants». Puis en avril 2020 à l'Hospice d'Havré pour le Festival Tréto. Laissez-vous porter par «les mots»tion !



Plus d'infos et programmation 2020

+ La Brigade des conteurs/euses du dimanche

03 59 63 43 60. www.lavoyageuseimmobile.com

Village de Noël

à Tourcoing



Féerie

Du 21 au 31 décembre au Parvis Saint Christophe, Tourcoing fête la fin d'année !

Pour bien terminer l'année et que vous puissiez profiter, seul ou en famille, de la magie des fêtes, la Ville se pare de ses plus beaux atours. Gourmands, petits et grands, curieux, rêveurs, venez découvrir les animations gratuites en Centre-Ville pour commencer l'hiver. Et, qui sait, peut-être aurez-vous la chance de rencontrer le père Noël !

Et voilà ! Il faut à présent penser à ne plus sortir sans son bonnet, écharpe ni sans ses gants...

L'hiver commence et avec lui, la période si particulière des fêtes de fin d'année. Pour simplement prendre l'air ou pour profiter en famille de cette période toujours un peu féérique, venez retrouver votre âme d'enfant au « Village de Noël ».

Préférerez-vous encourager vos petits-enfants à braver le parcours aventure ou serez-vous plutôt à hésiter entre bouées gonflables et luge pour glisser du haut des « sommets » ?



Plus d'infos

+ Village de Noël. Parvis Saint-Christophe
30 20 26 89 03 et tourcoing.fr

Du samedi 21 au mardi 31 décembre. De 14h à 19h
(Fermeture à 17h les mardis 24 et 31 décembre)

Parcours aventure

(Pour les 2-6 ans)

Piste de luge et bouées gonflables

(Pour tous)

Et aussi, tous les week-ends

+ mardi 24 et lundi 30 décembre après-midi
Spectacles, déambulations musicales



Le père Noël donne rendez-vous à tous les enfants au chalet Parvis Saint-Christophe

Les 21, 22, 23 et 24 décembre après-midi

POUR 2020

GARDEZ LA FRITE !



SAMEDI 11 JANVIER

Le Maire

et l'ensemble du Conseil municipal

VOUS PRÉSENTENT LEURS VOËUX

**RENDEZ-VOUS À 18H
DEVANT L'HÔTEL DE VILLE**

ANIMATIONS
ET FRITES OFFERTES



Tourcoing



Attention vague de froid

Pour vous contacter et voir si tout va bien en cas d'alerte aux basses températures, inscrivez-vous sur le Registre communal

03 20 69 40 40

Service public gratuit. Inscription à renouveler tous les ans.

Vous avez 60 ans et + ou êtes en situation de handicap ?
Le Relais autonomie Lys-Tourcoing prend de vos nouvelles et vous conseille en cas de période de grand froid.



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. Téléchargez l'appli sur votre boutique (store) préférée.



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

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 : Monsieur le Maire, 10, place Victor Hassebrocq, 59208 Tourcoing.