

PROGRAMME

DES ANIMATIONS SENIORS

ÉTÉ 2025

Un été 100 seniors



Plus d'infos

Service Animations Seniors

03 20 11 34 20 (lun > ven | 9 h > 12 h)

**RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES**

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



Tourcoing

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

L'été arrive, accompagné d'un nouveau numéro de votre Tempo, spécial « Un été 100 % seniors » !
Vous découvrirez nombre de précieux conseils pour profiter pleinement de la saison estivale
aux côtés de votre famille et de vos amis !

Les équipes du CCAS vous ont concocté un agenda
d'activités variées et accessibles à tous !
Lecture à voix haute, bowling, voyage en bord de mer
ou encore visite de grottes, la belle saison
passera encore une fois bien vite !

Cet été, plus que jamais, la Ville de Tourcoing et le CCAS
se mobilisent pour vous offrir des moments de joie
et de partage, car l'été est toujours plus beau
lorsqu'on le passe ensemble !

Nous vous souhaitons une agréable lecture !



DR

Doriane Bécue
Maire de Tourcoing
Présidente du CCAS



DR

Christophe Desbonnet
Adjoint au Maire
Vice-Président du CCAS

Tourquennois

Inscription dès le 20 juin

Non Tourquennois

Inscription dès le 23 juin

Juillet

Tourquennois

Inscription dès le 27 juin

Non Tourquennois

Inscription dès le 30 juin

Le végétal à l'Hospice d'Havré

JEUDI 03 JUILLET GRATUIT

Découverte des jardins de l'hospice d'Havré et de ses plantes tinctoriales et médicinales. L'occasion d'en apprendre davantage sur l'histoire de l'Hospice d'Havré.

Café Numérique

MARDI 08 JUILLET GRATUIT

Venez participer à une séance collective de formation numérique sur le thème « Prise en main d'un Smartphone » animé par Jonathan SAO BENTO, Conseiller numérique France services.

Grottes de Han et safari

VENDREDI 18 JUILLET

Découvrez l'une des plus belles grottes d'Europe : galeries mystérieuses, salles majestueuses et rivière souterraine offrent un voyage au centre de la terre. Ensuite, prenez place à bord d'un Safari-car (véhicule panoramique) à la découverte du parc animalier.

Tarif : 47 € | 57 €*

DR Grotte-de-han.be



Lecture à voix haute

MARDI 22 JUILLET GRATUIT

Profitez de la lecture à voix haute par les bénévoles Michèle et Maxime de l'association Lire et sourire, suivi d'un temps d'échange convivial sur vos expériences de lectures.



DR

Creadiaz

MARDI 08 ET 15 JUILLET GRATUIT

Praticables à tout âge et surtout très ludiques, les activités Créadiaz sont conçues pour stimuler le cerveau et le corps simultanément, le tout dans la bonne humeur.

Balade, pique-nique Tourcoing plage

MARDI 22 JUILLET GRATUIT

Commencez par une balade, en matinée, le long du canal. Ensuite, profitez de Tourcoing Plage, avec sa petite restauration (ou votre pique-nique) et les nombreuses animations pour tous (programme Tourcoing Plage disponible sur tourcoing.fr).

IDÉAL À FAIRE AVEC LES PETITS ENFANTS !

Les voiles de Légendes

JEUDI 10 JUILLET

Venez admirer des voiliers majestueux, rencontrer des marins du monde entier et participer aux festivités. Célébrez le patrimoine maritime et l'esprit de la mer dans une ambiance conviviale et inoubliable à Dunkerque !

Tarif : 12 € | 22 €*



DR Voilesdelegende.fr

Bowling

JEUDI 24 JUILLET

Dans une dynamique collective et un esprit de convivialité, venez partager un Goûter-Bowling.

Tarif : 20 € | 25 €*

Conférence

VENDREDI 25 JUILLET GRATUIT

Le premier des 2 volets de cette conférence dédiée à la découverte de la Côte d'Opale, par la conférencière Anne Duquesne (Volet 2 > 29 août).



DR

Tourquennois

Inscription dès le 04 juillet

Non Tourquennois

Inscription dès le 07 juillet

Août

UN AVANT GOÛT DE Septembre

(agenda complet
page suivante)

Val Joly

MARDI 5 AOÛT

Le parc du Val Joly, entre nature et aventures se situe à 1 h 30 de Lille. C'est l'endroit idéal pour passer une journée en pleine nature !

Tarif : 15 € | 25 €*



St Valéry sur Somme & Le Crotoy

MARDI 12 AOÛT

Direction la Baie de Somme où nous vous proposons de découvrir le Parc du Marquenterre lors d'une visite guidée. Ensuite, petit détour par le Crotoy (repas libre sur place). Puis, découverte de Saint-Valéry-sur Somme, station balnéaire pleine de charme avec sa ville fortifiée et sa digue.

Tarif : 30 € | 40 €*



Balade nature et atelier Land Art

JEUDI 14 AOÛT **GRATUIT**

Découvrez le parc de l'Yser, son histoire, sa richesse botanique et paysagère. Création d'une œuvre collective et éphémère.



Cre Diaz

MARDI 19 AOÛT **GRATUIT**

Praticables à tout âge et surtout très ludiques, les activités Cré Diaz sont conçues pour stimuler le cerveau et le corps simultanément, le tout dans la bonne humeur.

Conférence

VENDREDI 29 AOÛT **GRATUIT**

Le second volet de la découverte de la Côte d'Opale par la conférencière Anne Duquesne (Volet 1 > 25 juillet).

Montmartre

JEUDIS 4 OU 11 SEPTEMBRE (AU CHOIX)

Montmartre vous livre ses secrets ! La matinée sera dédiée à la découverte des rues, de l'histoire et des lieux emblématiques du quartier, avec un guide. L'après-midi sera tout aussi intéressant avec la visite, elle aussi guidée, du célèbre cimetière.

Tarif : 45 € | 55 €*

Château et croisière sur l'Ourcq

**SORTIE
DU MOIS DE MAI
REPORTÉE. QUELQUES
PLACE DISPONIBLES !**

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

En visite libre, découvrez le château de Villers-Cotterets et devenez incollables sur la Cité internationale de la langue française qu'il abrite. La journée se poursuivra par une croisière promenade sur l'Ourcq pour un grand bol d'air au fil de l'eau

Tarif : 42 € | 52 €*



Plus d'infos

Service Animations Seniors

03 20 11 34 20 (lun > ven | 9 h > 12 h)

**RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES**

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

*Tarif non Tourquennois

PROGRAMME

DES ANIMATIONS SENIORS

SEPT > DEC 2025

Avant de vous inscrire à une activité, vérifiez la date à partir de laquelle les inscriptions sont ouvertes !



DATES

D'INSCRIPTIONS

SEPTEMBRE

Inscriptions à partir du...
22/08 > Tourquennois
25/08 > Non Tourquennois

- MARDI 02 •
CREADIAZ GRATUIT
- JEUDI 04 OU JEUDI 11 •
(AU CHOIX)
MONTMARTRE GRATUIT
Visite guidée
des rues et du cimetière.
Paris
Tarif : 45 € / 55 €*
• À PARTIR DU 11/09 •
YOGA GRATUIT
Cycle de 5 séances
pour réduire les tensions
et tonifier le corps
- JEUDI 11 •
AUTOUR DU FILM GRATUIT
Médiathèque A. Chedid
- LUNDI 15 •
**1000 ANS D'HISTOIRE
EN 1 HEURE** GRATUIT
- MARDI 16 •
CAFÉ NUMÉRIQUE GRATUIT
Intelligence Artificielle
- CREADIAZ** GRATUIT

Inscriptions à partir du...
05/09 > Tourquennois
08/09 > Non Tourquennois

- VENDREDI 19 •
**CHÂTEAU
DE VILLERS COTTERETS** GRATUIT
+ Croisière promenade
sur l'Ourcq (voir page 9)
Tarif : 42 € / 52 €*
CONFÉRENCE GRATUIT
Les trésors
du Nord - Pas-de-Calais
- JEUDI 25 •
BOWLING / GOÛTER
Tarif : 20 € / 25 €*
• MARDI 30 •
LECTURE GRATUIT
À VOIX HAUTE
CREADIAZ GRATUIT

OCTOBRE

**CETTE SORTIE
EST À RÉSERVER
AU MOIS D'AOÛT !**

Inscriptions à partir du...
22/08 > Tourquennois
25/08 > Non Tourquennois

• MARDI 14 OU VENDREDI 17 •
(AU CHOIX)

**CENTRALE
DE GRAVELINES** GRATUIT
Visite guidée
Tarif : 20 € / 25 €*
Inscriptions à partir du...
19/09 > Tourquennois
22/09 > Non Tourquennois

• VENDREDI 03 •
FORÊT DE MAROEUL GRATUIT
ET TEMPS LIBRE À ARRAS
Tarif : 14 € / 19 €*
SEMAINE BLEUE : 06 OCT
12 OCT
2025

Programme complet
dans votre Tempo n°39
du mois de septembre !
• VENDREDI 10 •
CONFÉRENCE GRATUIT
PÉKIN

• LUNDI 13 •
**TOURNAGES
À TOURCOING** GRATUIT

Inscriptions à partir du...
26/09 > Tourquennois
29/09 > Non Tourquennois

- VENDREDI 24 •
CREADIAZ GRATUIT
- JEUDI 30 •
**NOTRE DAME
DE LORETTE - VIMY** GRATUIT
Avec ou sans repas
Tarif : 30 € / 40 €* (sans repas)
Tarif : 55 € / 65 €* (avec repas)

Légende :



Bon marcheur

*Tarif non Tourquennois

NOVEMBRE

Inscriptions à partir du...
03/10 > Tourquennois
06/10 > Non Tourquennois

- MARDI 04 •
CAFÉ NUMÉRIQUE GRATUIT
Carte de vœux sur Canva
- JEUDI 06 •
AUTOUR DU FILM GRATUIT
Médiathèque A. Chedid
- VENDREDI 07 •
CONFÉRENCE GRATUIT
Les batailles de l'Artois
- LUNDI 10 • GRATUIT
MÉMOIRE D'HOMME
- JEUDI 13 •
BOWLING / GOÛTER
Tarif : 20 € / 25 €*
Inscriptions à partir du...
10/10 > Tourquennois
13/10 > Non Tourquennois

- MARDI 18 •
LECTURE GRATUIT
À VOIX HAUTE
- CHÂTEAU DE TRELON** GRATUIT
**ET MUSÉE
DU MUS'VERRE**
Tarif : 27 € / 37 €*
• VENDREDI 21 •
INTERVILLES GRATUIT
À RONCQ

• JEUDI 27 •
LOUVRE-LENS
Tarif : 25 € / 30 €*
Inscriptions à partir du...
03/11 > Tourquennois
06/11 > Non Tourquennois

DÉCEMBRE

Inscriptions à partir du...
24/10 > Tourquennois
27/10 > Non Tourquennois

- VENDREDI 05 •
MARCHÉ DE NOËL GRATUIT
À AMIENS
Tarif : 15 € / 25 €*
CONFÉRENCE GRATUIT
« Hiver en Sicile »
- MARDI 09 •
AUTOUR DU JEU GRATUIT
Médiathèque A. Chedid
- JEUDI 11 •
**ST CHRISTOPHE
ET SES TRÉSORS** GRATUIT

Inscriptions à partir du...
31/10 > Tourquennois
03/11 > Non Tourquennois

- VENDREDI 12 •
MARCHÉ NOËL GRATUIT
À HAARLEM
(Hollande)
Tarif : 26 € / 36 €*
• MARDI 16 •
SPECTACLE DE NOËL
au Théâtre municipale
Raymond Devos
Tarif : 5 € / 8 €*
Inscriptions à partir du...
03/11 > Tourquennois
06/11 > Non Tourquennois

INFORMATIONS
& RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES
PAR TÉLÉPHONE

Dès
60
ans

03 20 11 34 20
(lundi > vendredi de 9h à 12h)

À VOS AGENDAS ! COLIS DE FIN D'ANNÉE

Distribution du 18 novembre au 12 décembre

Un courrier explicatif vous sera envoyé début novembre afin de vous informer des dates, lieux et modalités pour récupérer votre cadeau dans un des points de distribution.

Si vous n'avez pas reçu ce courrier mi-novembre, contactez le CCAS (voir ci-dessus).



DR. Photo non contractuelle