



Programme 2022 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)

*Sous réserves des consignes sanitaires gouvernementales



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

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 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 Manzur, 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,
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