

Tempo

NUMÉRO 21 - Printemps 2021

le magazine de votre génération

Actualités

Vaccination
Covid-19
Tourcoing
se mobilise
> p. 5

Dossier

À Tourcoing

LE PRINTEMPS
C'EST TOUTE L'ANNÉE
(ou presque...)

> p. 7 à 10

À ne pas manquer

Tout le monde
dehors !

Animations seniors
Printemps 2021

> p. 14



06/02/21

Le bénévolat mis à l'honneur



Vous avez certainement pris connaissance des divers « portraits » d'associations et de leurs membres diffusés dans la presse locale, Tourcoing info et sur les comptes Facebook de la ville et de la MdA de Tourcoing.

La cérémonie des *Plus du bénévolat*, récompensant les lauréats, devait se tenir le 6 février mais

a été reportée pour permettre « un format plus convivial ». En effet, la Maison des Associations de Tourcoing a préféré différer l'évènement en espérant accueillir du public.

Et oui, qui dit association, dit relations humaines... On ne se refait pas ! Espérons à présent ne pas attendre trop longtemps.



Informations :
mda-tourcoing.fr

Mda de Tourcoing



12/02/21

100 ans, ça se fête !

Emilienne, toute jeune centenaire, a eu la bonne surprise de voir Mme le Maire venir lui apporter un bouquet pour fêter l'heureux évènement. 100 ans, ça ne passe pas inaperçu !

Si vous aussi, vous approchez du siècle (ou l'un de vos proches), faites-le savoir à la Mairie. Un présent et une visite, ça fait toujours plaisir !



22/02/21

Du numérique au papier : Famileo

Déployé dans les 4 établissements seniors du CCAS, *Famileo* permet aux proches des résidents de poster, sur un réseau numérique privé, des messages et photos de leur quotidien. Transformés en journal papier, ils sont remis à l'intéressé chaque semaine. Un bon moyen pour les résidents de recevoir des nouvelles. Le dispositif permet aussi aux établissements de poster des moments de vie et de tenir informé les familles et amis en retour.

Plus d'informations :

Service Animations Seniors
au 03 20 11 34 20.

Famileo.com



07/03/21

Vaccination à Tourcoing, la visite des ministres

Lors de leur visite à Tourcoing, Gérald Darmanin, Ministre de l'Intérieur et Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé, ont apporté leur soutien au personnel soignant du centre de vaccination du Centre Hospitalier Gustave Dron, mobilisé depuis le début de la crise sanitaire.



■ Sommaire

p.4 > 6 **Actualités**

« Bavarder » ça fait toujours du bien !

En avant « Marche »

Partagez votre voix

Vaccination Covid-19

Tourcoing se mobilise

Le CCAS vous aide

à être bien chez vous

p.7 > 10 **Dossier**

À Tourcoing

Le printemps c'est toute l'année

(ou presque...)

p.11 **En savoir +**

Petit ou grand lecteur,

le CCAS vous livre

La sélection du « Réseau des idées »/

Médiathèques Ville

Bientôt les vacances.

Partez tranquille !

Mutuelle Santé

Citoyenne : permanences

au CCAS de Tourcoing

p.12>13 **À ne pas manquer**

p.14>15 **Loisirs**

À vous de jouer



■ Édito

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois.

L'arrivée du printemps est à la fois synonyme de renouveau et de joie. C'est l'occasion pour nous tous de reflorir notre ville et lui faire reprendre des couleurs.

C'est aussi l'occasion de faire le point après un an de crise sanitaire et de vous dire que nous devons encore rester forts face à l'épidémie. C'est en nous vaccinant que nous arriverons à la combattre et peut-être retrouver un été comme ceux que nous avons toujours connus.

Nous espérons que cette édition de printemps saura vous divertir et vous donner les premiers sentiments d'une saison estivale qui approche.

Bonne lecture et à très bientôt !



DR.

Doriane Bécue
Présidente du CCAS

Ce magazine est le vôtre,
envoyez vos infos !

Habitant, membre d'une association ou acteur sur le territoire tourquennois, vous pouvez proposer des sujets à la rédaction de Tempo. Il vous suffit d'adresser un courrier, un mail, ou de nous contacter par téléphone.

Toutes les propositions de sujets sont étudiées deux mois avant chaque parution.

- tempo@ccas-tourcoing.fr
- **Tempo - CCAS - 26 rue de la Bienfaisance
B.P. 60567 - 59208 Tourcoing cédex**
- **03 20 11 34 34**

Tempo N°21 - Printemps 2021.

Informations et événements sous réserve de recommandations sanitaires gouvernementales.

Journal réalisé et édité par le CCAS de Tourcoing (26 rue de la Bienfaisance, B.P. 60567, 59208 Tourcoing cedex).
tempo@ccas-tourcoing.fr | 03 20 11 34 34

Direction de la publication :

Le Maire de Tourcoing

Création de la maquette :

Ville de Tourcoing

Maquette et rédaction des textes :

CCAS de Tourcoing.

Photos/illustrations : Ville de Tourcoing.

CCAS de Tourcoing. [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com).

Imprimerie : Jean Bernard Bondues

Dépôt légal au 01/09/2017

(ISSN en 2557-0986)

Imprimé en mars 2021 à 13 000 ex. sur papier recyclé.

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



Tourcoing

Lien social

« Bavarder » ça fait toujours du bien !

« J'espère qu'il fera beau ce week-end », « Tu ne connais pas la dernière ! », ou encore, « Tu préfères avoir un chien ou un chat ? ». Autant de discussions souvent considérées comme futiles, mais pas pour le CCAS. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'elles font du bien.

« Discuter le bout de gras », se laisser porter dans une conversation « sans queue ni tête », parler de tout et de rien, voilà ce que le CCAS vous propose.

De temps en temps, entre 9 h et 12 h, une animatrice se propose de vous téléphoner, juste comme ça, pour prendre des nouvelles. Comme on visite un ami, parce que l'on a 5 minutes et que c'est sur le chemin.

Un petit geste sans grande prétention sauf celle de conserver un lien, de rompre avec un quotidien peut-être un peu trop isolé, parce que ça fait un bien fou !

D'ailleurs, nous ne sommes pas les seuls à le penser : « *Le bavardage est doux, frivole, léger, superficiel, vain, insignifiant, rarement sérieux, jamais pontifiant. Il est le sel des relations humaines* » (Extrait. *Dictionnaire amoureux de l'inutile*. François et Valentin Morel. Edition Plon).

Alors... Vous y avez réfléchi ? Vous êtes plutôt chien ou chat ?

 **Plus d'infos et inscription**
Service Animations Seniors **03 20 11 34 20**

Plein air



En avant « Marche »

La « Marche nordique » (*marche dynamique avec bâtons*) est de retour au Service Animations Seniors.

En plus de tonifier le corps en douceur, la marche est aussi très bénéfique pour le moral ! Ajoutez à cela une super ambiance et le tour est joué !

Tous les jeudis, à partir de 9 h, venez prendre l'air et marcher en bonne compagnie (*durée : environ 1 h 30*).

Disponible aux habitués de cette pratique, des sessions spécifiques pour les débutants sont possibles et accessibles à tous, que vous soyez sportif ou non. Si la marche plus « classique » vous tente dans un premier temps, c'est aussi possible.

Attention, les places sont limitées et l'inscription est nécessaire.

 **Plus d'infos et inscription**
Service Animations Seniors **03 20 11 34 20**
Uniquement le matin, de 9 h à 12 h

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Partagez votre voix

Vous adorez lire et raconter des histoires ? Eux trépigent de les entendre. Il n'en faut pas plus pour devenir lecteur bénévole auprès des résidents des 4 établissements seniors du CCAS.

Depuis la fin de l'année 2020, les 4 établissements seniors du CCAS sont dotés, grâce au Fonds Decitre, d'une bibliothèque d'ouvrages numériques consultables sur liseuse. Cependant, certains des résidents ne peuvent en profiter pleinement du fait de leur avancée en âge. C'est pourquoi un appel aux lecteurs bénévoles est lancé dans le cadre du projet « Lire et sourire ».

À raison d'une intervention par mois, il est question de présenter, à haute voix, des lectures courtes (*poésie, nouvelles, chapitre d'un classique*) selon les envies des seniors présents (*pas plus de 6 personnes*).

Aucune compétence particulière n'est nécessaire, à part celle d'avoir une certaine aisance à la lecture et de ne pas être trop timide. Faites chauffer vos cordes vocales !

 **Plus d'infos et inscription**
Service Animations Seniors **03 20 11 34 20**



Vaccination Covid-19 Tourcoing se mobilise

Plutôt médecin traitant, pharmacien ou structure hospitalière ? Quel que soit votre choix, la Ville de Tourcoing active tous les partenaires du territoire pour que la vaccination vous soit la plus simple et la plus compréhensible possible, dans l'espoir d'un retour rapide à une vie « normale ».



À quoi sert le vaccin ?

Le vaccin apprend à votre corps à reconnaître la maladie et à s'en défendre. Une fois vacciné, vous êtes protégé contre les formes graves de la Covid-19.

ATTENTION : il est important de continuer d'appliquer les gestes barrières, même vacciné (masque, lavage de mains, distanciation). En effet, au stade actuel des connaissances scientifiques, l'impact du vaccin sur la transmission du virus n'est pas encore précisément défini.

Qui peut se faire vacciner ?

Depuis la mi-mars, vous pouvez vous faire vacciner en centre de vaccination ou chez votre médecin traitant :

- de 18 à 74 ans sur prescription médicale, si vous êtes porteur d'une pathologie dite « aggravante »
- à partir de 70 ans, quel que soit votre état de santé.

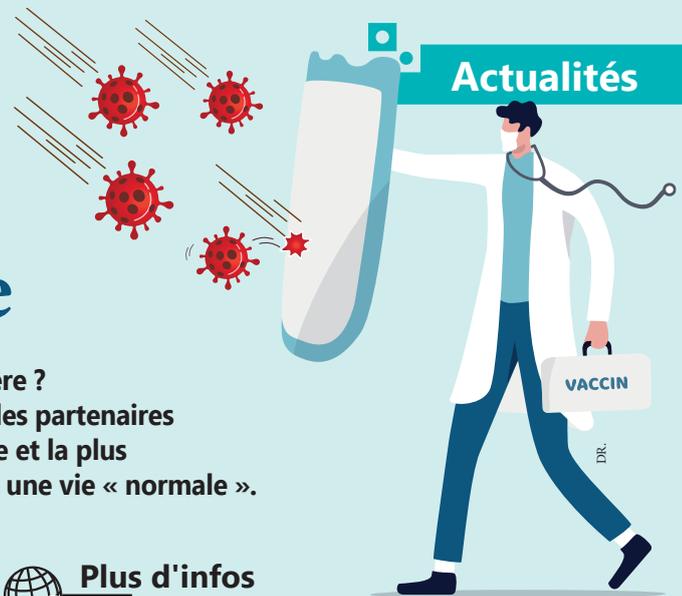
Il arrive que le vaccin ne soit pas recommandé, notamment si vous souffrez d'allergies graves ou si vous avez eu la Covid il y a moins de 3 mois (*renseignez-vous auprès de votre médecin*).

Le vaccin est-il obligatoire ?

Le vaccination contre la Covid-19 n'est pas obligatoire. Vous devez donner votre accord préalable.



Gérald Darmanin, Ministre de l'Intérieur, Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé, Vincent Ledoux, Député de la 10^{ème} circonscription du Nord et Doriane Bécue, Maire de Tourcoing, Présidente du CCAS, lors de la visite au Centre de vaccination du CH DRON le 7 mars 2021



Plus d'infos
+ vaccination-info-service.fr

ILS SONT VACCINÉS !



« Vu notre âge, c'était plus raisonnable. Nous sommes plus sereins à présent. Nous avons été très bien accueillis et tout s'est bien passé. Tout était très organisé et efficace ! ».

M. et Mme Leman, 81 ans. Vaccinés au CH Dron en janvier



POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS :

Contactez **votre médecin traitant** ou le **0 800 009 110** (appel gratuit) ou inscrivez-vous sur le site **Santé.fr**

Pour toutes celles et ceux qui ne sont pas à l'aise avec la réservation en ligne, l'Agence Régionale de Santé des Hauts-de-France a pensé à vous :

→ Téléphonnez au **03 92 04 34 71** (appel gratuit) pour vous faire aider en direct !



VOUS RENDRE DANS UN CENTRE DE VACCINATION :

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Pas de soucis ! Le CCAS vient vous chercher chez vous, avec la Navette Pass Tempo®, pour vous conduire au centre de vaccination.

Informations et inscription (de 9h à 12h) : **GRATUIT**
Service Animations Seniors au **03 20 11 34 20**.



Si votre état de santé le nécessite, vous pouvez aussi demander une prescription de transport à votre médecin traitant.

Services à la personne

Le CCAS vous aide à être bien chez vous

Vous ne le savez peut-être pas, mais le CCAS est aussi spécialisé dans les services à domicile (disponibles à partir de 60 ans). Voici donc quelques informations à garder sous la main*.

Le portage de repas à domicile (RAD)

Pour toutes celles et ceux qui souhaitent une alimentation équilibrée et ont des difficultés à se déplacer, le CCAS propose la livraison de repas à domicile. Avec la possibilité de commander tous les jours de la semaine et le choix entre 2 menus.

Les repas sont confectionnés par une entreprise tourquennoise qui favorise la qualité de ses produits (*Producteurs locaux, Bio, labellisés...*). Vous profitez ainsi de plats familiaux, régionaux, de fête et de saison, cuisinés afin qu'il ne reste plus qu'à les réchauffer. En fonction de vos revenus, la prestation ouvre droit à une réduction d'impôts.

 **Plus d'infos**
+ 03 20 11 34 44 ou sur tourcoing.fr

Les services du maintien à domicile (MAD)

Parce que vous souhaitez rester chez vous (*en cas de perte d'autonomie, ou pas*), le CCAS met à votre disposition diverses prestations : l'aide à la vie quotidienne, l'entretien du logement, l'aide aux courses (*véhiculées ou non*), l'accompagnement, les petits travaux... Toutes ces interventions sont réalisées avec vous, afin de préserver au mieux votre autonomie.

C'est toute une équipe dynamique et soucieuse de votre bien-être qui se met à votre disposition, alors... Pourquoi ne pas en profiter !

 **Plus d'infos**
+ 03 20 11 34 53 ou sur tourcoing.fr

Les soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Là encore, le CCAS prend soin de vous. Si vous êtes en perte d'autonomie ou sortez d'hospitalisation, le SSIAD peut vous aider ! Le service intervient chez les personnes âgées de + de 60 ans rencontrant des difficultés dans les actes de la vie quotidienne (*sur prescription médicale*). Une équipe d'aide-soignantes, encadrée par des infirmières, intervient à votre domicile selon vos besoins. Vous recevrez des soins d'hygiène et de confort contribuant au maintien de votre autonomie. Une coordination avec l'ensemble des partenaires intervenant auprès de vous est également proposée (*médecin, kiné, infirmière...*).

De plus, le SSIAD est porteur d'une Équipe Spécialisée Alzheimer à Domicile (ESAD) ayant pour objectif de participer à la réhabilitation et à l'accompagnement des personnes présentant une maladie d'Alzheimer (*ou une maladie apparentée*).

 **Plus d'infos**
+ 03 20 01 63 73 ou sur tourcoing.fr

Pour chacune des prestations proposées, les équipes du CCAS sont là pour évaluer vos besoins, avec vous, en fonction de votre situation et vous présenter les devis. Elles vous accompagnent aussi dans la constitution des dossiers d'aides financières, si nécessaire.

Bref, le CCAS fait tout pour que vous soyez bien chez vous !

*NB : Comme pour tous services à la personne, les tarifs varient en fonctions des prestations choisies.
Certaines prestations peuvent être adaptées selon les recommandations sanitaires gouvernementales.

À Tourcoing

LE PRINTEMPS C'EST TOUTE L'ANNÉE

(ou presque...)

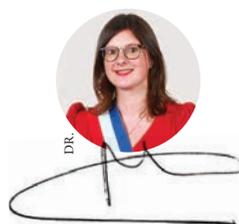
Chères lectrices, chers lecteurs,

Le printemps est arrivé et c'est l'occasion de mettre à l'honneur nos parcs et jardins mais aussi les nombreux dispositifs pour faire de Tourcoing une ville durable et végétale !

Véritables poumons verts de notre ville, les parcs ont une très grande importance à vos yeux tout comme aux nôtres. Tourcoing, « ville 4 fleurs », se veut aussi ville tournée vers le développement durable et nous souhaitons vous en faire profiter. La fête du printemps sera l'occasion pour vous de découvrir de nouveaux aménagements qui perdureront tout au long de l'année.

Ce dossier se consacre aussi, en partie, aux bonnes pratiques à la maison : des gestes simples et essentiels pour favoriser la nature en ville !

Très bonne lecture à toutes et à tous !



Doriane Bécue
Maire de Tourcoing



Christophe Desbonnet
Vice-Président du CCAS

LA NATURE À L'HONNEUR !

Depuis le courant du mois de mars, Tourcoing fête le printemps. Des actions dans tous les quartiers de la ville sont menées, notamment l'installation des « Potago », jardins potagers participatifs. Les dispositifs existants (et nouveaux) de valorisation de la nature ont aussi été mis en lumière. En voici quelques-uns...



DR.

Les POTAGO

C'est à l'occasion de la Fête du printemps que 16 potagers participatifs ont été mis en place dans les quartiers de Tourcoing par les services municipaux (Voir Tourcoing info n°220 | 18 > 25 mars 2021). Que vous soyez seul ou en famille, ils permettent de disposer d'une parcelle de terre pour y faire pousser graines et plantes à loisir. Le tout en tissant des liens avec ses voisins, eux aussi devenus jardiniers.

Ce n'est pas tout ! La Ville vous offre les graines et plants pour bien commencer, un kit de bienvenue et vous accompagne dans la démarche par des conseils pratiques et un suivi mensuel. Idéal pour ceux qui n'ont pas de jardin et qui souhaitent se lancer. Sortez vos bottes en caoutchouc et votre chapeau de paille !

 **Plus d'infos/inscription**
www.tourcoing.fr/potago

Portrait de nature

Les boulevards, industriel et de la Marne, accueillent une première série de 20 photographies valorisant les parcs, les espaces verts et le patrimoine de la ville. Elles ne resteront pas seules bien longtemps. D'autres clichés feront leur apparition pendant tout le printemps.

« Vert » le tout numérique...



DR.

20 mails envoyés par jour polluent autant qu'un trajet de 100 km en voiture... Et c'est pire si vous y ajoutez des pièces jointes. Pour sensibiliser et inciter à faire le ménage dans vos ordinateur et smartphone, un « Cyber Clean up day » (jour de nettoyage numérique) a eu lieu le 20 mars. « Trop tard ! » me direz vous ! « La date est passée ! ». Et bien non. Vous pouvez le faire quand bon vous semble. Il suffit de supprimer les mails, applications et autres informations inutiles de vos appareils pour soulager la planète. Le numérique aussi doit penser à la nature...

 **Plus d'infos**
cyberworldcleanupday.fr





Plus d'infos

tourcoing.fr > Mes-loisirs > Nature-en-ville



DU VERT TOUTE L'ANNÉE !

L'« Opération Vert en Ville » est relancée cette année. Elle a pour objectif d'apporter de la verdure en milieu urbain : verdissement des façades, maintien de la biodiversité, plantation d'arbres... C'est au printemps, mais pas que !



Ça pousse sur les façades

Environ 50 façades sont végétalisées chaque année à Tourcoing (depuis 2015).

Le principe est simple : demandez à la Direction des Parcs et Jardins un dossier d'inscription ou remplissez un flyer « Opération vert en Ville » disponible dans les bâtiments municipaux. Envoyez le document une fois rempli par mail ou par voie postale (voir ci-dessous).

Ensuite, un technicien prendra contact avec vous pour convenir d'un rendez-vous, sur place, avant de valider techniquement votre demande.

La Ville vous accompagne, mais ne fera pas tout : la fosse sera creusée, la terre apportée et la première plante fournie (grimpeuse ou en pieds de mur). À vous

d'en prendre soin ensuite en installant des supports muraux si besoin et en veillant à sa bonne santé (arrosage/taille...).

Pas d'inquiétude, l'orientation de votre façade et son ensoleillement seront pris en compte pour adapter le végétal à son lieu de pousse. Bref, vous n'avez plus d'excuses pour ne pas le faire. Enfin, presque : pour les locataires, il vous faut l'autorisation du propriétaire et pour les copropriétaires, l'autorisation de votre syndicat de copropriété.



Plus d'infos

Direction des Parcs et Jardins et Développement Durable : dpjdd@ville-tourcoing.fr. 03 59 63 44 40
Jardin botanique - 32 rue du Moulin Fagot

Se développer durablement

Le site internet de la Ville comporte nombre de pages utiles : Nature en Ville, Comment maintenir la biodiversité dans son jardin, Consommation énergétique, Zéro déchet, Transport, Consommer autrement, Gestion des déchets... Des informations disponibles en quelques clics pour vous guider à l'amélioration de l'environnement à Tourcoing.

Et si vous avez des questions, la Mission Développement durable de la Mairie sera ravie d'y répondre.



Plus d'infos

Mission Développement durable
03 59 63 40 32 ou 03 59 63 44 34
devdurable@ville-tourcoing.fr



Plantons des arbres !

En plus d'être signataire de la charte de l'arbre, la Ville participe chaque année à l'opération « Plus d'arbres plus de vie » qui consiste, durant la période hivernale, à organiser des plantations impliquant les Tourquennois. Un seul but : d'avantage d'arbres à Tourcoing.

Des bienfaits climatiques, sur la faune locale et un bonheur pour les yeux !



Plus d'infos

Charte de l'arbre sur tourcoing.fr
> Mes-loisirs
> Nature-en-ville
> Développement durable
> Nature en ville



LES BONNES PRATIQUES À LA MAISON

Il y a les experts et les autres. Les jardins foisonnants et les jardinières au balcon... Mais quelle que soit la taille de votre coin de verdure, il existe des gestes et principes simples, adaptés à toutes les situations pour favoriser la nature en ville.



Stop aux pesticides !

Depuis le 1^{er} janvier 2019, la loi Labbé interdit l'utilisation des produits phytosanitaires de synthèse par les particuliers. Vous devez utiliser des produits de biocontrôle (c'est-à-dire de lutte biologique intégrée), des produits à faible risque (purins par exemple) et des produits autorisés en agriculture biologique. Demandez conseil dans les jardinerie et magasins spécialisés. Vous favoriserez ainsi la vie des sols, des plantes et de ses occupants.

Si vous avez peur des petites bêtes qui pourraient grignoter vos précieuses récoltes, Internet regorge de guides à l'utilisation de produits naturels. Les ateliers thématiques des serres du Jardin Botanique (voir P13) vous aideront aussi à maîtriser l'entretien de vos plantations.

GRATUIT



Composter vos épluchures

Deux avantages principaux : vous réduisez vos déchets et vous créez de la matière nouvelle pour enrichir la terre de vos plantations.

Vous n'avez pas la place ? Pas de problème. Tourcoing dispose de 6 composteurs collectifs : Jardin botanique - La Maison-MLC/CS du Virolois - Site Manczur - Maison des Associations - Verger municipal Croix-rouge - Plaine Images.

Attention, les déchets de jardin, eux, sont toujours à déposer à la déchetterie.



Plus d'infos

Mission Développement durable

03 59 63 40 32. devdurable@ville-tourcoing.fr



À garder sous la main

Novices comme amateurs éclairés, il vous la faut absolument. Cette plaquette, éditée par la Ville (et consultable sur son site internet), concentre 1001 astuces, contacts et informations pour comprendre et maintenir la biodiversité en ville et dans votre jardin.



Plus d'infos

tourcoing.fr > Mes-loisirs > Nature-en-ville

> Comment maintenir la biodiversité dans son jardin ?

Favoriser la biodiversité



Comment transformer un jardin en refuge naturel pour la biodiversité ? Voici quelques pistes selon la taille de votre extérieur :

- Bannissez les pesticides et engrais chimiques (voir ci-contre).
 - Au jardin, laissez s'installer la végétation spontanée dans un coin et adoptez-y le fauchage tardif : C'est bon pour les plantes et les animaux à la fois.
 - Au balcon, diversifiez les fleurs/plantes et laissez leur cycle de vie se dérouler en ne remplaçant que les plants morts, si nécessaire.
 - Aménagez des cavités accueillantes pour les animaux cavernicoles, un tas de bûches et un de pierres pour les petits mammifères, les amphibiens et divers invertébrés.
- Vous pouvez aussi installer un hôtel à insectes pour les plus petits espaces.
- Prévoyez des plantes mellifères qui attireront les pollinisateurs.
 - Laisser un point d'eau à disposition (De la mare pour un grand jardin, au bol sur un balcon). Les oiseaux apprécieront !

Littérature

Petit ou grand lecteur, le CCAS vous livre

À partir de 60 ans, si vous ne pouvez pas vous déplacer,
le Service Animations Seniors, en lien avec les médiathèques
de la Ville, fait venir les livres chez vous !

Que vous soyez plutôt roman policier, amateur d'Histoire, de poésie, contemplatif de paysages du bout du monde ou fin connaisseur de la géopolitique asiatique, peu importe... Le CCAS veille à ce que vous ne manquiez pas de mots ou d'images si vous êtes coincé chez vous pour raisons de santé (*temporaires ou permanentes*).

Disponible pour les Tourquennois de 60 ans et plus, le Service Animations Seniors a mis en place un service gratuit de livraison à domicile de livres, à choisir dans la vaste collection des médiathèques de la Ville.

Si vous n'êtes pas encore inscrit dans l'une d'elles, pas de soucis, les animatrices/teurs du service peuvent le faire pour vous.

Les conditions d'emprunt sont les mêmes que si vous vous étiez déplacé. Un prêt de 3 semaines, au terme desquelles le CCAS viendra récupérer les ouvrages.

Pour en profiter, il vous suffit de téléphoner au 03 20 11 34 20, du lundi au vendredi, uniquement le matin (9 h à 12 h)

Voilà, vous n'avez plus d'excuses !



Plus d'infos



Service Animations Seniors du CCAS. 30 20 11 34 20

Sur les médiathèques de la Ville : www.tourcoing.fr/mediatheque

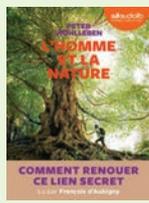
La sélection du « Réseau des idées »/Médiathèques Ville



Un silence brutal

Ron Rash
Gallimard, 2019

Dans les Appalaches, un shérif au bord de la retraite et une poétesse militante enquêtent sur la pollution d'un lac. Un roman écologique, poétique, plein d'émotions et de colère.



L'homme et la nature : comment renouer ce lien secret

Peter Wohlleben
Les arènes, 2020

Suivez le forestier le plus célèbre du monde dans une promenade qui vous dévoilera les interactions secrètes entre l'homme et la nature.



Faites pousser vos noyaux et pépins !

Zéro difficulté, zéro déchet, zéro dépense
Céline - I do it myself - Rustica, 2020

Mangue, avocat, cacahuète, cerise, kiwi, pomme, melon, citron... ne jetez plus vos noyaux et vos pépins, faites-les germer et obtenez de jolies plantes !

www.tourcoing.fr/mediatheque

Prévention

Bientôt les vacances Partez tranquille !

Mieux vaut prévenir que guérir... Ce vieil adage fonctionne toujours et particulièrement quand il s'agit de s'absenter de son logement pour les congés, même courts. L'Opération Tranquillité Vacances vous permet de prévenir les services de Police (ou de Gendarmerie) qui surveilleront votre domicile en effectuant des patrouilles quotidiennes. Cela dissuade les éventuels malfaiteurs et, en cas de problème, vous permet d'être prévenu pour agir rapidement et limiter les soucis.

Pour actionner le dispositif, il vous suffit de déposer au commissariat (ou à la brigade) un formulaire Opération Tranquillité Vacances (disponible sur tourcoing.fr ou sur place) au moins 48 h avant votre absence.

Naturellement, si vous êtes de retour plus tôt que prévu, n'oubliez pas de prévenir les autorités.

tourcoing.fr > Ma-vie-pratique > Sécurité-prévention

Santé

Mutuelle Santé Citoyenne : permanences au CCAS de Tourcoing

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

Depuis novembre 2017, la Fédération Française de la Mutuelle Santé Citoyenne assure des 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 la Fédération, qui aboutit à des montants de cotisations santé avantageux.

Prise de rendez-vous/renseignements :
Association Assurance et Solidarité

03 20 55 97 01

contact@solidaire-assu.com

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

• Exposition éphémère graffiti à la Tossée

Tous les 1^{ers} samedis du mois
de 14h30 à 16h (sauf le 1^{er} mai)

Découvrez ce musée à ciel ouvert où vingt artistes de la région ont redonné des couleurs à cette ancienne usine.
Tarif : 10 € / 5 €. Rdv : rue de l'Union à Tourcoing

• Flânerie pédestre Art déco à Tourcoing

Vendredis 23 avril et 14 mai à 18h, samedis
15 mai, 26 juin et 10 juillet à 10h30 (durée 1h30)

Cette balade vous permettra de découvrir les maisons et bâtiments Art déco qui jalonnent le centre-ville
Tarif : 6 €. Rdv : Office de tourisme, 9 rue de Tournai

• Street art à l'Union (visite guidée)

Samedis 17 avril, 22 mai de 10h30 à 12h ;
19 juin et 17 juillet de 14h30 à 16h

Partez à la rencontre de la grande richesse de l'art urbain, dans le quartier de l'Union.

Tarif : 6 €. Rdv : devant la façade de l'ancienne brasserie Terken (aujourd'hui Kipstadium), quai d'Anvers à Roubaix

• L'Art déco dans la métropole

Dimanche 25 avril de 14h30 à 17h30

Circuit en car qui reliera Tourcoing, Roubaix et Wattrelos pour découvrir la richesse créatrice de cette époque.
Tarif : 18 €. Rdv : avenue Gustave Dron, en face de l'immeuble des Arcades à Tourcoing

• Balade Art déco du gd boulevard au canal

Vendredis 23 avril, 14 mai de 16h à 17h30 ;
samedis 24 avril, 15 mai de 14h30 à 16h

Découvrez les somptueuses villas autour de la rue Ma Campagne. Rdv : arrêt de tramway Ma Campagne

GRATUIT

• L'architecture des années trente dans la métropole

Dimanche 23 mai de 14h30 à 17h30

Période particulièrement riche que vous découvrirez avec ce circuit en car entre Tourcoing et Comines.
Tarif : 18 €. Rdv : avenue Gustave Dron, en face de l'immeuble des Arcades à Tourcoing

• Visite guidée du cimetière de Tourcoing

Samedi 26 juin de 14h30 à 16h

Une visite insolite, ponctuée d'anecdotes sur les personnalités célèbres et les grandes familles tourquennoises.
Rdv : devant l'entrée du cimetière, avenue du Cimetière

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

(Sauf pour les visites du dimanche)

GRATUIT

• Visite guidée des serres du Jardin Botanique

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

En visitant ces serres, vous voyagez 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.

Avril : mercredi 14 à 10h et dimanche 25 à 14h15, 15h30 et 16h45

Mai : dimanche 2 à 14h15, 15h30 et 16h45, dimanche 9 à 9h15, 10h30 et 11h45, mercredi 19 à 10h,

Juin : mercredi 23 à 10h et mardi 29 à 14h

Juillet : mardis 6 et 13, jeudi 15, mardi 20 et jeudi 22 à 14h

• Visite thématique des serres

Rendez-vous à l'accueil des serres, 32 rue du Moulin Fagot. Groupes limités à 6 personnes

- Tout sur les orchidées!

Mercredi 7 avril de 14h à 15h30

- Entretenez et multipliez vos plantes vivaces

Mercredi 7 avril de 10h à 11h30

Dimanche 18 avril à 14h30 et 16h

- Les plantes vertes : soins et division

Mercredi 21 avril de 14h à 15h30

- Qu'est-ce que la permaculture au jardin?

Mercredi 16 juin de 10h à 11h30

Dimanche 27 juin à 14h30 et 16h

- Découvrez les plantes carnivores

Dimanche 4 juillet à 9h15, 10h30 et 11h45



Retrouvez l'agenda complet
de l'Office de Tourisme

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

À ne pas manquer

Tout le monde dehors !



Animations seniors du CCAS*

Printemps 2021 **réservations obligatoires**

Renseignements (en semaine/de 9h à 12h)

03 20 11 34 20



Avec le beau temps qui pointe le bout de son nez, il est grand temps de s'oxygéner. Le Service Animations Seniors du CCAS vous a concocté un programme spécial extérieur. Histoire de profiter du grand air et de se remettre en forme après l'hiver. Toujours dans la bonne humeur et accompagné par des animatrices et animateurs passionnés et heureux de vous retrouver. Renseignez-vous !

Balades thématiques **GRATUIT**

Organisées par l'hospice d'Havré

- **Balade nature au Jardin botanique**
Mardi 11 mai / 14h
- **Le végétal à l'hospice d'Havré**
Mardi 8 juin / 14h

Gymnastique plein air **GRATUIT**

Pour maintenir vos capacités physiques

- **Le lundi** / de 9h à 11h / Parc de l'Yser
- **Le mercredi et le vendredi** / de 9h à 11h / Parc Clemenceau

Marche **GRATUIT**

Pour prendre l'air dans une ambiance conviviale

Le mardi et le jeudi / de 9h à 11h

Marche nordique (sportive)

Pour tonifier, le corps, le coeur et le moral ! **GRATUIT**

Le mardi / de 9h à 11h / Débutants

Le jeudi / de 9h à 11h / Confirmés

Dans la limite des places disponibles et le respect des gestes barrières.

*Sous réserves des consignes sanitaires gouvernementales.



COTISATION : 2020 = 2021

Parce que l'année dernière a été perturbée et que vous n'avez pas pu profiter de vos activités en toute tranquillité, **le CCAS reporte vos cotisations de 2020 sur 2021.**



Plus d'infos

+ Service Animations Seniors du CCAS. 30 20 11 34 20

Uniquement le matin (9h>12h) en semaine



À vous de jouer !



SUDOKU

3	8			1				4
		2	6					7
			4	8	7			3
			4			2	3	9
2		1				4		6
4	9	5		6				
6			8	5	4			
	7			6	8			
8			7				9	2

Facile

	4			1				3
				5			7	9
5	6			2	8			4
1			2	7			8	
	8	2				9	6	
	3			1	8			7
3		6	1				9	8
4	7			8				
8			5				4	

Moyen

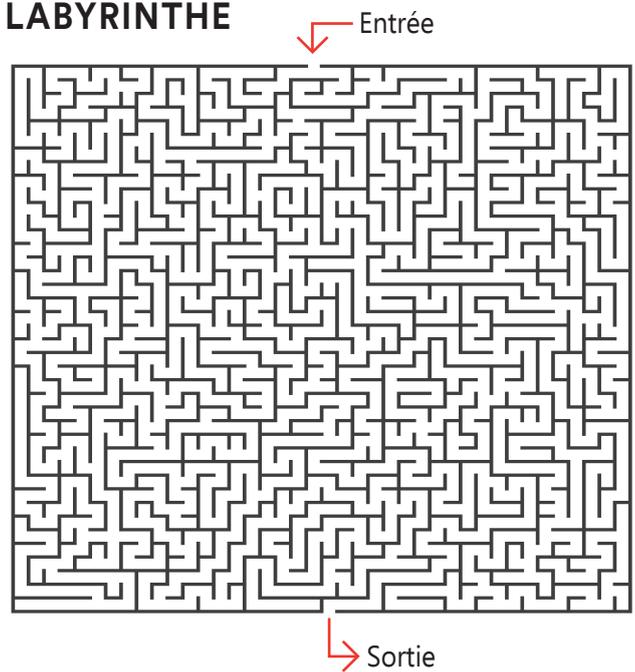
	6				1	9		7
1					7	2	3	
	8					4		6
	1	8			2			4
	7			4			9	
9			1			7	8	
6		7					4	
	5	1	6					9
8		9	3				2	

Difficile

TROUVEZ LA BONNE OMBRE



LABYRINTHE



8	5	4	7	1	3	6	9	2
1	7	3	2	9	6	8	4	5
6	9	8	5	4	3	1	7	2
4	9	5	3	6	2	7	8	1
7	6	8	1	9	7	8	5	6
9	1	8	7	9	2	3	6	4
6	1	4	8	7	9	2	3	5
9	1	6	4	8	7	9	2	3
3	8	7	5	2	1	9	6	4
8	7	5	2	1	9	6	4	3

Facile

8	2	9	5	3	7	1	4	6
4	7	1	6	8	9	5	3	2
3	5	6	1	2	4	7	9	8
6	3	5	9	1	8	4	2	7
7	8	2	3	4	5	6	9	1
1	9	4	2	7	7	6	3	8
5	1	8	7	9	3	2	6	4
2	7	6	8	4	3	1	9	5
9	3	4	1	5	6	7	8	2
8	4	9	3	7	5	2	6	1

Moyen

8	4	9	3	7	5	2	6	1
3	5	1	6	2	4	8	7	9
6	2	7	1	8	5	4	3	8
9	3	4	1	5	6	7	8	2
2	7	6	8	4	3	1	9	5
5	1	8	7	9	3	2	6	4
7	8	2	5	3	9	4	1	6
1	9	5	4	6	7	2	3	8
4	6	3	2	8	1	9	5	7

Difficile

Vous êtes amateurs et créateurs de jeux de lettres et de chiffres ? Envoyez-nous vos grilles pour les prochaines éditions ! tempo@ccas-tourcoing.fr

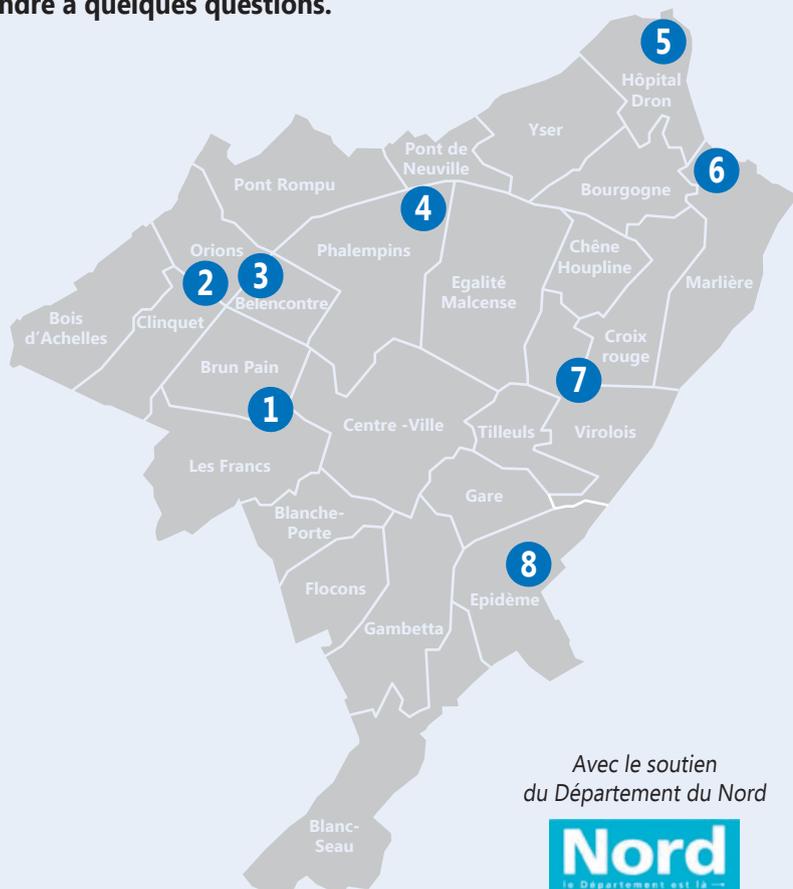
« Tissons du lien »

Un maximum de bonnes idées !



Le CCAS et les Centres Sociaux de la Ville lancent une enquête sur le « Bien vivre à Tourcoing » des seniors. Et parce que plus de têtes donnent plus de bonnes idées, nous vous proposons d'y participer.

Il suffit de téléphoner au Centre Social le plus proche de chez vous et de répondre à quelques questions.



Avec le soutien
du Département du Nord



ILS SE TIENNENT À VOTRE DISPOSITION :

- 1 La Fabrique** (MJC/CENTRE SOCIAL)
98 Rue de Paris
Sofya au 03 20 01 01 40
- 2 3 Quartiers** (CENTRE SOCIAL)
19 Boulevard d'Halluin
Saliha au 03 20 46 38 50
- 3 Belencontre** (CENTRE SOCIAL)
62 avenue John Fitzgerald Kennedy
Marjolaine au 03 20 94 13 57
- 4 Phalempins** (CENTRE SOCIAL)
216 Rue Ingres.
Perrine au 03 20 28 46 60
- 5 Bourgogne** (CENTRE SOCIAL)
24, avenue Roger Salengro
Sonia Allag au 03 20 76 67 31
- 6 Marlière/Croix Rouge** (CENTRE SOCIAL)
41 Rue de la Bourgogne
Béatrice au 03 20 01 75 51
- 7 La Maison** (MJC/CENTRE SOCIAL)
132 Rue des Piats
Violène au 03 20 01 45 67
- 8 Boilly** (CENTRE SOCIAL)
1 Rue de l'Epideme
Gaëtane au 03 20 36 53 55

Tempo par mail

Pour recevoir les prochains numéros du magazine trimestriel *Tempo* directement dans votre boîte mail, il vous suffit de remplir un formulaire sur www.tourcoing.fr/tempo

Tempo version papier est aussi diffusé dans les bâtiments municipaux.



#TOURCOING MAVILLE



MON TOURCOING À PORTÉE DE MAIN

+ D'INFOS : WWW.TOURCOING.FR

@TourcoinglaVille

@tourcoingville

@TourcoingVille

Tourcoing

Où que vous soyez, les infos pratiques de la ville sont à portée de votre main.

Lire les actualités, consulter l'agenda, trouver un numéro de téléphone, une information sur un commerce ou des démarches administratives à entreprendre, contacter directement le Maire... et bien d'autres choses encore !

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

Conformément aux dispositions des articles 15 à 23 du Règlement général sur la protection des données et la loi informatique et liberté 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des informations vous concernant. Vous pouvez exercer ces droits en envoyant un courrier, accompagné d'une copie d'une pièce d'identité, à : CCAS de Tourcoing, Madame la présidente du CCAS, 26 rue de la Bienfaisance, 59208, Tourcoing. Pour plus d'information sur vos droits : cnil.fr