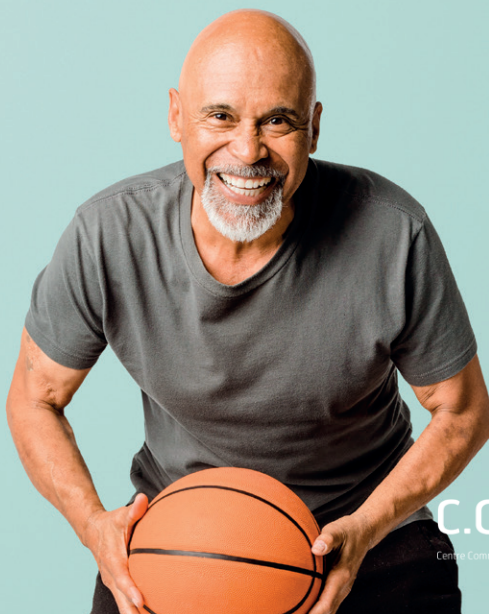


2024

Dès
60
ans

L'année va être bien remplie !

PROGRAMME DES ANIMATIONS "RÉGULIÈRES"



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



Tourcoing

**Chères Tourquennoises,
chers Tourquennois,**

Cette nouvelle année s'annonce riche en événements et en surprises. Le Service Animations Seniors du CCAS a travaillé d'arrache-pied pour vous préparer un programme d'activités et d'animations variées et dynamiques.

Vous découvrirez un éventail exceptionnel d'animations qui s'étendra tout au long de l'année. Chacune de ces activités a été pensée pour répondre à vos attentes et pour vous offrir des moments de partage et de convivialité. Que ce soit des ateliers culturels, des sorties de loisirs, des rencontres sportives ou des moments de détente, il y en aura pour tous les goûts.

Nous espérons que ces animations vous apporteront joie et bien-être !

Enfin, au nom de toute l'équipe municipale et du CCAS, nous vous souhaitons une excellente découverte de cette belle programmation. Que cette année soit synonyme de joie, de santé et de moments mémorables pour toutes et tous !

Bien fidèlement,



Doriane Bécue

Doriane Bécue
Maire de Tourcoing
Présidente du CCAS



Christophe Desbonnet

Christophe Desbonnet
Adjoint au Maire
Vice-Président du CCAS

**Des activités variées
toute l'année !**

Vous ne pourrez plus dire que vous ne savez pas quoi faire. Vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas reprendre le sport, la danse, vous détendre et passer de bons moments autour d'ateliers créatifs ou de jeux de société.

Le CCAS et les associations seniors de la ville vous dévoilent leurs animations, conçues rien que pour vous !

Conservez ce programme toute l'année ou retrouvez-le sur **bien- vieillir-a-tourcoing.fr** et sur...



Tempo Connect®

L'application dédiée aux seniors tourquennois à télécharger sur **seniorconnect.fr**

2024

PROGRAMME DES ANIMATIONS "RÉGULIÈRES" *l'année va être bien remplie !*



ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscription sur présentation d'un certificat médical
Tarifs adhésion pour l'ensemble des activités sportives
30 €/an | 37 €/an*

GYMNASTIQUE

Activité dynamique adaptée
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

GYM DOUCE

Une activité douce, adaptée à votre rythme
et vos capacités.

- **Lundi de 10 h 45 à 11 h 30**
Résidence La Roseraie, 319 rue Racine



DANSE

Inscription sur présentation d'un certificat médical
Quelques pas de danse en ligne
dans une ambiance conviviale.

Tarif adhésion : **23 €/an**

- **2 vendredis par mois / de 14 h à 15 h,
de 15 h 15 à 16 h 15 ou de 16 h 30 à 17 h 30**
Salle de danse, rue de Strasbourg

Retrouvez le programme sur
bien- vieillir-a-tourcoing.fr
et l'application spéciale
seniors **Tempo Connect®**



DR

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE

Dès
60
ans

03 20 11 34 20

(lundi > vendredi de 9 h à 12 h)

MARCHE

- **Mercredi 9 h à 11 h**
Lieu de rdv déterminé à l'inscription

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 pratiquez le badminton.

- **Vendredi 14 h 15 à 16 h 15**

TROTTINETTE

GRATUIT

- **Seulement en période estivale :
avril à octobre 2024**



ATELIERS MÉMOIRE

2 fois par mois

Tarifs adhésion : **30 €/an | 37 €/an***

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**
Flocon
- **Jeudi de 14 h à 16 h**
Centre-Ville
- **Jeudi de 10 h à 11 h 30**
Orions





TRICOTHÈQUE SOLIDAIRE

Jeunes ou moins jeunes, débutantes ou expertes, rejoignez la Tricothèque 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 !

- **Chaque lundi à partir de 10h**
Résidence Les Hortensias, 32 rue Léon Jouhaux



ANIMATIONS CONVIVIALES DE QUARTIERS

Tarifs 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 h 30 à 16 h 30**
Lundi, mardi et mercredi

Transport Personnes à mobilité réduite (PMR) possible à domicile selon capacité (renseignements auprès du Service Animation Seniors du CCAS).



SORTIES 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 !



ATELIERS DÉTENTE & LOISIRS

Tarifs adhésion : **23 €/1 atelier/an**
35 €/tous les 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 ITALIENS

- **Mardi et Vendredi de 14 h à 17 h**
Lieu de l'activité communiqué à l'inscription

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

Formez-vous aux outils numériques avec le Conseiller numérique France Services du CCAS (Sur rendez-vous) **GRATUIT**

Apprenez à utiliser les outils numériques tels que Internet ou les réseaux sociaux en toute simplicité ! En petit groupe ou individuellement, selon la thématique proposée.

Contact : **03 20 11 34 20** (du lundi au vendredi de 9h à 12h) ou par mail : jonathan.saobento@ccas-tourcoing.fr

→ Découvertes **GRATUITES** des activités régulières pendant tout le mois de janvier 2024 ←

Vous ne serez jamais chez vous !

LES ASSOCIATIONS "SENIORS" TOURQUENNOISES



Le CCAS n'est pas le seul à vous proposer des animations tout au long de l'année. Les associations tourquennoises vous proposent, elles aussi, une programmation riche et variée.

Tourcoing Loisirs Sortir (TLS)

L'association propose des activités hebdomadaires, mensuelles, mais aussi des escapades de quelques jours, voyages en Europe, sorties à la journée ou demi-journée, événements avec une adhésion de 12€/an pour les tourquennois et de 18€/an pour les non Tourquennois. Il n'y a plus qu'à choisir !

• Conférences

(ouvertes à tous, adhérents ou non-adhérents)

Jusqu'au mois de juin 2024, l'association propose un cycle de conférences. (Programme, voir site internet)

Tarif : adhérent 5€ ou 20€ les 6 conférences* | non adhérent 7€

• Une fois par mois :

- "Connaissance du Monde" jusqu'en avril 2024.

"Connaissance du monde" présente des films avec l'auteur ou un guide conférencier natif du pays ou qui le connaît très bien, en commentateur sur scène.

(Programme, voir site internet)

Tarif : adhérent 7€ | non adhérent 10€

- Les jeux de société.

Un nouvel atelier disponible depuis septembre 2023

- Cours de dessin/peinture

avec Yves Decroix, professeur d'art, artiste peintre

• Activités hebdomadaires

(Horaires, voir site internet)

LUNDI : Pétanque | Dessin-Peinture
Patchwork, tricot et peinture sur soie | Danses
Cours de peinture et dessin (1x/mois)

MARDI : Tennis de table | Tricot | Dessin-Peinture
Conférences (d'octobre à juin)

MERCREDI : Tir à l'arc | Pétanque | Jeux de table
(scrabble & belote)

JEUDI : Informatique | Randos (grandes & petites)
Anglais | Théâtre

VENDREDI : Tennis de table | Sophrologie (sur inscription)

SAMEDI : Danses



Plus d'infos

96 bis rue de Lille. 03 20 11 10 15

tls.assoc@gmail.com

Programme complet sur tls.assoc.eu

Amicale des Retraités Indépendants et Cadres (ARIC)

Créée en 1965, l'ARIC de Tourcoing regroupe des retraités cadres et de professions indépendantes.

La cotisation est de 30€/an auquel s'ajoutent des contributions en fonction des activités choisies.

Parmi la vingtaine d'activités proposées tout au long de l'année, vous pourrez notamment accéder à :

• Aquagym

Tous les vendredis matin. À partir de 11 h 15
Centre de loisirs de Tourcoing-les-Bains

• Bourles (jeu traditionnel de la région)

Tous les lundis après-midi.
Cercle "La concorde" à Tourcoing

• Club lecture

Échangez sur vos lectures le 3^{ème} lundi du mois. 14 h 30
Dans les locaux de l'amicale, rue Alexandre Ribot

• Gymnastique

Pour se maintenir en forme, les mardis et jeudis matin
À partir de 10 h 15. Salle Georges Dael, rue de Lille

• Sorties à vélo

Organisées dans la région, 2 fois par mois
(Détail des dates/horaires, voir site Internet)

• Spectacles

Organisés en partenariat avec l'Atelier Lyrique de Tourcoing et le théâtre du Colisée à Roubaix
(Détail des dates/horaires, voir site internet)

• Yoga sur chaise

Tous les mercredis matin
Dans les locaux de l'amicale, rue Alexandre Ribot

• Randonnées

Découvrir des régions dans le cadre de randonnées d'une semaine, organisées chaque année au mois de mai
(Détail des dates et modalités, voir site Internet)

• Visites culturelles

Sorties à la demi-journée ou à la journée permettant de découvrir les richesses artistiques de la métropole et de la région



Plus d'infos

Siège : 100 rue de Lille/Espace Aric : 10 rue A. Ribot

Programme complet sur aric-tourcoing.fr