

NUMÉRO 24 - Hiver 2021-22

Tempo

le magazine de votre génération

Bonne
Année
2022

Actualités

Tempo Connect®
L'application
qui informe
et rassemble
les seniors
tourquennois
> p. 5

Dossier

**Programme
animations
100% seniors
2022**
> p. 7 à 10

Loisirs

Sablés maison
Petits plaisirs
d'hiver
> p. 15

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



Tourcoing



16/11/21



Petits bonnets grande action !

Nous en avons parlé dans Tempo #22 et #23 et le résultat est tombé : ce sont 2 328 petits bonnets qui ont été confiés aux Petits Frères des Pauvres cette année ! Une belle réussite obtenue grâce à la mobilisation d'une équipe de tricoteuses de choc de la Résidence des Hortensias et à tous les Tourquennois anonymes venus déposer leur production au CCAS. Record à battre l'année prochaine !

petitsfreresdespauvres.fr



19/11/21

Faire le Cirque en résidences

C'est fou ce que l'on peut faire avec quelques balles (et beaucoup de talent) ! Les résidents des 4 résidences seniors du CCAS ont profité d'une représentation itinérante du Centre régional des Arts du Cirque de Lomme, mêlant performances de jonglage, humour et poésie.



24/11/21

Un cadeau peut en cacher un autre

Les Tourquennois de 65 ans et plus ont profité du cadeau de fin d'année distribué par le CCAS avec le soutien de nombreux élus, dont Mme le Maire. En surprise cette année, la sortie de l'application « spéciale seniors » *Tempo Connect*® (P.5).



07/12/21

Des étoiles pleins les yeux !



La scène du Théâtre municipal Raymond Devos s'est mise à scintiller lors du spectacle « Royal Casino ». Ce furent paillettes, plumes et sequins à volonté pour les nombreux seniors venus profiter de la revue de fin d'année organisée par le Service animations seniors du CCAS.

■ Sommaire

p.4 > 6 **Actualités**

Des ateliers thématiques,
pour éviter les soucis

Éducation thérapeutique du patient

Pour être bien chez soi.

Les solutions du CCAS

Tempo Connect®, l'application qui informe
et rassemble les seniors tourquennois

Tourcoing en détails.

Et les grands gagnants sont...

Notre-Dame-des-Anges.

La renaissance d'un patrimoine

p.7 > 10 **Dossier**

Programme des activités seniors 2022

- Les activités régulières
- Des dispositifs rien que pour vous !
100% seniors

p.11 > 14 **À ne pas manquer**

Les activités ponctuelles 100 % seniors

Et si on allait au Musée

L'Office de Tourisme fait le guide

Et si on se mettait au Vert !

p.15 **Loisirs**

Sablés maison. Petits plaisirs d'hiver

À vous de jouer !

■ Édito

Chers lectrices, chers lecteurs,

À l'occasion de la nouvelle année qui s'ouvre, je tiens à vous adresser tous mes meilleurs vœux de bonheur et de santé !

Les temps que nous traversons bouleversent notre mode de vie et notre quotidien à bien des égards, mais nous fait voir en 2022 l'espoir de beaux jours heureux.

Cette année encore de très beaux projets attendent Tourcoing et les Tourquennois qu'ils soient urbains, culturels, festifs ou autres : une grande année en perspective.

Une très belle année à tous !



D.R.

Doriane Bécue
Maire de Tourcoing
Présidente du CCAS



Pour certains évènements, le Pass Sanitaire est nécessaire. Renseignez-vous lors de votre inscription ou avant de vous déplacer.

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°24 - Hiver 2021-22.

Informations et évènements 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.

Imprimerie : Jean Bernard Bondues

Dépôt légal au 01/09/2017 (ISSN en 2557-0986)

Imprimé en décembre 2021 à 12 500 ex.
sur papier recyclé.

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



Tourcoing

Prévention

Des ateliers thématiques, **GRATUIT** pour éviter les soucis

Parce qu'« il vaut mieux prévenir que guérir », le CCAS et le CLIC Relais autonomie Lys-Tourcoing organisent des ateliers de prévention avec « Défi autonomie seniors », financés par les Caisses de retraites. Ces ateliers ont pour but de vous transmettre les bons réflexes à adopter au quotidien pour préserver votre autonomie le plus longtemps possible :

- Préparation à la Retraite
- Prévention routière
- Équilibre alimentaire
- 1^{er} secours
- Sommeil
- Mémoire en mouvement (atelier mémoire et gym douce)

Uniquement sur inscriptions auprès du service animation seniors du CCAS (voir ci-dessous), le nombre de place est limité. Les dates, lieux et horaires vous seront communiqués une fois les divers groupes constitués.

Plus d'infos

Service animations seniors du CCAS : **03 20 11 34 20** (9 h > 12 h)
CLIC Relais autonomie Lys-Tourcoing : **03 20 69 40 40**
defi-autonomie-seniors.fr

Santé

Éducation thérapeutique du patient

Le nom peut intriguer, mais il n'y a pas de quoi. Cette offre de soins du CH Dron accompagne les personnes touchées par une maladie chronique pour les aider à mieux vivre au quotidien (même si vous n'êtes pas suivi sur place) :

Diabète/Maladies inflammatoires de l'intestin/VIH/Sclérose en plaques/Hépatite/Diabète gestationnel/Pathologies cardiaques.

Avec des spécialistes et le retour d'expérience de personnes atteintes des mêmes troubles, les patients (et les proches) apprennent à mieux connaître la maladie et à en gérer les conséquences dans de nombreux domaines : social, bien-être, vie affective et familiale... pour profiter d'une meilleure qualité de vie.

Infos : ch-tourcoing.fr > UTET

Services à la personne



Pour être bien chez soi Les solutions du CCAS

Vous commencez à avoir un peu de mal à porter vos sacs de courses, à vous faire à manger, à suivre votre traitement médical. Pas de panique ! Il est possible que vous ayez besoin d'un peu d'aide dans votre vie de tous les jours et c'est à ce moment que les services à domicile du CCAS peuvent entrer en jeu :

Le Portage de repas (qualité traiteur), **l'aide à la vie quotidienne** et aux courses (véhiculées ou non), **l'entretien du logement**, les petits travaux ou encore un suivi médical (sur prescription médicale, pris en charge par l'assurance-maladie)... Toutes les prestations sont ouvertes aux adultes en perte d'autonomie, qu'elle soit temporaire ou permanente.

Suite au diagnostic réalisé avec vous, les professionnels du CCAS organiseront la prise en charge (après acceptation du devis) et vous guideront dans les démarches administratives, si vous le souhaitez*.

Des aides financières et/ou réductions d'impôts peuvent être accordées en fonction des revenus. N'hésitez pas à contacter le CCAS pour vous faire accompagner (voir ci-dessous).

Plus d'infos

Portage de repas : **03 20 11 34 44**
Maintien à domicile : **03 20 11 34 53**
> service.mad@ccas-tourcoing.fr

Soins infirmiers : **03 20 01 63 73**
> ssiad@ccas-tourcoing.fr
CCAS de Tourcoing : **03 20 11 34 34**

*Comme pour tous services à la personne, les tarifs varient en fonctions des prestations choisies.



Innovation



Tempo Connect®, l'application qui informe et rassemble les seniors tourquennois

GRATUIT

Développée par la Ville de Tourcoing avec le soutien financier du Département du Nord, cette nouvelle application est spécialement dédiée aux seniors tourquennois. Lancée lors de la distribution des colis de fin d'année 2021, elle permet de profiter plus facilement des activités du territoire et favorise les liens sociaux.

Vous êtes tenté par une exposition au MUba mais ne voulez pas la visiter seul... Et bien, grâce à l'application, vous trouverez certainement un senior tourquennois disponible, souhaitant profiter avec vous de la visite... Voilà un exemple concret de ce que permet Tempo Connect®.

L'application est développée dans le cadre du projet «Phosphor'âge», visant à lutter contre l'isolement des seniors sur la commune. Portée par le CCAS et développée avec l'entreprise Senior Connect, spécialisée dans le domaine, l'application à deux principes :

- la mise à disposition d'un réseau social spécial senior (échanges de messages, annonces d'entraides...)
- l'accès aux informations de la commune (animations/loisirs, avantages de la carte Pass Tempo®, agendas culturels...).

- Restez informés grâce au fil d'actualités
- Profitez des loisirs seniors en consultant le programme des animations
- Rencontrez de nouvelles personnes en partageant et consultant des annonces d'entraide
- Consultez les offres du Pass Tempo® et localisez les partenaires sur la carte interactive

Pour installer l'appli' inscrivez-vous gratuitement sur le site internet seniorconnect.fr



Senior Connect



Plus d'infos

tourcoing.fr/Tempo Connect

ou au 03 20 11 34 20 (9h > 12h du lundi au vendredi)

Rallye des seniors

Tourcoing en détails Et les grands gagnants sont...

Il faut l'avouer, le jeu n'était pas des plus faciles ! Cependant, certains d'entre vous ont trouvé la totalité des réponses (À retrouver sur : tourcoing.fr/Semaine Bleue).

Un tirage au sort a donc été organisé au CCAS en présence d'un huissier de justice afin de déterminer les 5 grands gagnants.

Sous la forme de chèque-cadeau « J'achète à Tourcoing », les lots ont été attribués de la sorte : 500 € pour le 1^{er} prix, 200 € pour le second, 150, 100 et 50 € pour les suivants. Bravo à toutes et tous ! Vivement l'année prochaine...



Architecture

Notre-Dame des-Anges

La renaissance d'un patrimoine

Les années n'ont pas épargné cette grande dame qui, ayant perdu de sa superbe au fil du temps, a dû fermer ses portes en 2012. Mais grâce à l'attention que lui porte la Ville et les associations, elle a retrouvé de sa majesté et poursuit sa cure de jouvence.

Rare témoin de l'art religieux de la seconde moitié du 19^{ème} siècle intégralement conservée en France, Notre-Dame-des-Anges fut édifiée pour accueillir les fidèles de plus en plus nombreux. En effet la Ville, dans la première moitié du 19^{ème} siècle, connaît un accroissement important de sa population. La décision est alors prise de construire un nouvel édifice pour « soulager » l'église Saint Christophe, devenue trop petite et l'église Saint Jacques.

De la sobriété au faste :

Dans sa première version, l'église est assez austère et très peu meublée. Lors de l'essor économique de la Ville, sous le Second Empire et la troisième République, l'église s'enrichit d'un décor éclectique somptueux, typique de l'époque, avec le travail de Charles Maillard.

Contre les coups du sort :

Ces dernières années, un incendie, une explosion et une tempête endommagent l'édifice. Depuis 2018, des travaux de grandes ampleurs sont conduits par la Ville de Tourcoing (*propriétaire de l'édifice*) pour un montant total de 4 060 000 €, avec le soutien financier de la DRAC et du Département du Nord (*une première phase sur le clos couvert suivi d'une seconde pour les aménagements intérieurs et de l'orgue*).

Les associations Renaissance de Notre-Dame-des-Anges (*tourcoing-notredame.fr*) et Sauvegarde de l'Art Français (*sauvegardeartfrancais.fr*), œuvrent également activement à ce projet.

1^{er} projet/août 1839

Octobre 2021



Juin 2015

QUELQUES DATES

- **1839** : Début du projet/M. Dewarlez et M. Leroy
- **1844** : Don du terrain/Mme Angélique Destombes-Masurel (qui choisit le nom de l'église)
- **1845** : (16 septembre) Première pierre
- **1849** : (3 mai) Consécration par l'évêque de Cambrai
- **1850** : (Environ) Buffet d'orgues/M. Charles Buisine
- **1859** : Élévation de la flèche, installation de la galerie de 70 sculptures.../M. Charles Maillard
- **1863** : Chaire monumentale/M. Abeloos
- **1873** : Stalles, triple banc de communion, portes de la sacristie/M. Frans Vermeylen
- **1981** : Inscription à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques
- **2006** : Incendie et explosion
- **2008** : Création de l'association Renaissance de Notre-Dame-des-Anges
Restauration des vitraux partie Ouest
- **2012** : (Février) Fermeture de l'église
- **2013** : Restauration des 14 toiles du chemin de Croix/Bruno Chérier.
- **2014** : Restauration de la Vierge à l'enfant écrasant le serpent
- **2018 > 2021** : Rénovation du clos couvert/M. Bisman
- **2022 > ...** : Rénovation des aménagements intérieurs et le de l'orgue.

Participez à la renaissance de ce patrimoine

Vous associer à la rénovation de cet édifice majeur est possible avec un don ou un legs .
Pour cela, contactez la Mairie de Tourcoing



Plus d'infos

+ Anne-Sophie Branquart. 03 59 63 41 06
asbranquart@ville-tourcoing.fr



Programme des Activités Seniors*

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



Tourcoing

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

Pour cette nouvelle année, les services de la Ville et du CCAS vous ont concocté un programme toujours plus dynamique !

Nous espérons que vous avez passé de merveilleuses fêtes et que vous êtes prêts pour cette nouvelle année qui, nous en sommes certains, ne pourra être que meilleure que la précédente.

Une année de plus s'ouvre pour poursuivre la transformation de notre belle ville de Tourcoing, tout en vous proposant un programme riche et varié en animations comme chaque année ! Alors nous vous attendons, au théâtre, dans nos musées, dans nos nouveaux commerces, dans nos quartiers où de supers projets et animations vous attendent.

En espérant vous retrouver nombreuses et nombreux dans ces évènements culturels, sportifs ou divertissants !



Doriane Bécue
Maire de Tourcoing



Christophe Desbonnet
Vice-Président du CCAS

**Des activités
toute l'année**

dès 60 ans

Vous êtes sportif, fan de musée, spécialiste des pistes de danse, artiste dans l'âme, souhaitez faire travailler votre matière grise ou tout simplement passer de bons moments ?

**Le CCAS a concocté
un programme
rien que pour vous !**

**Conservez ce programme
des animations seniors**
et trouvez, en un coup d'œil,
l'ensemble des activités
pour l'année 2022.

Renseignements

03 20 11 34 20
(de 9 h à 12 h uniquement)



Programme

2022

des Activités régulières*



ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Tarif Adhésion pour l'ensemble des activités sportives
30 €/an (Tourquennois) - 37 €/an (Non Tourquennois)

GYMNASTIQUE

Activité dynamique pour maintenir vos capacités physiques

▶ **Lundi 9 h à 10 h**

MJC La Fabrique, 98 rue de Paris

▶ **Mardi 9 h à 10 h**

Maison des services du Blanc-Seau, 285 Bd Descat (salle polyvalente, 1^{er} étage)

▶ **Jeudi 9 h à 10 h**

Centre Socioculturel Phalempins, 216 rue Ingres

▶ **Vendredi 9 h à 10 h**

Salle Oriola, 132 rue Nationale

MARCHE

▶ **Mercredi 9 h à 11 h**

Lieu de rdv déterminé à l'inscription

MARCHE NORDIQUE

▶ **Mardi de 9 h à 11 h Débutant**

▶ **Jeudi de 9 h à 12 h Confirmés**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activité pour maintenir votre tonicité

▶ **Jeudi de 9 h à 10 h**

Complexe sportif L'Atelier, 81 rue des Piats

BADMINTON

Découvrez et pratiquer le badminton

▶ **Vendredi 14 h 15 à 16 h 15**

GYM SUR CHAISE

Une activité douce, adaptée à votre rythme et vos capacités

▶ **Lundi de 10 h 30 à 11 h 15**

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

▶ **Mercredi de 10 h 30 à 11 h 15**

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine



DANSE

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Quelques pas de danses en ligne dans une ambiance conviviale

Tarif Adhésion : **23 €/an**

▶ **2 vendredi par mois**

De 14 h à 15 h, 15 h 15 à 16 h 15

ou de 16 h 30 à 17 h 30

Salle de danse, rue de Strasbourg



SOPHROLOGIE

Session de 10 séances

Plusieurs sessions dans l'année

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



ATELIERS MÉMOIRE

2 fois par mois

30 €/an (Tourquennois) / 37€ (Non Tourquennois)

Séances d'exercices variés et ludiques pour exercer et entretenir votre mémoire

▶ **Mardi 9 h à 11 h**

Blanche Porte

▶ **Jeudi 9 h à 11 h**

Blanc Seau

▶ **Jeudi de 9 h à 11 h**

Croix Rouge

▶ **Jeudi de 9 h à 11 h**

Flocon

▶ **Jeudi de 14 h à 16 h**

Centre-Ville

▶ **Jeudi de 10 h à 11 h 30**

Orions

▶ **Mercredi de 10 h à 11 h 30**

Pont de Neuville

*Sous réserves des consignes sanitaires gouvernementales

Retrouvez
le programme
sur l'appli
**Tempo
Connect®**



Pass
Sanitaire
nécessaire

Découvertes **GRATUITES**
des activités régulières
pendant le mois de Janvier



TRICOTHÈQUE SOLIDAIRE

► Chaque Jeudi à partir de 15 h jusque 17 h
Jeunes ou moins jeunes, débutantes ou expertes,
rejoignez la Tricothèque : tout pour vous mettre
ou vous remettre au tricot sans stress
dans une ambiance sympathique
Venez avec vos envies, votre ouvrage en panne
ou participez à notre action solidaire du moment !
Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux



JEU D'ÉCHECS

Session de 8 séances d'apprentissage
Tarifs : 50 € (Tourquennois) / 70€ (Non Tourquennois)
Demandant à la fois concentration, logique
et réflexion, il s'agit d'une activité conseillée
à tout âge
Les échecs procurent de très nombreux bienfaits,
surtout sur la santé mentale : prévention contre
les maladies neurodégénératives, maintien
des fonctions cognitives et cérébrales...
Le jeu d'échecs n'est pas le jeu le plus simple
et sa maîtrise passe forcément par quelques heures
d'apprentissage. Mais rien d'inabordable !
Ça vous intéresse ? Venez participer à une session
d'apprentissage animée par un entraîneur national !



ANIMATIONS CONVIVIALES DE QUARTIERS

Tarif Adhésion : Adhésion : 30 €/an
Retrouvez en petits groupes, d'autres seniors
tourquennois et partagez des activités ludiques
et conviviales : jeux, ateliers créatifs, goûter...
► 2 fois/mois de 14 h30 à 16 h 30
Lundi – Mardi – Mercredi – Jeudi
Transport possible à domicile selon disponibilité.



ATELIERS DÉTENTE & LOISIRS

Tarif Adhésion : 23 €/1 atelier/an. 35 €/Tous ateliers/an

SCRABBLE DUPLICATE

Mardi et Vendredi de 14 h à 17 h
Résidence Les Flandres, 42 rue Jean Macé

BELOTE, TRIOMINO, JEUX DE CARTES ITALIEN

Mardi et Vendredi de 14 h à 17 h
Fabrique de l'emploi, Rue de Menin

TAROT, SCRABBLE PLATEAU, UNO

Lundi, mardi et jeudi de 14 h à 18 h
Foyer, rue Guy Mocquet

PYRAMIDE, BELOTE, JEUX DE SOCIÉTÉ

Lundi, Jeudi et Vendredi de 14 h à 17 h
Maison des services du Blanc-Seau, 285 Bd Descat

BELOTE, RUMMIKUB, SCRABBLE PLATEAU

Mardi et Vendredi de 13 h 30 à 18 h
Salle Manczur, rue de Bapaume



SORTIE EN MINIBUS ACCOMPAGNÉES

Tarif selon la destination et l'activité
Vous avez des difficultés à vous déplacer
mais vous restez curieux du monde
qui vous entoure. Un service de sorties accompagnées
est pensé pour vous : restaurant, cinéma,
sortie plein air... Renseignez vous vite !

Réservations obligatoires
(par téléphone)

Service Animations Seniors du CCAS :

03 20 11 34 20
(de 9 h à 12 h uniquement)

Lors de l'inscription, un rendez-vous
vous sera fixé pour le paiement des activités

Des dispositifs rien que pour vous !

100% Seniors

En plus des animations prévues tout au long de l'année (voir pages 8 et 9), le CCAS propose différents services à l'attention des seniors tourquennois. Des informations, des bons plans et des petites attentions pour bien vivre à Tourcoing !



LE MAGAZINE TEMPO®

Gratuit et disponible pour tous.
Infos, actus, programmation des animations seniors...
Et plus encore !

Le magazine est disponible sur tourcoing.fr, dans les bâtiments municipaux ou livré directement dans votre boîte aux lettres (si vous en avez fait la demande auprès du Service Animations Seniors). Pour le recevoir directement par mail, inscrivez-vous sur le site de la Ville (notez « s'inscrire Tempo » dans la zone de recherche de la page d'accueil du site et laissez vous guider)



LA CARTE PASS TEMPO®

C'est "LA" carte des bons plans tourquennois pour les 60 ans et +

Gratuite, elle vous permet d'obtenir des réductions et avantages chez plus de 180 partenaires partout à Tourcoing. Elle est disponible, sur rendez-vous, auprès du Service Animations Seniors du CCAS. (Munissez-vous d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois)



TEMPO CONNECT®

L'application dédiée et réservée aux seniors tourquennois

Actualité, agendas culturels et animations seniors, annonces d'entraide, partenaires de la carte Pass Tempo®, tout y est.

Gratuite, spécialement conçue pour vous et très facile d'utilisation, elle est disponible sur le site seniorconnect.fr



LA NAVETTE PASS TEMPO®

Une navette vient vous chercher chez vous et vous dépose en ville

Accessible à tous les Tourquennois détenteurs de la carte Pass Tempo®, la navette peut vous déposer sur divers points/semaine, dans la ville : Hôtel de Ville, CH Dron-Cimetière nord, la résidence La Roseaie ou encore selon les manifestations organisées sur la commune.

Réservation et renseignement au 03 20 11 34 53



LA SEMAINE BLEUE

Une semaine pleine d'évènements ouverts à tous

Bals, sorties, expositions, défilés, spectacles... Pour passer de bons moments, s'informer, découvrir, seul, à deux, entre amis ou en famille !



LES CADEAUX

Plaisir d'offrir et de recevoir !

Chaque année, le CCAS a à coeur d'offrir aux seniors tourquennois (à partir de 65 ans) des présents lors des périodes festives de fin d'année.

Si vous venez d'avoir vos 65 printemps ou que vous n'avez jamais reçu votre cadeau, faites vous connaître du CCAS.



BÉNÉVOLAT

Pour vous qui souhaitez donner de votre temps

Faites-vous connaître auprès du Service Animations Seniors du CCAS et participez au déroulement des activités avec l'équipe d'animation.

SERVICE ANIMATIONS SENIORS
Uniquement par téléphone de 9 h à 12 h
03 20 11 34 20

Animations ponctuelles 100% seniors*

À ne pas manquer

► Un 1^{er} semestre bien rempli !

Janvier

Inscription dès parution du journal

Mardi 18 

Atelier
Autour du film
Médiathèque
Andrée Chédid

Mercredi 26 

Musica Viva
Visite guidée
Archives Municipales
de Tourcoing



Retrouvez
le programme
sur l'application
**Tempo
Connect®**
(Voir page 10)

**Réservations
obligatoires**
(par téléphone)

Service
Animations
Seniors du CCAS :

03 20 11 34 20
(de 9 h à 12 h)

**Lors de l'inscription,
un rendez-vous
vous sera fixé
pour le paiement
des activités**



Pass
Sanitaire
nécessaire

Février

Inscription dès parution du journal

Mercredi 2

Atelier
Customisation couture
Leroy Merlin. Tarif : **15 €**
17 € Non Tourquennois

Jeudi 3

Bowling (+ goûter)
Tarif : **15 €**
17 € Non Tourquennois

Vendredi 4

Salon Rétromobil
Voitures anciennes. Paris
Tarif : **40 €**
45 € Non Tourquennois

Vendredi 18

**Sortie restaurant
savoyard**
Menu **30 €**
(paiement sur place)

Mardi 22

Binche
Visite guidée musée
du carnaval
+ brasserie
+ dégustation
et repas sur place
Tarif : **50 €**
55 € Non Tourquennois

Lundi 28 

Art de l'Islam
Visite guidée
Hospice d'Havré

Mars

Inscription dès parution du journal

Mardi 8 

Journée de la Femme
Animations diverses
Andrée Chédid

Jeudi 10

**Ancienne Banque
de France**
Roubaix. Visite guidée
Tarif : **5 €**
7 € Non Tourquennois

Vendredi 11

Salon ARTUP
Lille. Tarif : **24 €**
26 € Non Tourquennois

Lundi 14 

Marche propreté
Jeudi 24 
Autour du film
Médiathèque
Andrée Chédid

Lundi 28

Cité des électriciens
(1/2 journée)
Visite théâtralisée
+ dégustation produits
Polonais. Tarif : **25 €**
27 € Non Tourquennois

Mardi 29

Atelier Oenologie
Cave de Frédéric
Tarif : **30 €**
32 € Non Tourquennois

Jeudi 31

Bowling (+ goûter)
Tarif : **15 €**
17 € Non Tourquennois

Auril

Inscription à partir du 28 février

Mardi 5 

Autour du jeu de société
Médiathèque
Andrée Chédid

Jeudi 7

**Visite Orchestre
National de Lille**
Tarif : **5 €**
7 € Non Tourquennois

Vendredi 8

**Biscuiterie
d'iz et d'Oli**
Visite d'1 heure
(paiement sur place)
Tarif : **10 €**

Mercredi 13

**Visite guidée
du Château de Chantilly**
Tarif : **40 €**
45 € Non Tourquennois

Mardi 19

Z'An attitude
Séance d'Asino-médiation
+ goûter. Tarif : **25 €**
27 € Non Tourquennois

Lundi 25

**Festival
Cerf-Volant**
Berck-sur-mer
Tarif : **15 €**
20 € Non Tourquennois

Mardi 26

**Atelier «Je fabrique
mes produits ménagers»**
Leroy Merlin. Tarif : **15 €**
17 € Non Tourquennois

Mai

Inscription à partir du 28 mars

Mardi 3

**Repas dansant
Restaurant OASIS**
Tarif : **40 €**
45 € Non Tourquennois

Mardi 10 

Autour du film
Médiathèque
Andrée Chédid

Jeudi 12

**Aérodrome
de Bondue**
Visite guidée + goûter
Tarif : **10 €**
12 € Non Tourquennois

Mardi 17

Lessines
(1/2 journée)
Visite guidée de l'Hôpital
Notre Dame à la Rose
+ goûter
Tarif : **25 €**
27 € Non Tourquennois

Vendredi 20

Roland Garros
Match
de qualification/Paris
Tarif : **50 €**
55 € Non Tourquennois

Mardi 31

**Atelier
Lithothérapie**
Bienfaits des pierres
Feel Good
Tarif : **10 €**
12 € Non Tourquennois

Juin

Inscription à partir du 2 mai

Jeudi 2

Bowling (+ goûter)
Tarif : **15 €**
17 € Non Tourquennois

Mardi 7

**Atelier
«Je fabrique ma lessive»**
Tarif : **10 €**
12 € Non Tourquennois

Mardi 14

**Château
de Versailles**
Visite guidée
Tarif : **50 €**
55 € Non Tourquennois
(La date est susceptible
de changer)

Lundi 20 

Marche propreté
Mardi 31 

Bal

Fête de la musique

Jeudi 23 

Défi mémoire
Mardi 28

**Atelier «Je fabrique
mon plateau télé»**
Leroy Merlin. Tarif : **15 €**
17 € Non Tourquennois

Jeudi 30

Journée à la Mer
Ostende
Tarif : **10 €**
15 € Non Tourquennois

Et si on allait au Musée...



• MUba Eugène Leroy*

La musique du geste Hommage à Mahjoub Ben Bella

22 octobre 2021 > 21 février 2022



Mahjoub Ben Bella (1946-2020), figure artistique majeure de Tourcoing. L'exposition explore la place du geste et du mouvement qui animent son œuvre et les liens étroits qu'il entretenait avec la musique et la danse.

Exceptionnelle : une quarantaine d'œuvres, dont certaines jamais présentées au public.

Visites dessinées devant les œuvres **Nouveauté !**

Tous les dimanches à 15 h 30 (durée 45 min)

Tarif d'entrée + 2,50 € (Gratuit Tourquennois)

Réservation conseillée : muba-boutique.tourcoing.fr

Visites guidées de l'exposition

Les dimanches à 16 h 30 (durée 45 min)

10 personnes max. Réservation conseillée

Tarif : droit d'entrée + 2,50 € (Gratuit Tourquennois)

MUba famille > atelier (À partir de 4 ans)

Samedi 15 janvier – 15h30 (durée 1 h 30)

10 personnes max. Réservation conseillée

Tarif : droit d'entrée + 5 €/famille (Gratuit Tourquennois)

Réservation conseillée

Visite LSF - langue des signes françaises

Samedi 22 janvier – 15 h

Tarif : droit d'entrée + 2,50 € (Gratuit Tourquennois)

Réservation conseillée

Conférence - La calligraphie **GRATUIT**

Dimanche 30 janvier – 15 h 30

Sur réservation : muba-boutique.tourcoing.fr

Concert – Résonances et couleurs

Stravinsky par le quatuor Sirius .

Vendredi 4 février – 20 h. Tarifs/réservation :

billetterie.ecouter-voir-tourcoing.com

Performance et dessin. Le théâtre des opérations

Jeu 17 février – 19 h.

Par les étudiants de l'École supérieure d'Art du Nord Pas-de-Calais/Dunkerque-Tourcoing. **GRATUIT**

Renseignements :

2 rue Paul Doumer - 03 20 28 91 60 - www.muba-tourcoing.fr

museebeauxarts@ville-tourcoing.fr

MUba Eugène Leroy – Tourcoing

Le musée est ouvert tous les jours de 13 h à 18 h sauf le mardi.

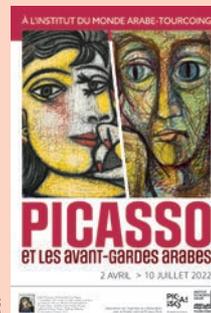
Tarifs d'entrée : Gratuit pour les Tourquennois⁽¹⁾.

Plein 5,50 € / Réduit 3 €⁽²⁾

• Institut du Monde Arabe*

Picasso et les avant-gardes arabes

2 avril > 10 juillet 2022



L'exposition est organisée en collaboration avec le Musée national Picasso-Paris

Pablo Picasso ne s'est jamais rendu dans le monde arabe, ses œuvres y ont pourtant agi comme un puissant catalyseur.

Auteur de Guernica, portraitiste de la combattante algérienne Djamilia Boupacha défendue par

Gisèle Halimi, Picasso a été une icône pour les scènes artistiques arabes marquées par les Indépendances. Au-delà de la rencontre formelle des œuvres, l'exposition retrace de manière neuve les enjeux artistiques et idéologiques fondamentaux du XX^e siècle : la figuration, les arts premiers, le pacifisme, l'anticolonialisme et le rêve d'un monde meilleur. Cette exposition présente dans un dialogue inédit les œuvres du maître espagnol et des œuvres-clés d'artistes majeurs d'Algérie, d'Égypte, d'Irak ou encore du Maroc et du Liban.

Tarifs : Plein 3 € | Réduit 2 €

Renseignements :

Ouvert le mardi de 13 h à 18 h et du mercredi au dimanche

de 10 h à 18 h. 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 9 h à 18 h.

16 janvier

6 et 20 février

6 et 20 mars

3 et 17 avril

Escape Game (durée env. 1 h) :

Vendredi 28 et samedi 29 janvier

Vendredi 25 et samedi 26 février

Vendredi 25 et samedi 26 mars

Tarifs : Adulte : 5 € | Pass Tempo : 3,50 € | 10 à 15 ans : 3 € |

- de 10 ans : gratuit | Escape Game : 12 €

4 avenue de la Marne / 03 20 24 25 00.

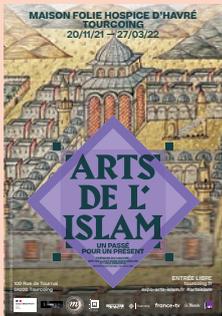
museedu5juin1944.asso.fr

Musée du 5 juin 1944 « Message Verlaine »

*Sous réserves des consignes sanitaires gouvernementales. ⁽¹⁾Aussi pour : étudiants en arts plastique/histoire de l'art/architecture sur justificatif. Présentation d'une carte d'invalidité. ⁽²⁾Tarifs applicables aux 18-25 ans, plus de 65 ans et familles nombreuses.

• Maison Folie Hospice d'Havré*

> Sauf indication spécifique, les événements se déroulent à l'Hostice d'Havré, 100, rue de Tournai



« Arts de l'Islam, un passé pour un présent » Jusqu'au 27 mars 2022

Exposition en partenariat avec le Louvre.

L'opération-événement « Arts de l'Islam. Un passé pour un présent », à travers 18 expositions

dans 18 villes, est destinée à un très large public et aux jeunes générations en particulier, pour poser un nouveau regard sur les arts et les cultures de l'Islam. Pour chaque accrochage, une dizaine d'œuvres, à la fois historiques et contemporaines, incarneront la richesse des cultures de l'Islam et leur inscription dans l'histoire de France depuis plus de 1 300 ans.

L'objectif est de faire de chaque exposition un lieu d'échange, accueillant, accessible à tous les publics.

Entrée libre. Du mercredi au dimanche de 13 h 30 à 18 h
Fermé les jours fériés.

(Fermeture exceptionnelle du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier inclus)



VISITE DE L'EXPOSITION + ATELIER PRÉVU POUR LES SENIORS AVEC CARTE PASS TEMPO®

28 février - de 14 h à 15 h 30

ATELIERS

• Moucharabieh

(Fabrication à partir de matériaux de récupération + séance photo)

23, 26 janvier et 20 mars - 14 h - Durée 1 h

Grands-parents/enfants

(présence de l'adulte obligatoire)

À partir de 3 ans. Tarif : 2,65 € par personne

• Tote bag

(Peinture sur tissu. Création Tote bag personnalisé)

9 février et 27 mars - 14 h - Durée 1 h

Grands-parents/enfants

(présence d'un adulte obligatoire)

À partir de 8 ans. Tarif : 2,65 € par personne

• **Gravure** (Sonia Poli. Création jeu memory collectif)
2 février, 2 et 23 mars - 14 h 30 - Durée 2 h
Tout public (enfant accompagné à partir de 7 ans)
Tarif : 2,65 € par personne

• **Carnet de Voyage** (Création souvenir de l'exposition)
6 et 9 mars à 14 h - Durée 1 h
Grands-Parents/enfants
(présence d'un adulte obligatoire)
À partir de 8 ans. Tarif : 2,65 € par personne

• **Cadre dans le cadre** (Création de cadre décoratif)
13 et 16 mars : 14 h - Durée 1 h
Grands-Parents/enfants
(présence d'un adulte obligatoire)
À partir de 3 ans. Tarif : 2,65 € par personne

CONFÉRENCES **GRATUIT**

• **L'art islamique dans les trésors d'églises**
16 janvier - 15 h 30
Durée 45 min. et 15 min. de questions

• **La figuration dans les arts de l'Islam**
22 janvier - 15 h 30 - Institut du monde arabe

• **La Calligraphie**
30 janvier - 15 h 30 - MUba Eugène Leroy

• **La diversité culturelle dans les Arts de l'Islam**
3 mars - 15 h 30
Durée 45 min. et 15 min. de questions

CONCERTS **GRATUIT**

• **Nawel Ben Kraïem**
22 janvier - 20 h

• **Ishtar Connection** / 12 mars - 20 h
Alchimie improbable mais irrésistible, entre world music et musique électronique

Programme complet sur tourcoing.fr

et réservation en ligne sur :

• culture-billetterie.tourcoing.fr

• à l'accueil de la maison Folie (100 rue de Tournai).

03 59 63 43 53. Du mercredi au dimanche de 13 h 30 à 18 h

Fermé les jours fériés

(Fermeture exceptionnelle du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier inclus)

maisonfoliehospicedhavre@ville-tourcoing.fr

 <https://www.facebook.com/maisonfolie.hospicedhavre>



Pour certains événements, le Pass Sanitaire est nécessaire. Renseignez-vous lors de votre inscription ou avant de vous déplacer.

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

- **La biscuiterie d'Iz et d'Oli**
Samedis 15 janvier et 19 février de 10 h 30 à 11 h 30
Rdv. au 41 rue du Point Central
Tarif : 9,50 € (comprenant un paquet de gâteau + une carte postale)
- **Visite : Église du Sacré-Cœur**
Samedi 15 janvier de 14 h 30 à 15 h 30
Rdv. à l'église du Sacré-Cœur, boulevard Gambetta
Tarif : 6 €
- **Visite : "La musique du geste. Hommage à Mahjoub Ben Bella" + parcours en ville**
Samedi 22 janvier de 14 h 30 à 16 h
Rdv. au MUba Eugène Leroy, 2 rue Paul Doumer. Tarif : 8 €
- **Visite : "Les petits meurtres d'Agatha Christie", l'envers des décors**
Samedi 22 janvier de 14 h 30 à 16 h 30
Rdv. en face du 100 rue de Lille. Tarif : 6 €
- **Street art à l'Union**
Samedi 5 février, mercredi 23 mars de 14 h 30 à 16 h
Rdv. devant la façade de l'ancienne brasserie Terken, quai d'Anvers à Roubaix. Tarif : 6 €
- **Visite : Musée du 5 juin 1944, message Verlaine**
Samedi 12 février de 14 h 30 à 16 h
Rdv. au 4 bis avenue de la Marne. Tarif : 5 €
- **Dans les coulisses d'un opéra à Tourcoing** **GRATUIT**
Mercredi 16 février de 13 h 30 à 16 h
Rdv. au Théâtre municipal Raymond Devos, place du Théâtre
- **Tourcoing en musique**
Samedi 19 février de 14 h 30 à 16 h 30
Rdv. à l'Office de Tourisme, 9 rue de Tournai. Tarif : 6 €
- **Des hôtels très particuliers à Tourcoing**
Samedi 26 février de 14 h 30 à 16 h
Rdv. à l'Office de Tourisme, 9 rue de Tournai. Tarif : 6 €
- **Espace de Formation aux Métiers de la Musique**
Samedi 5 mars de 14 h 30 à 15 h 30
Rdv. au 12 bis rue du Moulin Tonton **GRATUIT**
- **Flâneries pédestres Art déco**
 - Samedi 12 mars de 10 h 30 à 12 h : Centre-Ville
Rdv. à l'office de tourisme, 9 rue de Tournai
 - Samedi 9 avril de 14 h 30 à 16 h : Blanc Seau
Rdv. devant le Fresnoy, 22 rue du Fresnoy
 - Samedi 16 avril de 14 h 30 à 16 h : Flocon
Rdv. angle de la rue du Flocon et de la chaussée Albert Einstein (devant le n° 238)
Tarif : 6 €
- **Balade Art déco du Grand Boulevard au Canal**
Dimanche 3 avril de 14h30 à 16h **GRATUIT**
Rdv. face à l'arrêt de tramway « Ma Campagne »
- **Le patrimoine industriel du Virolois**
Samedi 26 mars de 14h30 à 16h30
Rdv. précisé lors de la réservation. Tarif : 6 €



Retrouvez l'agenda complet de l'Office de Tourisme

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

Et si on se mettait au Vert !*

Sur réservation obligatoire **GRATUIT**
à l'Office de Tourisme 03 20 26 89 03
accueil@tourcoing-tourisme.com

• Visite guidée des serres du Jardin Botanique

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

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.

Mars : mardi 14

Avril : mardi 12 et jeudi 21 de 14 h à 16 h

• Ateliers du Jardin Botanique

- Taille d'hiver

Tous les ans les arbres fruitiers palissés doivent subir une taille spéciale appelée taille trigemme (à 3 yeux). Cette taille est indispensable pour garder aux arbres leur esthétique et leur permettre de donner de plus beaux fruits.

Mardi 22 février de 14 h à 16 h

Samedi 26 février de 10 h à 12 h

Jeudi 3 et mercredi 9 mars à 14 h à 16 h

Verger du square Parsy, rue Lamartine (Croix-Rouge)

- Semis, bouture, multiplication des plantes

Dimanche 20 février à 9 h 30 et 11 h

Pour certains évènements, le Pass Sanitaire est nécessaire. Renseignez-vous lors de votre inscription ou avant de vous déplacer.



Gourmandise

Sablés maison

Petits plaisirs d'hiver

Guy Sedlak, Chef cuisinier à la retraite, bénévole à la Résidence des Hortensias, nous fait le plaisir de partager sa recette.

Recette à la main
 Pour 2 personnes
 Préparation 45 min
 Cuisson 15 min
 (four à 170°)

- Ingrédients :
- 60 g de farine
 - 32 g de beurre
 - 30 g de sucre en poudre
 - 1/2 oeuf (battu)
 - 1/4 de cuillère à café de levure chimique



- 1 Découper le beurre en petits morceaux
- 2 À la main, mélanger la farine et le beurre jusqu'à obtenir un mélange homogène (faire le geste d'émettre)
- 3 Ajouter le sucre et la levure et mélanger à nouveau
- 4 Ajouter le 1/2 oeuf battu à la pâte
- 5 Mélanger et malaxer à la main jusqu'à obtenir une pâte souple
- 6 Laisser reposer 30 minutes
- 7 Étaler la pâte pour obtenir une épaisseur de 5 mm environ
- 8 Découper des formes dans la pâte (avec des emporte-pièce ou un verre)
- 9 Déposer les sablés sur un papier cuisson dans un moule à fond plat ou une plaque de four
- 10 Enfourner 10 à 15 minutes. Les sablés doivent être juste dorés
- 11 Déguster une fois les sablés refroidis

LE PETIT +

Ajouter de la poudre d'amande (20 g de poudre d'amande/40 g de farine) ou de la poudre de cacao non sucré (15 g de cacao/45 g de farine)



À vous de jouer !

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SOLUTIONS

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

MOYEN

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

DIFFICILE

MAISON FOLIE HOSPICE D'HAVRÉ TOURCOING

20/11/21 — 27/03/22

ARTS DE L' ISLAM

UN PASSÉ
POUR UN PRÉSENT

TRÉSORS DU LOUVRE,
DES COLLECTIONS NATIONALES
ET DES RÉGIONS
18 EXPOSITIONS / 18 VILLES

100 Rue de Tournai
59200 Tourcoing

ENTRÉE LIBRE
tourcoing.fr
expo-arts-islam.fr #artsislam



LOUVRE



LES FAIRIES
CULTURELLES



Tourcoing

france.tv

Le Monde



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

f @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

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 CLIC-Relais autonomie Lys-Tourcoing prend de vos nouvelles et vous conseille en cas de période de grand froid.



Nord

RELAIS
AUTONOMIE
LYS TOURCOING
SENIOR • HANDICAP • PREVENTION