

NUMÉRO 7 - Juillet > Septembre 2017

Tempo

le magazine de votre génération



Actualités

**Claudy
Fantaisies
à 30 ans !**
> p. 4

Dossier

**Faites
le plein
d'activités !**
> p. 7 à p. 10

Loisirs

**Les animations
phares pour
un bel été
à Tourcoing !**
> p. 14

**Embarquez
pour un bel été
à Tourcoing !**

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



Tourcoing



13/05/17

Y'a ka danser !

Carton plein pour la 4^e édition du Bal Y'a ka danser au Fresnoy samedi 13 mai, organisé par les CCAS de Roubaix et de Tourcoing. La piste de la grande nef a chauffé, comme à la grande époque! D'année en année, le grand bal intergénérationnel a su s'imposer comme le grand rendez-vous des familles.



21/05/17

Pas d'âge pour faire la fête !

À l'occasion de la Fête des voisins, les habitants du quartier du Clinquet ont partagé un moment convivial et intergénérationnel avec leurs voisins seniors de la résidence des Flandres. Autour de la table ou du terrain de pétanque, l'ambiance était à la fête et au partage!



03-04/06/17

Tourcoing se met au Vert, le CCAS aussi !

À l'occasion de l'événement du printemps, Tourcoing se met au Vert, les animatrices seniors du CCAS ont proposé aux enfants un atelier « Fais-moi une fleur ». Les bout'choux, les parents et les grands-parents ont pu se retrouver autour de cette activité et repartir avec un joli pot-tulipe réalisé à partir de matériaux de récupération.



13/05/17

Ambiance guinguette au Grand Mix

La Guinguette des Chorales a offert l'occasion de découvrir le résultat d'une année de travail de la Grand Mix Academy Seniors et de la Chorale Kids au Grand Mix, scène ouverte aux musiques actuelles. Dirigés par les deux chefs de chœur emblématiques du projet, Nadège Romer et Juliette Mathoret, les choristes s'en sont donnés à c(h)oeur joie. Invitée à partager ce moment unique sur scène avec eux : la Grande Barrière de Chorale, formation sympathique et décalée au répertoire éclectique, dirigée par Leslie Ohayon. Trois chorales, des musiciens hors pair, un goûter gourmand... Un après-midi festif qu'il ne fallait pas manquer!





©E. Ducoulombier - ville de Tourcoing

Chers lecteurs,

Embarquez pour un bel été à Tourcoing, sous le signe de la détente, de la convivialité et de l'évasion.

Cette année encore, nous vous proposons, pour cette période estivale, des activités découverte et bien-être, des escapades culturelles et des animations en harmonie avec les goûts de chacun.

Après le large succès des activités proposées ces derniers mois, nous élargissons nos offres pour répondre à vos envies et à vos besoins. Je vous invite à les consulter tranquillement dans votre Tempo et à en profiter pleinement.

Bonne lecture,

Doriane BECUE
Adjointe au Maire de Tourcoing
Vice-Présidente du CCAS

Sommaire

Actualités

Une mutuelle sociale pour une santé plus soignée 04

Claudy Fantaisies a 30 ans ! 05

Les grands projets de Tourcoing #1 : La Gare 06

Dossier

Faites le plein d'activités ! 07

En savoir +

Plan Canicule : on s'inscrit 11
Le coin des livres

À ne pas manquer

12 & 13

Loisirs

Les grands rendez-vous de l'été 14

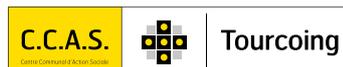
À vous de jouer

15

Comment proposer des sujets à la rédaction de *Tempo* ?

C'est très simple ! Que vous soyez habitant, membre d'une association ou acteur sur le territoire tourquennois, vous pouvez proposer des sujets à la rédaction de *Tempo*. Il vous suffit de lui adresser un courrier ou un mail, ou de la contacter par téléphone. La parution de ce magazine étant trimestrielle, toutes les propositions de sujet sont étudiées par le comité de sommaire deux mois avant chaque parution.

Courriel : tempo@ccas-tourcoing.fr
Tempo - CCAS - 26 rue de la Bienfaisance
B.P. 60567 - 59208 Tourcoing cedex
Tél. 03 20 11 34 34



Tempo N°7 - Juillet > Septembre 2017 : journal réalisé et édité par le CCAS de Tourcoing - 26 rue de la Bienfaisance - B.P. 60567 - 59208 Tourcoing cedex - Courriel : tempo@ccas-tourcoing.fr - Tél. 03 20 11 34 34 - Directeur de la publication : Doriane BECUE - Ont collaboré à ce numéro : Maquette : Pélagie GABEZ / GRISMOUSE - Création de la maquette: Vincent GOBEYN, Ville de Tourcoing Rédaction des textes : Direction de la Communication et de l'Événementiel de la Ville de Tourcoing - Photos : Emmanuel DUCOULOMBIER, William LEWIS, Ville de Tourcoing - Photo de Une : William LEWIS - Imprimerie : Jean BERNARD à Bondues - Dépôt légal au 01/04/2016 (ISNN en cours) - Imprimé à 12 300 ex. sur papier recyclé.

Démocratie participative

Une mutuelle sociale pour une santé plus soignée

Comme de nombreux retraités, les membres de la table de concertation du Centre Social Phalempins sont sensibles à la problématique de l'accès aux soins dû au coût d'une complémentaire santé.

Les personnes à faibles ressources négligent souvent l'importance à porter à leur santé, pourtant indispensable pour bien vieillir. Sur ce constat, ils ont fait part à Doriane Bécue, adjointe au maire et Vice-présidente du CCAS, de leur idée d'être un relais pour la mutuelle solidaire proposée par l'association Assurance et solidarité. L'élue a été séduite par cette démarche. Des permanences verront le jour à la rentrée, nous vous en reparlerons. Se regrouper pour être mieux assuré et moins cher, tel est l'objectif !



© W. Lewis - Ville de Tourcoing

SOLIDARITÉ

Mettez du SEL dans votre vie !

Vous cherchez une personne pour bricoler, vous aimeriez partager vos talents en cuisine, besoin d'un coup de main pour votre jardin, le tout dans un esprit d'échange et de convivialité, le SEL est l'association qu'il vous faut !

Le Système d'Echange Local (SEL) de l'Union existe depuis plusieurs années sur Tourcoing, Roubaix, Wattrelos, mais le connaissez-vous ? Favoriser les échanges de services, de biens, de savoir-faire entre les adhérents, tel est l'objectif de cette association. Pas de concurrence avec les professionnels du bricolage ou du dépannage, juste un système d'entraide et de lutte contre le gaspillage. « C'est convivial, solidaire et sans but lucratif » explique Marie-Françoise, membre du SEL.

Quel est l'esprit du SEL ? Le principe est basé sur le simple constat que tout individu possède des compétences

ou du temps qu'il peut partager avec les autres. Tout le monde peut échanger, par exemple : faire des courses, promener un chien, prêter du matériel, pour éviter l'achat du neuf, apprendre à tricoter, etc. Le champ d'action : votre imagination et vos capacités !

Comment en faire partie ? Il faut adhérer, par le versement d'une cotisation symbolique de 5€ et faire vivre le système d'échange par une participation active. Grâce à la plateforme internet, vous pourrez facilement proposer et échanger des services.



Plus d'infos
www.sel-union.echange-local.fr

Permanence
le 4^e samedi du
mois à la MDA
de Tourcoing
100 rue de Lille
de 10h à 11h30
07 80 31 28 49

mail :
sel-union
@orange.fr

Anniversaire

Claudy Fantaisies, un écrin inoxydable

Voilà 30 ans que Bernadette Danel vous accueille avec sourire, bonne humeur et conseils avisés dans sa petite boutique **Claudy Fantaisies**. Un véritable dressing à bijoux dont toutes les filles rêvent !

Véritable temple du bijou fantaisie et de l'accessoire, Claudy Fantaisies ravit les petites filles, les jeunes femmes, les mamans et les mamies depuis trois décennies. En 1987, Bernadette Danel, après avoir été durant trois ans esthéticienne, cherche un pas de porte à louer à Tourcoing pour lancer son activité. La jeune femme trouve ce petit local de la rue Saint-Jacques, artère piétonne du centre-ville. Elle s'installe d'abord en location, pour finalement racheter les murs dans les années 2000. « Ça a marché tout de suite », témoigne celle qui fait partie désormais des



© E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing

institutions. « Elle est l'âme de la ville ! », soutient avec chaleur une cliente habituée. Bernadette compose avec talent un univers coloré, fait de bijoux et d'accessoires, des plus classiques au plus « tendance ». « J'ai toujours voulu rester à Tourcoing. J'y ai une clientèle fidèle et je m'y sens bien. » Bon anniversaire !



BON PLAN SHOPPING :

Envie de bijoux ou d'accessoires tendances, rendez-vous chez Claudy Fantaisies avec votre TEMPO et bénéficiez de 10% !

Noces d'or et jubilés

Hubert SANDRART et Odette EUSTACCHIO
Noces de Diamant le 01/07/2017

Jules DELPORTE et Annie VERSCHAEVER
Noces de Diamant le 12/08/17

Jean CUVILLIER et Jeannine CHOISNEL
Noces de Diamant le 26/08/17

Vincenzo GALANTE et Rosaria RUISI
Noces de Diamant le 09/09/17

Claude BAUDEWYN et Danielle RAMS
Noces d'or le 23/09/2017

Floris MARTIN et Paule LEFEBVRE
Noces d'or le 30/09/2017

Vie pratique

Marché du centre-ville : de nouveaux emplacements

Le marché du centre-ville a trouvé une nouvelle place le temps des travaux de la Grand'Place qui devraient durer jusqu'en 2019. D'ici là, vous pouvez faire vos emplettes les lundis et jeudis : Parvis Saint-Christophe, Promenade de la Fraternité et Place de la Résistance. Le marché du samedi, quant à lui, continue Grand'Place. Pas de pavés à fouler, à vous la balade au marché en toute sécurité !



© E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing



Plus d'infos

<http://www.tourcoing.fr/Mes-loisirs/Marches-et-braderies>

Bien-être

Sportez-vous bien !

Allier santé, plaisir et loisirs, c'est possible grâce à l'association Mardi GYM. Tel est le secret pour bien vieillir et rester en bonne santé ! Le sport Avec Mardi GYM, vous donne accès à des activités physiques variées, accessibles à tous les âges. Il y en a pour tous les goûts : marche nordique, stretching, gym ou encore zumba. Autant de bonnes raisons pour bouger !
Contact : Mme Marrant
Renseignements et inscriptions :
03 20 37 02 94 - 06 68 22 85 39



W. Lewis / ED - ville de Tourcoing

#1 : La gare

Construite en 1905, la gare de Tourcoing fait partie du patrimoine de la Ville et bénéficie d'un positionnement stratégique. À quelques mètres du métro et à proximité des axes autoroutiers, ce secteur a tous les attraits pour devenir un des poumons de la Ville.

En ce sens, un projet de requalification de la gare, de la place Semard et de leurs alentours est à l'étude afin de proposer un pôle multimodal métropolitain situé entre le centre-ville de Tourcoing et l'écoquartier de l'Union. Les grandes entreprises et la SNCF voient déjà le potentiel du secteur. La dynamique lancée par le Maire, Gérald Darmanin, a déjà porté ses fruits : arrivée du OUIGO, augmentation du nombre de lignes franco-belges et développement

de l'entreprise internationale Booking.com dans de nouveaux locaux à côté de la gare. Et pour une meilleure identification, en mars dernier, la station de métro Sébastopol a été rebaptisée en « Gare de Tourcoing ».

Depuis le 12 juin, le secteur du centre-ville jusqu'aux abords de la gare est passé en zone bleue. Le stationnement qui était payant dans le quartier est ainsi remplacé par une grande zone de stationnement réglementé à durée limitée (zone bleue). Si vous habitez dans ce quartier, demandez votre carte de résident !

Gratuite et valable 2 ans, elle vous sera délivrée en mairie par le Service Voirie.

La gare de Tourcoing a repris de sa splendeur. Le quartier est en train de revivre.

BON PLAN VACANCES !



© E. Ducoulombier - ville de Tourcoing

Rejoindre les calanques depuis la gare de Tourcoing sera possible à partir du 2 juillet. OUIGO, le TGV à bas prix de la SNCF, reliera la cité phocéenne, via Lyon, en cinq heures. Départ le matin à 5h37, arrivée à 10h41. Un aller-retour est prévu tous les jours. Bonnes Vacances !

Santé

La résidence Henri Matisse a déménagé

C'est dans un environnement original, qui privilégie l'ouverture et la lumière, que seront désormais accueillis les résidents de la maison de retraite Henri Matisse. Située jusqu'à présent rue Neuve, la résidence s'est installée au cœur de l'ancien quartier de l'Épinette, chaussée Einstein. Un emplacement de choix pour cet établissement de conception moderne. Conçue pour répondre efficacement aux besoins et aux attentes spécifiques des personnes âgées, cette résidence bénéficie des derniers savoirs de la gérontologie, aussi bien dans l'aménagement et la disposition des locaux qu'au niveau des espaces collectifs adaptés.

> **Chaussée Albert Einstein**
03 20 68 04 40
www.residence-henri-matisse.fr

Fraîcheur de melons

Ingrédients :

1 petit melon jaune
 1 petit melon charentais
 50g de crème liquide
 200g de philadelphia
 20g de ciboulette
 20g de menthe
 20g de persil plat ou frisé
 1 moule à soufflé

Plus d'infos
 www.eslille.fr



© W. Lewis - ville de Tourcoing

Recette

- Éplucher et couper les melons en éventail très fin. Mélanger le Philadelphia avec les herbes hachées. Tiédir la crème liquide et y faire fondre la gélatine. Mélanger le tout. Faire une rosace de l'un des melons au fond du moule à soufflé, mettre un peu de crème aux fines herbes. En faire une seconde avec l'autre melon et ainsi de suite jusqu'en haut du moule.
- Laisser refroidir le tout au frigo pendant 24 heures.
- À accompagner d'une vinaigrette ou d'un coulis au melon.

Embarquez pour un bel été à Tourcoing !

Le programme des animations seniors pour une saison estivale rythmée. À vos agendas !

Inscriptions aux activités au: 03 20 11 34 20

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



Tourcoing



© E. Ducoulombier - ville de Tourcoing



© Assemblée Nationale

L'été arrive à Tourcoing, tout comme les nouvelles animations prévues pour le second semestre 2017.

Des escapades liant nature et culture, des activités et des événements, festifs et créatifs, vous sont proposés pour répondre à toutes vos envies et vous permettre de passer un bel été riche en émotions et rempli de souvenirs.

Pour ne rien rater de toutes ces nouveautés, vous les retrouverez en feuilletant votre Tempo.

Bonne lecture.

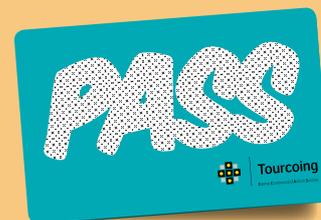
Doriane BECUE

Adjointe au Maire de Tourcoing
Vice-Présidente du CCAS
dbecue@ville-tourcoing.fr

Gérald DARMANIN

Maire de Tourcoing
Président du CCAS
gdarmanin@ville-tourcoing.fr

Pass'Tempo, pour vivre votre Ville !



A vos agendas ! Le CCAS lance le « Pass Tempo » en Octobre à l'occasion de la Semaine Bleue.

Cette nouvelle carte gratuite proposera des accès privilégiés à des spectacles, des événements culturels, des visites touristiques, des rencontres sportives, des exclusivités et des offres promotionnelles chez des commerçants et des partenaires Tourquennois. Le lancement officiel du dispositif est prévu le Samedi 7 Octobre lors du Salon des seniors à l'Hôtel de Ville de Tourcoing. Pour obtenir la carte, il suffira d'être domicilié à Tourcoing et d'avoir fêté son 65^e anniversaire.

www.tourcoing.fr/pass-tempo

Vous divertir...

Une activité essentielle !

Le premier semestre 2017 a été riche de nouvelles activités et d'évènements pour les seniors tourquennois pour lesquels la retraite est désormais synonyme de partage, de culture et de nouvelles découvertes... Votre engouement pour les activités augmente sans cesse et nous conduit à élargir l'éventail des offres qui vous sont proposées, en harmonie avec les goûts de chacun. Pour le second semestre 2017, Tourcoing enrichit la palette des animations.

Embarquez pour un bel été... direction des escapades « Nature »...

Au coeur du Parc de la Deûle se niche un jardin extraordinaire... Un jardin en forme d'invitation à rêver, et à s'ouvrir sur le monde. Bienvenue à MOSAÏC !

Mercredi 5 juillet toute la journée
Tarifs : 10 € / 12 € non tourquennois



À la frontière avec Neuville-en-Ferrain, le parc de l'Yser est le plus étendu de Tourcoing. Découvrez-le autrement grâce à un cours de Gymnastique animé par Sébastien, le partage d'un pique-nique et une balade pédestre.
Mercredi 19 Juillet de 11h à 16h - Gratuit sur inscription - Prévoir un pique-nique



Journée libre à De Haan

Découvrez l'architecture typique de cette station balnéaire 1900. Au détour de ses rues sinueuses, vous admirerez ses petites maisons pittoresques de style anglo-normand avec tourelles, colombages, toits rouges... Une atmosphère de charme qui a su résister aux siècles...

Vendredi 28 Juillet toute la journée
Tarifs : 12 € / 17 € non tourquennois

Située à Calais au cœur d'une authentique usine de dentelle du XIX^e siècle, venez profiter d'une visite guidée de la Cité de la dentelle et de la mode, le musée de référence de la dentelle tissée sur des métiers. Prolongez ensuite la journée avec un temps libre à Wissant.

Vendredi 11 Août, toute la journée
Prix 22 € / 27 € non tourquennois

Rien de tel que le Mont de l'Enclus pour profiter d'un bel après-midi.
Vendredi 25 Août - Après-midi
Prix : 5 € / 7 € non tourquennois





Inscriptions :
03 20 11 34 20

...et direction des escapades culturelles

Dans sa ferme située à Comines à la frontière franco-belge, Fabien Lesaffre, héliculteur, propose la visite de son élevage d'escargots avant de les déguster.

Vendredi 15 Septembre l'après-midi

Tarifs : 8 € / 10 € non tourquennois



Bruges mérite bien son surnom de « Venise du Nord ». Venez découvrir le cœur historique de la ville encerclé par un réseau de petits canaux que l'on peut enjamber à l'aide de nombreux ponts en pierre. La cité médiévale a su préserver toute sa splendeur architecturale ce qui lui a permis d'être inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco en 2000.

Judi 21 Septembre toute la journée
Visite guidée de la ville

puis repas libre et temps libre

Tarifs : 15 € / 20 € non tourquennois.

Participez aux activités proposées toute l'année !

Le CCAS vous propose des activités en continu : sport, danse, mémoire, lecture... Plus aucune excuse pour rester s'ennuyer à la maison, bougez, c'est la santé ! Alors pour bien vieillir, n'hésitez plus et venez partager de bons moments en toute convivialité. Le programme est riche, vous trouverez forcément votre bonheur.

Cultivez votre bien-être

Sport : Gymnastique douce, sur chaise, renforcement musculaire, badminton, danse sur chaise...

> 30 €/an ; 37 € non tourquennois

Entretenez votre mémoire

Des exercices adaptés pour stimuler et entraîner vos neurones 2 fois par mois.

**> 30 € / an Tourquennois
37 € Extérieurs**

Prenez votre temps et relaxez-vous

Venez découvrir le Yoga Dervich !
Séances de découverte :

Yoga, le 19/10 et Sophrologie le 18/10

**> 10 séances : 35 € /
42 € non Tourquennois**

Sophrologie
**> 10 séances : 35 € /
42 € non Tourquennois**

Participez aux activités intergénérationnelles

Le service animation organise régulièrement des rencontres avec des enfants tourquennois à l'occasion de divertissements (jeux, sport, dessin, chant, musique, danse, cuisine, informatique, photo...) et/ou de moments festifs (goûters, repas...)

> Tarif selon l'animation

Sortez accompagné en minibus

Vous avez des difficultés à vous déplacer, en fauteuil roulant, avec déambulateur ou une canne mais vous restez curieux du monde qui vous entoure... Un service de sorties accompagnées est pensé pour vous : restaurant, cinéma, musée...

> Tarif selon la destination

Vivez votre passion pour la lecture

Vous aimez lire mais vous ne savez plus vous déplacer ? Policiers, romans d'amour, biographies, poésies, aventures rocambolesques, bandes dessinées ! Faites votre choix et des bénévoles du CCAS assureront le relais entre vous et les médiathèques pour vous procurer vos lectures favorites.

> Gratuit



Calendrier des animations du 2^e semestre 2017



Tourquennois

Extérieurs

- > **Danser**
- Danses en lignes 2€ 4€
- Bal Bleu 2€ 4€
- Repas dansant Comines 37€ 44€
- Repas dansant Tourcoing 30€ 37€

> **Se cultiver - s'enrichir**

- Rencontre « autour du jeu, du livre » **Gratuit**
- Seniors connectés **Gratuit**
- Visite du Théâtre **Gratuit**

> **Escapades culturelles**

- Journée à Bruges 15€ 20€
- Ferme Lesaffre 8€ 10€
- Musée de la Gaufre 10€ 12€

> **Escapades Plein Air**

- Balade Forêt Phalempins 7€ 9€

> **Bouger**

- Balade à vélo 2€ 4€
- Randonnée pédestre 2€ 4€
- Jeux intervillees **Gratuit**

> **Créer**

- Atelier Art floral 15€ 20€

> **Evènements**

- Spectacle 5€ 15€
- Salon des seniors **Gratuit**
- Distribution des colis (70 ans et +)
- Défilé de mode **Gratuit**

SEPTEMBRE

Lundi 11

Randonnée pédestre

(R) (S)

Vendredi 15

Ferme Lesaffre :
visite guidée &
dégustation
d'escargots

(R) (S) (T)

Mardi 19

Initiation Danses
en Lignes

(O)

Mercredi 20

Visite Théâtre
de La Virgule
et répétition d'un
spectacle

(R) (S) (T)

Jeudi 21

Journée à Bruges
(Belgique)

(R) (S)

Vendredi 22

Balade à vélo

Légende

(R) Réservation
obligatoire

(S) Seniors exclusivement

(O) Ouvert à tous

(H) Accès pour les personnes
à mobilité réduite

(T) Transport

OCTOBRE

Du 30/09 au 8/10

Semaine Bleue

Mardi 3

Balade à vélo

(R) (S)

Mercredi 4

Défilé de mode & Bal bleu

(O)

Jeudi 5

Les Salons du Château
Comines - repas dansant
Réservation à partir du 01/08

(R) (S) (H) (T)

Samedi 7

Salon des seniors

(O)

Mardi 10 et 17

Atelier « Seniors connectés »

(R) (S) (H)

Jeudi 12

Atelier Art Floral

(R) (S) (T)

Vendredi 13

Balade Forêt Phalempins

(R) (S) (T)

Lundi 23

Randonnée Pédestre

(R) (S)

NOVEMBRE

Vendredi 10

Initiation Danses en Lignes

(O)

Mardi 14

Rencontre
« Autour du livre »

(R) (S) (H)

Vendredi 17

Musée de la gaufre
Houplines
Visite guidée
et dégustation

(R) (S) (H) (T)

Vendredi 24

Jeux Intervilles

(R) (S) (T)

Jeudi 30

Rencontre
« autour du jeu »

(R) (S) (H)

DÉCEMBRE

Jeudi 7

Atelier Art Floral

(R) (S) (T)

Vendredi 8

Initiation Danses en Lignes

(O)

Mardi 12

Spectacle de fin d'année
Réservation
à partir du 16/10

(R) (S)

Vendredi 15

Repas dansant « Bosire »
Réservation
à partir du 16/10

(R) (S) (H) (T)



Du 29/11 au 21/12

Distribution

Colis de Noël

Inscriptions au 03 20 11 34 20



Il est encore temps de s'inscrire !

Le plan canicule, en vigueur sur le plan national depuis le 1^{er} juin, se terminera le 31 août. Le CCAS se tient prêt à le déclencher en cas de fortes chaleurs. Si vous êtes âgé(e)s et/ou en situation de handicap, signalez-vous. C'est important.

L'été est là ! Si le mercure monte de façon trop importante, la Préfecture déclenchera le plan canicule. Avant cela, les personnes âgées, handicapées et isolées ont la possibilité de s'inscrire pour bénéficier d'une protection plus particulière. En cas de déclenchement, les agents du CCAS prendront des nouvelles et, en cas de difficultés, effectueront une visite à domicile. Il vaut mieux prévenir que guérir, alors, inscrivez-vous !

Plus d'infos : www.tourcoing.fr/canicule
 Pour contacter le Relais autonomie : 03 20 69 40 40 ou autonomie-lystourcoing@ccas-tourcoing.fr

Le coin des livres

Les médiathèques du Réseau des Idées vous proposent une sélection de livres à chaque numéro. Pour retrouver ces titres et d'autres sur le même sujet : www.tourcoing.fr/mediatheque



La région Hauts de France : Aisne, Nord, Oise, Pas-de-Calais, Somme / Christian Delcambre - Ed. Pourparler, 2016

914.42 DEL, Médiathèque André Malraux et Médiathèque Césaire
 Pourquoi ne pas profiter de l'été pour se balader et découvrir le riche patrimoine touristique de notre région et ses paysages variés. Un beau livre illustré de nombreuses photographies.

La gym douce senior / Jacques Choque. Ed. Ellebore, 2015

796.4 CHO Médiathèque André Malraux
 Ce livre présente des séances complètes de gym douce pour retrouver une meilleure condition physique, préserver sa santé et son autonomie. Avec, en fin d'ouvrage, des conseils sur les autres pratiques sportives conseillées pour les seniors.



Les bocaux de nos grands-mères : confitures et conserves / Laurence Bulle. Ed. CPE, 2016

641.4 BUL Médiathèque André Malraux
 Réalisez de savoureuses recettes de confitures et de conserves, classiques ou originales, réparties selon les saisons. Retrouvez également beaucoup d'autres conseils...

Partir en Livre



La médiathèque prend ses vacances à Tourcoing Plage !



© E. Ducoulombier - ville de Tourcoing

Cet été, retrouvez la médiathèque nomade sur Tourcoing Plage, au Parc Clémenceau, du 18 au 29 juillet, chaque après-midi. Prenez part au week-end "Partir en livre" les 22 et 23 juillet, deux jours d'animations autour du livre pour la jeunesse. L'action "Partir en livre", la grande fête du livre pour la jeunesse, manifestation du Ministère de la Culture, a été développée grâce aux médiathèques et au service Événementiel de la Ville et a été labellisée et subventionnée par le Centre national du livre (CNL).

L'Office de Tourisme vous emmène à la découverte de notre Ville...

Toutes les sorties se font sur réservations au 03 20 26 89 03 ou à tourcoingtourisme@wanadoo.fr

▣ Samedi 1^{er} juillet à 14h Visite guidée

Le pavillon Jean Prouvé

> Durée : 1h - gratuit

> Rdv 99 rue du Général Marchand

▣ Samedi 1^{er} juillet de 14h à 15h30

L'écoquartier de l'Union

> Rdv à la Maison de l'Union, 65 rue de l'Union (accès en voiture par le 157 rue de Roubaix)

> Gratuit

▣ Dimanche 2 juillet de 14h30 à 15h30

Si Saint-Christophe m'était conté

> Rdv à l'Église Saint-Christophe, place de la République

> 3 €

▣ Samedi 8 juillet de 14h30 à 16h30

Le Boulevard Gambetta

> Rdv au Monuments aux Morts, place de la Victoire

> 5 € / 4 € adhérents

▣ Dimanche 9 juillet de 14h30 à 17h30

L'Art Déco dans la Métropole

> 12 € (la Villa Cavrois ne fait pas partie de la visite)

> Départ : avenue Gustave Dron, en face de l'immeuble des Arcades Rés. dans les offices de tourisme de la Métropole avant le 6 juillet

▣ Mercredi 12 juillet de 14h30 à 16h

L'IUT Sainte-Barbe

> 5 €

> Départ : devant l'IUT, 35 rue Sainte-Barbe à Tourcoing

▣ Samedi 22 juillet de 14h30 à 16h

Le cimetière de Tourcoing

> Départ : avenue du Cimetière à Tourcoing (entrée principale) - gratuit

▣ Samedi 29 juillet de 14h30 à 15h30

Pas banals

les arbres du canal

Rdv pont du Halot à Tourcoing

> 3 €

▣ Dimanche 30 juillet de 14h30 à 16h30

Rallye « Le monde fantastique de Tourcoing »

Parcours-découverte de l'architecture à destination des familles.

Rdv devant l'office de tourisme

> 3 €

▣ Samedi 5 août de 14h à 15h30

L'écoquartier de l'Union

> Rdv à la Maison de l'Union, 65 rue de l'Union (accès en voiture par le 157 rue de Roubaix) - gratuit

▣ Dimanche 6 août de 14h30 à 16h

Le Grand Boulevard côté Art Déco

> Gratuit

▣ Vendredi 11 août de 18h à 20h

Flânerie tourquennoise

> 5 €

> Départ : Office de Tourisme

▣ Samedi 26 août à 10h Visite guidée :

Le pavillon Jean Prouvé

> Durée : 1h - gratuit

> Rdv 99 rue du Général Marchand

▣ Samedi 2 septembre de 14h à 15h30

L'écoquartier de l'Union

> Rdv à la Maison de l'Union, 65 rue de l'Union (accès en voiture par le 157 rue de Roubaix)

> Gratuit

▣ Samedi 9 septembre de 14h30 à 16h30

Habiter Tourcoing

du 17^e siècle à aujourd'hui

> Départ : Office de tourisme

Tout l'été, jusqu'au 24 septembre...

▣ Tous les dimanches de 15h à 18h

Le musée du carillon : visites guidées toutes les 45 min

> Rdv à l'église Saint-Christophe

> Gratuit - sans réservation

Office de Tourisme de Tourcoing,

9 rue de Tournai

www.tourcoing-tourisme.com

 Tourcoing Tourisme

Balade aux Jardins...

Toutes les sorties se font

sur réservations au 03 20 26 89 03

▣ Samedi 1^{er} et mardi 4 juillet de 14h à 16h

Les ateliers au verger municipal

> Rendez-vous au verger municipal du Square Parsy, rue Lamartine - gratuit

▣ Dimanche 9 juillet de 14h30 à 16h

Demande à la Nature

visite-promenade

> Rdv Pont du Halot à Tourcoing

> Gratuit

▣ **Mardi 11 et jeudi 27 juillet de 14h à 16h & Jeudi 3, mardi 8, mercredi 16, mardi 29 août de 14h à 16h.**

Les visites classiques des serres du jardin botanique

> Rdv au Jardin botanique, 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Jeudi 13 juillet de 14h à 16h Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique**

Spéciale fuchsias
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Mercredi 19 juillet de 14h à 16h**

Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique
Spéciale Arbres et histoire du jardin botanique
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Mardi 25 juillet de 14h à 16h**

Les plantes du petit déjeuner
Pour enfants de 6 à 10 ans accompagnés d'un adulte.
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit



▣ **Mardi 1^{er} août de 14h à 16h Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique**

Spéciale orchidées
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Jeudi 10 août de 14h à 16h Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique**

Spéciale plantes carnivores
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Mardi 22 août de 14h à 16h Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique**

Spéciale cactus et succulentes
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Jeudi 24 août de 14h à 15h45**

Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique
Spéciale fleurissement annuel
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Samedi 26 août de 14h30 à 15h30**

Les arbres du parc Clemenceau
À partir de 5 ans, accompagné d'un adulte
> Rdv entrée du parc, rue du Calvaire
> 3 € / 2 € adhérents



▣ **Jeudi 31 août de 14h à 16h**

Les petits explorateurs
De 5 à 12 ans, accompagnés d'un adulte.
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit
Les enfants partent à l'aventure dans les serres du Jardin botanique.



▣ **Jeudi 3, mardi 8, mercredi 16 et mardi 29 août de 14h à 16h**

Les visites classiques des serres du jardin botanique
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

▣ **Dimanche 10 septembre de 14h30 à 16h et de 16h à 17h30**

Les visites "spéciales" des serres du jardin botanique
Spéciale plantes médicinales et tinctoriales
> Rdv 32 rue du Moulin Fagot - gratuit

Et les associations vous proposent :

▣ **Samedi 16 septembre de 13h45 à 18h**

Concours de belote
Organisé par le Club Petit Village de l'association ACRT
> Rdv 13 rue de Menin - 6€
> Inscriptions obligatoires au 03 20 27 20 82

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

Dans les coulisses du Fresnoy

▣ **Samedi 2 septembre de 15h à 16h**

Le circuit de production d'un film au Fresnoy
> 4 € - départ : Le Fresnoy, 22 rue du Fresnoy à Tourcoing
> Rés. au 03 20 26 89 03 ou à tourcoingtourisme@wanadoo.fr

Visite du MUba Eugène Leroy

▣ **Dimanches 10 et 24 septembre, 15h30 à 16h20 / 16h30 à 17h20**

Visites guidées de l'exposition « Tu sais ce qu'elle te dit ma concierge ?! », mais aussi les nouveaux dépôts de l'IMA Paris, et du musée d'Orsay.
> 2,50 € + droit d'entrée au musée (3 € / 5 €) - réservation au 03 20 28 91 60

▣ **Samedi 16 septembre de 16h à 17h30**

Le MUba en famille pour découvrir le musée autrement
> Gratuit - Rés. au 03 20 26 89 03
> À partir de 5 ans



MUba Eugène Leroy,

2 rue Paul Doumer

www.muba-tourcoing.fr

MUba Eugène Leroy - Tourcoing

À ne pas manquer

Journées du Patrimoine 16 & 17 septembre

Retrouvez toutes les infos sur www.tourcoing.fr

Les grands rendez-vous de l'été

Puces et braderies, le royaume des bonnes affaires !

Vous aimez chiner, faire de bonnes affaires... De nombreuses braderies de quartier sont organisées cet été à Tourcoing.

Chasseurs d'objets rares ou insolites, collectionneurs ou simple badauds, la saison des puces, braderies et autres vide-greniers se poursuit. On se lève de bonne heure, on se chausse bien, on embarque son sac à dos avec bouteille d'eau et, porte-monnaie en poche, vous êtes parés pour battre le pavé, négocier et trouver l'article rêvé.

Voici la liste non exhaustive des rendez-vous prisés par les « bradeux » dans les quartiers.

MARCHÉS AUX PUCES :

- **Samedi 8 juillet de 8h à 15h**
> Quartier du Virolois
- **Dimanche 9 juillet de 8h à 18h**
> Quartier Blanche Porte
- **Dimanche 23 juillet de 8h à 14h**
> Quartier Centre-ville



Plus d'infos

Retrouvez toutes les dates et les contacts pour vous inscrire si vous voulez vendre, <http://www.tourcoing.fr/Actualites/Calendrier-des-braderies>



Une fête nationale animée !

Sortez vos drapeaux tricolores pour cette journée commémorative. Dès 18h, dans le centre-ville, le temps est à la fête : animations, déambulations musicales, concert sans oublier le traditionnel spectacle pyrotechnique à 22h45, place de la République. Plus d'infos début juillet sur www.tourcoing.fr

Fête foraine d'été

Du samedi 22 juillet 2017 au dimanche 6 Août 2017 inclus, les manèges sont de retour sur le parvis Saint-Christophe. Et pour pouvoir vous amuser encore plus, profitez des journées promotionnelles, le 22 juillet et le 2 août !



Rendez-vous au Marché Nocturne : 3^e édition !

Le 22 juillet sera décidément festif à Tourcoing. Les manèges arrivent et les commerçants prennent place dans les rues du centre-ville pour vous proposer un marché nocturne dès 17h. Vous y trouverez artisans-créateurs et commerçants. Vous pourrez y faire vos emplettes, dîner en terrasse tout en savourant les animations musicales. Une belle soirée d'été en perspective.

> **Samedi 22 juillet de 17h à 22 h**



C'est l'été, le soleil est au rendez-vous, quoi de mieux que de s'accorder un petit moment de détente !

1,2,3, jouez et retrouvez les mots de votre été dans cette grille.



X	B	C	P	O	J	B	A	R	B	E	C	U	E	B	S
C	A	H	A	M	A	C	R	I	T	R	A	N	S	A	T
P	R	O	L	I	L	O	E	A	U	R	N	A	S	L	O
I	Q	R	M	E	R	Q	S	O	L	E	I	L	A	D	N
Q	U	S	I	R	E	U	P	U	M	M	C	C	W	Y	G
U	E	F	E	U	X	E	A	T	G	R	U	R	T	D	S
E	R	A	R	J	U	S	D	B	I	P	L	A	G	E	R
N	B	R	O	N	Z	E	R	U	P	R	E	B	O	T	E
I	S	N	A	S	E	S	I	L	E	A	R	E	E	E	J
Q	U	I	D	A	N	I	L	O	L	S	C	H	L	N	U
U	F	E	T	E	R	E	L	C	L	A	H	O	A	T	I
E	C	N	V	G	O	S	E	T	E	B	A	I	N	E	L
R	A	T	E	A	U	T	S	Y	N	L	U	C	D	G	L
A	N	E	I	L	L	E	R	U	P	E	D	A	L	O	E
G	O	C	R	E	M	E	S	O	L	A	I	R	E	T	T
T	E	B	O	T	I	V	A	C	A	N	C	E	S	O	F



A
Août

B
Bain
Bal
Barbecue
Barque
Bronzer

C
Canicule
Canoë
Chaud
Coques
Crabe
Crème solaire

D
Détente

E
Espadrilles
Été

F
Farniente
Fête
Feux

G
Galet
Goéland

H
Hamac

I
Île

J
Juillet

M
Mer

P
Palmier
Pédalo
Pelle
Pique-niquer
Plage

© E. Ducoffon - Ville de Bourcoing

15^e GRATUIT TOURCOING Plage

DU 11 AU 30
JUILLET 2017

AU PARC
CLEMENCEAU

Renseignements : 03 20 26 89 03

TOURCOING
TOURISME
OFFICE

Un Office
de Tourisme
de la Métropole
Européenne
de Lille
MEL



Tourcoing



**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



Tempo par mail

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

Tempo est aussi diffusé
dans les bâtiments municipaux.

Tourcoing Appli



Où que vous
soyez les infos
pratiques sont
désormais
à portée
de votre main.
Lire les
actualités,
consulter
l'agenda,
trouver
un numéro
de téléphone,
contacter
directement
le Maire.

Pour télécharger l'appli, c'est très
simple ! Cliquez sur votre boutique
(store) préférée et téléchargez.