

# Gonflez votre été!

PROGRAMME DES ANIMATIONS  
SENIORS DU CCAS ÉTÉ 2024



## 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,

Alors que les journées s'allongent et que le temps se réchauffe doucement, l'été pointe le bout de son nez à Tourcoing, apportant avec lui un programme d'activités exceptionnel pour « gonflez votre été » !

Nous sommes très heureux de vous présenter ce programme d'animations estivales qui a été spécialement conçu pour vous pour profiter pleinement de cette saison ensoleillée.

Que vous soyez passionnés de culture et de patrimoine, amateurs de nature et de balades au grand air ou plus simplement en quête de découvertes, vous trouverez votre bonheur parmi la variété des activités proposées.

Nous tenons à remercier particulièrement les équipes du CCAS de Tourcoing qui, en lien avec de nombreuses structures culturelles et associations, ont contribué à l'élaboration de ce riche programme estival.

En cette période où les retrouvailles et les moments de partage sont plus précieux que jamais, nous vous encourageons à profiter de ces moments privilégiés.

Au nom de toute l'équipe municipale, nous vous souhaitons un été radieux, plein de joie, de découvertes et de souvenirs inoubliables.

Fidèlement,



Retrouvez le programme sur [bien-veillir-a-tourcoing.fr](http://bien-veillir-a-tourcoing.fr) et [Tempo Connect](http://Tempo Connect)

## Tempo Connect®

L'application dédiée aux seniors tourquennois à télécharger sur [seniorconnect.fr](http://seniorconnect.fr)



DR.

**Doriane Bécue**  
Maire de Tourcoing  
Présidente du CCAS



DR.

**Christophe Desbonnet**  
Adjoint au Maire  
Vice-Président du CCAS

# Gonflez votre été!



DR



**Tourquennois**

Inscription dès le 21 juin

**Non Tourquennois**

Inscription dès le 24 juin

VOIR PAGE 9

## Blankenberge

**MARDI 09 JUILLET**

Journée libre pour profiter d'une escapade dans la station la plus populaire du littoral belge. Vous pourrez lézarder sur la belle et longue plage de sable clair, flâner le long de la digue, sur le port, faire du shopping parmi ses innombrables boutiques.

**Tarif : 15 € | 20 €\***

## Café Numérique

**MARDI 09 JUILLET** **GRATUIT**

Venez participer à une séance collective de formation numérique sur le thème « Navigateur et moteur de recherche Internet » animé par Jonathan SAO BENTO, Conseiller numérique France services.

## Exposition **GRATUIT**

**MERCREDI 03 JUILLET**

Venez découvrir l'exposition « Play the Game » à la Maison Folie Hospice d'Havré !

## Bowling

**JEUDI 04 JUILLET**

Toujours dans une dynamique collective et un esprit de convivialité, venez partager un « Goûter-Bowling ».

**Tarif : 20 € | 30 €\***



DR

DR

DR

## Douai

**JEUDI 18 JUILLET**

Douai est une ville qui n'a cessé de se transformer au fil des siècles. Du Moyen Âge à nos jours, elle fut tour à tour commune marchande, cité universitaire, place militaire, centre judiciaire et capitale du Bassin minier Nord-Pas-de-Calais ! Venez profiter d'une visite guidée du Vieux-Douai qui a conservé bien des vestiges. Cette journée sera également l'occasion de découvrir le musée de la chartreuse !

**Tarif : 22 € | 32 €\***

## Calais

**JEUDI 25 JUILLET**

Située au cœur d'une authentique usine de dentelle du XIX<sup>e</sup> siècle à Calais, profitez d'une visite de la « Cité de la dentelle et de la mode », musée de référence pour découvrir l'histoire, les techniques et des pièces de haute couture de ce textile haut de gamme. Après la visite, profitez d'un moment de détente !

**Tarif : 22 € | 32 €\***



DR

\*Tarif non Tourquennois



## Bowling

**JEUDI 1<sup>er</sup> AOÛT**

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

**Tarif : 20 € | 30 €\***



## Bruges

**MARDI 06 AOÛT**

Une promenade à travers Bruges est la promesse d'une escapade citadine hors du temps. Les quartiers historiques ont préservé leur beauté d'antan. Le chocolat et la frite sont indissociables de la belle cité belge. Pour en découvrir toutes les facettes, venez participer à une visite combinée du musée du chocolat et de la frite !

**Tarif : 28 € | 38 €\***



## Boulogne

**MARDI 13 AOÛT**

Situé sur la côte d'Opale au cœur de Boulogne-sur-Mer, Nausicaá vous emmène le temps d'une plongée au cœur de l'Océan ! Reconnu par l'UNESCO, Nausicaá est l'un des plus grands sites européens dédié à la découverte et à la sensibilisation pour la protection de l'univers marin. Embarquez pour une journée mémorable au cœur de la planète Mer.

Terminez votre journée, par un temps libre à la Mer.

**Tarif : 38 € | 48 €\***

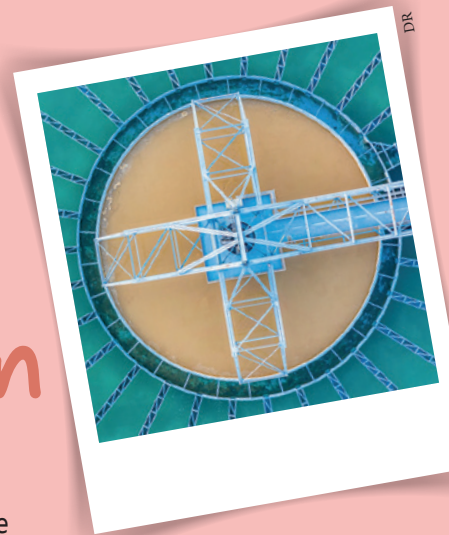


## Neuville-en-Ferrain

**JEUDI 22 AOÛT**

La station d'épuration de Neuville-en-Ferrain recycle les eaux usées de près de 55 000 habitants. Mais comment fonctionne son processus d'assainissement qui permet aux eaux de vos toilettes et évier d'être assainies puis rejetées dans la nature ? Profitez d'une visite guidée du site !

**Tarif : 5 € | 8 €\***



### Plus d'infos

Service Animations Seniors

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

**RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES**

## Tourquennois

Inscription dès le 21 juin

## Non Tourquennois

Inscription dès le 24 juin

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


# Restez "gonflé" jusqu'à la fin de l'année !



## SEPTEMBRE

Inscriptions à partir du :  
Tourquennois/02 août  
Non Tourquennois/05 août

• VENDREDI 06 •  
**PARIS**

Visite guidée du cimetière  
Pierre Lachaise et croisière  
en bateau mouche  
Tarif : 40 € / 50 €\* 

• MARDI 10 • **GRATUIT**

**CAFÉ NUMÉRIQUE**

« Installer et désinstaller  
une application  
sur smartphone »

• JEUDI 12 •

**TOUQUET  
PARIS PLAGE**

Marché et temps libre  
Tarif : 15 € / 20 €\* 

• VENDREDI 13 • **GRATUIT**

**CONFÉRENCE**

« Les musées du Nord,  
quelle richesse »

• LUNDI 16 •

**BOWLING**

Formule Goûter  
Tarif : 20 € / 30 €\* 

• MARDI 17 • **GRATUIT**

**GYMNASTIQUE  
COGNITIVE**

Séance CREADIAZ

• MERCREDI 18 • **GRATUIT**

**MARCHE**

Découverte de la Voie verte  

• JEUDI 19 • **GRATUIT**

**AUTOUR DU FILM**

Médiathèque André Chédid

• MERCREDI 25 •

**VISITE ENTREPRISE**

France Cake  
TOURCOING  
Tarif : 5 € / 8 €\* 

• VENDREDI 27 •

**MARCHE**

Balade pédestre  
et repas libre  
Estaminet  
du Chemin vert  
NEUVILLE-EN-FERRAIN  
(Paiement sur place)

## OCTOBRE

Inscriptions à partir du :  
Tourquennois/06 sept.  
Non Tourquennois/09 sept.

**SEMAINE  
BLEUE** : 30 SEPT  
08 OCT  
2024

Programme complet  
dans votre Tempo n°35  
du mois de septembre !



• LUNDI 07 • **GRATUIT**

**GYMNASTIQUE  
COGNITIVE**

Séance CREADIAZ

• MERCREDI 09 • **GRATUIT**

**MARCHE**

Découverte  
de la Voie verte  

• JEUDI 10 • **GRATUIT**

**SALON SENIOREVA  
LILLE**

(Titre de transport Ilevia  
à prévoir)

• MARDI 15 •

**BETHUNE**

Balade guidée en forêt  
et goûter  
Tarif : 20 € / 30 €\* 

• MERCREDI 16 • **GRATUIT**

**OLYMPIADES  
NUMÉRIQUES**

• JEUDI 17 •

**BOWLING**

Formule Goûter  
Tarif : 20 € / 30 €\* 

• MARDI 22 • **GRATUIT**

**GYMNASTIQUE  
COGNITIVE**

Séance CREADIAZ



**Tempo Connect®**

L'application dédiée aux seniors  
tourquennois à télécharger  
sur [seniorconnect.fr](http://seniorconnect.fr)

## NOVEMBRE

Inscriptions à partir du :  
Tourquennois/04 oct.  
Non Tourquennois/07 oct.


• MARDI 05 • **GRATUIT**

**CAFÉ NUMÉRIQUE**

« Photos avec  
son smartphone »

• VENDREDI 08 •

**ARQUES**

Visite guidée  
de l'usine GOUDALE  
et de la cristallerie  
Repas libre à SAINT-OMER  
Tarif : 28 € / 38 €\* 

• MARDI 12 • **GRATUIT**

**GYMNASTIQUE  
COGNITIVE**

Séance CREADIAZ

• JEUDI 14 •

**BOWLING**

Formule Repas  
Tarif : 38 € / 48 €\* 

• JEUDI 21 •

**ABBAYE  
DE VAUCELLES**

Marché de Noël  
Tarif : 15 € / 25 €\* 

• VENDREDI 22

**CONFÉRENCE** **GRATUIT**

« La Sainte Cécile.  
La fête des musiciens  
et des Choristes »

• JEUDI 28 • **GRATUIT**

**JEUX  
INTERVILLES**

• LUNDI 25 • **GRATUIT**

**GYMNASTIQUE  
COGNITIVE**


Séance CREADIAZ

• JEUDI 28 • **GRATUIT**

**AUTOUR DU FILM**

Médiathèque André Chédid

**ATELIER  
ART FLORAL**

Création d'une couronne  
de fleurs sur le thème  
de Noël  
Tarif : 25 € / 35 €\* 

## DÉCEMBRE

Inscriptions à partir du :  
Tourquennois/25 oct.  
Non Tourquennois/28 oct.

• MARDI 03 • **GRATUIT**

**AUTOUR DU JEU**

Médiathèque André Chédid


• VENDREDI 06 •

**AIX LA CHAPELLE  
+ MONSCHAU**

Marché de Noël  
Tarif : 26 € / 36 €\* 


• JEUDI 12 •

**BOWLING**

Formule Goûter  
Tarif : 20 € / 30 €\* 

• LUNDI 16 •

**VISITE GUIDÉE**

de l'usine de Jean's  
NEUVILLE-EN-FERRAIN  
Tarif : 5 € / 8 €\* 


• MARDI 17 •

**SPÉCTACLE DE NOËL**

Théâtre Municipal  
Raymond Devos  
Tarif : 5 € / 8 €\* 

• JEUDI 19 •

**ARRAS**

Visite guidée  
de la carrière Wellington  
et marché de Noël  
Tarif : 18 € / 28 €\* 

Légendes :



Animation  
Intergénérationnelle



Marcheur

\*Non Tourquennois

Dès  
**60**  
ans

**03 20 11 34 20**

(lundi > vendredi de 9h à 12h)

**RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES  
& INFORMATIONS PAR TÉLÉPHONE**