



Programme



Activités Seniors 2018

Supplément du Tempo 9
Décembre 2017 > Mars 2018

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



Tourcoing



© E. Ducobambier - ville de Tourcoing



Chères Tourquennoises,
chers Tourquennois,
chers lecteurs,

A la veille de la nouvelle année qui pointe doucement le bout de son nez, c'est une gamme complète de nouvelles activités et animations que nous vous proposons de découvrir.

En famille ou entre amis, dans une ambiance festive et conviviale, n'hésitez pas à profiter des nouveautés afin de passer une période hivernale chaleureuse, remplie d'émotions et de souvenirs.

Entre expositions culturelles, événements sportifs, festifs, créatifs divers et variés, venez découvrir ce que la Ville de Tourcoing a à vous offrir. Grâce au Pass Tempo, inscrivez-vous et participez aux événements, sans modération !

En cette fin d'année 2017, nous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année à chacun d'entre vous, et une agréable lecture de votre magazine.

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

Didier DROART
Maire de Tourcoing

Pass Tempo

Ils sont plus de
1100 à bénéficier
du **PASS TEMPO...**
Pourquoi pas vous ?

Réservée aux 65 ans et +, cette carte des bons plans tourquennois vous fait bénéficier de réductions et avantages chez plus de 140 partenaires. Alors si vous atteignez cet âge en 2018, elle est à vous !

Guide des partenaires sur
www.tourcoing.fr/pass-tempo
Contact : SASR du CCAS
26 rue de la bienfaisance
03 20 11 34 20



DK

Programme

des

Activités Seniors

Découvertes GRATUITES des activités régulières pendant le mois de Janvier

ACTIVITÉS SPORTIVES

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

Inscription
sur présentation
d'un certificat
médical

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Une activité dynamique pour maintenir
vos capacités physiques

MJC La Fabrique, 98 rue de Paris

► Lundi 9h à 10h

Centre Social Marlière-Croix Rouge
41 rue de la Bourgogne

► Mardi 9h à 10h

Maison des Services du Blanc Seau
285 Bd Descat (salle Polyvalente 1er étage)

► Mardi 9h à 10h

Palais des sports, 27 rue du Calvaire

► Mercredi 9h à 10h

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

► Mercredi 9h30 à 10h30

Centre Socioculturel Phalempins, 216 rue Ingres

► Jeudi 9h à 10h

Salle Christian D'Oriola, 132 rue Nationale

► Vendredi 9h à 10h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Une activité pour maintenir votre tonicité
Complexe Sportif L'Atelier, 81 rue des Piats

► Jeudi 9h à 10h

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

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

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

► Mardi 14h45 à 15h30

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

► Mercredi 10h45 à 11h30

BADMINTON

Découvrez et pratiquez le badminton

Complexe sportif L'Atelier, 81 rue des Piats

► Vendredi 14h15 à 16h15

ACTIVITÉS DANSANTES

Inscription
sur présentation
d'un certificat
médical

DANSE EN LIGNES NOUVEAUTÉ

Adhésion : 23€/an pour tous

Cours débutants :

1 vendredi/mois de 15h à 17h

Cours confirmés :

2 vendredis/mois de 14h à 15h, de 15h15 à 16h15
ou de 16h30 à 17h30

DANSE SUR CHAISES

1 fois/mois dans chaque résidence

Résidence La Roseraie, 319 rue Racine

► Mardi 15h30 à 16h30

Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux

► Jeudi 15h30 à 16h30

Résidence Acacias, 2 rue des Carliers

► Lundi 15h30 à 16h30

Résidence Les Flandres, 42 rue Jean Macé

► Lundi 15h30 à 16h30

Le calendrier des séances sera communiqué
à l'inscription

ATELIERS MÉMOIRE

Adhésion : 30€/an (Tourquennois)

37€/an (Non Tourquennois)

Tous les 15 jours, séances d'exercices variés et ludiques,
pour exercer et entretenir votre mémoire.

Acacias

► Mardi 9h à 11h

Blanc Seau

► Jeudi 9h à 11h

Croix Rouge

► Jeudi 9h à 11h

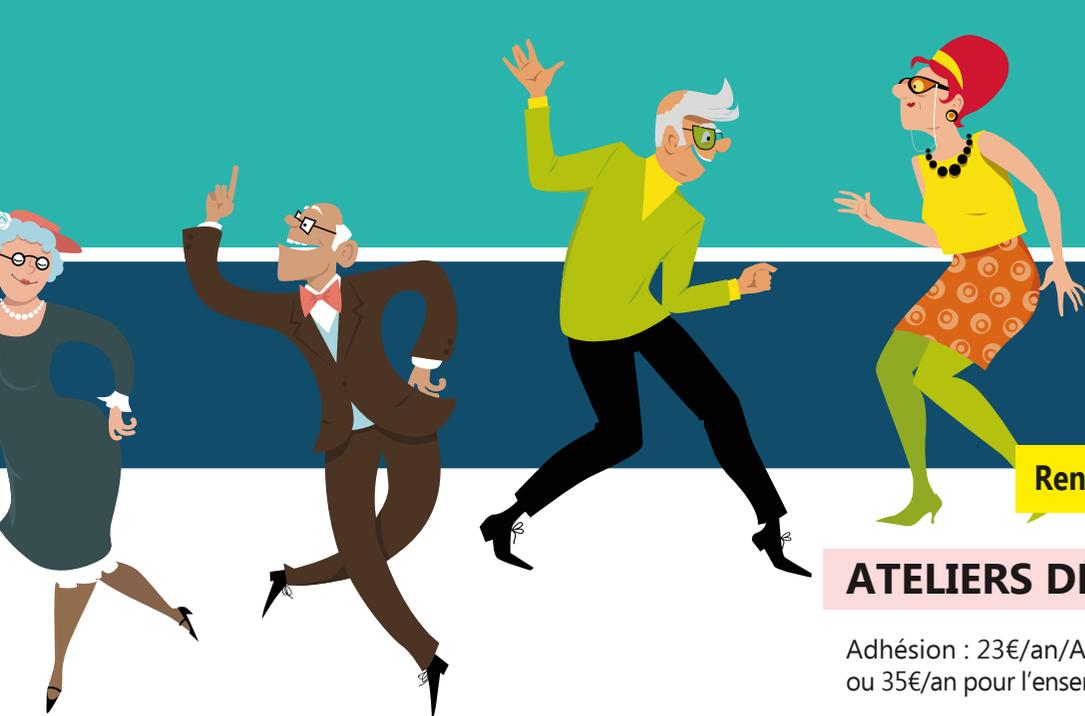
Flocon

► Jeudi 9h à 11h

Centre-Ville

► Jeudi 14h à 16h





2018

Renseignements : 03 20 11 34 20

ANIMATIONS CONVIVIALES DE QUARTIERS

Adhésion : 30€/an/groupe
Retrouvez, en petits groupes, les seniors de votre quartier et partagez des activités ludiques, jeux de mémoire, sorties, goûters conviviaux, ateliers créatifs...

Centre-ville
▶ Jeudi 14h30 à 16h30

Flocon
▶ Mercredi 14h30 à 16h30

Bourgogne
▶ Mardi 14h30 à 16h30

Belencontre
▶ Lundi 14h30 à 16h30

Blanc-Seau
▶ Lundi 14h30 à 16h30

ACTIVITÉS de BIEN-ÊTRE

Venez pratiquer le Yoga Derviche et/ou la sophrologie grâce à 3 sessions de 10 séances au cours de l'année 2018. 10 séances 35€
Plus de renseignements : 03 20 11 34 20



ATELIERS DÉTENTE ET LOISIRS

Adhésion : 23€/an/Atelier **NOUVEAUTÉ**
ou 35€/an pour l'ensemble des Ateliers Détente et Loisirs

TRICOT
Salle polyvalente St Joseph
▶ Jeudi 14h à 17h

SCRABBLE DUPLICATE
Flandres, 42 rue Jean Macé
▶ Mardi/Vendredi 14h à 17h

BELOTE, TRIOMINO, JEUX DE CARTE ITALIEN
Foyer, rue de Menin
▶ Mardi/Vendredi 14h à 18h

TAROT, SCRABBLE PLATEAU, UNO
Foyer, rue Guy Mocquet
▶ Lundi/Mardi/Jeudi 14h à 18h

PYRAMIDE, BELOTE
Rue de Sydney
▶ Lundi/Jeudi/Vendredi 14h à 17h

SCRABBLE PLATEAU, TRIOMINO, TRICOT
Maison des Services du Blanc Seau, 285 Bd Descat
▶ Mardi 14h à 18h

SCRABBLE, TRIOMINO, BELOTE, LOTO
Résidence La Roseraie, 319 rue Racine
▶ Lundi/Mercredi 14h à 18h





Tarifs

Pass Tempo
Tourquennois
Extérieurs

•Bien-être

Atelier Beauté **Gratuit**

•Créer-Se rencontrer

Atelier art floral	-	15€	20€
Atelier paroles et chansons	-	2€	4€

•Se cultiver-S'enrichir

Villeneuve d'Ascq-Forum des sciences	8€	9€	11€
Visite Église St Louis	2€	2€	2€
Visite du MUBa	5€	5€	5€
Arras-Souchez	21€	24€	31€
Croix-Villa Cavrois	16€	18€	23€
Louvre Lens	16€	18€	23€
Vendeville	8€	10€	12€
Week-end Vert		Gratuit	
Rencontres autour du livre		Gratuit	
Rencontres autour du film		Gratuit	

•Escapades Gourmandes

Wambrechies-Distillerie	15€	17€	22€
Paris-Salon de l'agriculture	30€	33€	40€
Repas Eshôtel	-	25€	32€
Roncq-Ferme du Vinage	7€	9€	11€

•Bouger

Balade à vélo	-	2€	4€
Randonnée pédestre	-	2€	4€
Sortie bowling	-	12€	15€
Défi gym		Gratuit	

•Danser

Initiation danses en lignes	-	2€	4€
Bal	-	2€	4€
St Omer-Repas dansant	-	43€	50€

•Escapades Plein Air

Berck	14€	16€	21€
Villeneuve d'Ascq	5€	6€	8€
Knokke et Sluis	12€	14€	19€

•Spectacle

Concert Michel Fugain **Tarif sur demande**

JANVIER

Lundi 08

Atelier paroles & chansons

Jeudi 18

Atelier art floral

(H)

Mardi 23

Forum des sciences
Planétarium
Villeneuve d'Ascq



(H) Accès pour les personnes à mobilité réduite

(O) Ouvert à tous

(R) Sans réservation

FÉVRIER

Jeudi 01

Rencontre autour du film

(H)

lundi 05

Atelier paroles & chansons

lundi 05

Visite guidée de l'église St Louis

Mercredi 07

Concert
Michel Fugain
Lille

Jeudi 15

Visite de la distillerie
Wambrechies

Vendredi 23

Initiation danse

(O) (R)

Mardi 27

Salon
de l'agriculture
Paris

les Animati
Calendrier du 1^{er} semestre

MARS

Lundi 05

Atelier paroles
& chansons

Lundi 12

Visite de l'exposition
"Chrétiens d'orient
2000 ans d'histoire"
MUba

Mardi 13

Atelier beauté

Jeudi 15

Atelier art floral



Mardi 20

Bowling
Villeneuve d'Ascq



Mardi 27

Repas Eshôtel



AVRIL

Vendredi 06

Souchez - Arras

Mardi 03

Atelier beauté

Lundi 09

Randonnée
pédestre

Jeudi 12

Visite guidée
de la Villa Cavrois
+ goûter - Croix

Lundi 16

Atelier paroles
& chansons

Lundi 16

Festival du Cerf
Volant - Berck

Mardi 17

Balade à vélo

Mardi 17

Rencontre
autour du livre

Mardi 24

Initiations dansantes



Mardi 24

Parc du Héron
Villeneuve d'Ascq

MAI

Vendredi 04

Visite Ferme du
Vinage et dégustation
Roncq



Mardi 15

Atelier beauté

Jeudi 17

Visite du musée
avec audio guide
Louvre-Lens

Mardi 22

Bénédiction
des Roses
Vendeville



Mardi 22

Randonnée
pédestre

Vendredi 25

Balade à vélo

JUIN

Vendredi 01

Visite planétarium
de la Coupole
+ repas dansant
St Omer



Samedi 02

Week-end Vert
"L'Europe des jardins"

Mardi 05

Atelier beauté

Jeudi 07

Atelier art floral



Lundi 11

Atelier paroles
& chansons

Lundi 18

Bal du centenaire
de la G^{de} Guerre



Vendredi 22

Randonnée
pédestre

Lundi 25

Knokke et Sluis
Réserve naturelle

Mardi 26

Balade à vélo

Vendredi 29

Défi gym



ons

2018

Réservation obligatoire

À PARTIR DE 2 MOIS AVANT L'ÉVÈNEMENT

Inscriptions au 03 20 11 34 20