



### Plus d'infos

Service Animations Seniors

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

**RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES**

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



Tourcoing

### Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

Alors que les fêtes de fin d'année approchent à grands pas et que notre belle Ville de Tourcoing se pare de ses plus belles décorations, les équipes du CCAS vous ont déjà préparé une année 2025 pleine de surprises !

Avec mon collègue Christophe DESBONNET, nous sommes heureux de vous présenter le prochain programme des animations 2025 ! Vous retrouverez des activités sportives pour tous, des activités ludiques pour exercer votre mémoire mais aussi des ateliers de détente et des animations conviviales dans vos quartiers tout au long de l'année.

Je tiens à remercier chaleureusement les équipes du CCAS qui, ont encore une fois, su être à la hauteur de vos attentes.

**Nous vous souhaitons une bonne lecture et d'agréables fêtes de fin d'année !**

Retrouvez le programme sur **bien-veillir-a-tourcoing.fr** et **Tempo Connect®**



**GRATUIT**

### Tempo Connect®

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



*Doriane Bécue*

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



*Christophe Desbonnet*

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

# 2025

## PROGRAMME DES ANIMATIONS "RÉGULIÈRES"

# Une année de folies!

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS  
OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE

**03 20 11 34 20**

(lundi > vendredi de 9 h à 12 h)

Dès  
**60**  
ans



### DANSE

Inscription sur présentation d'un certificat médical

Quelques pas de danse en ligne  
dans une ambiance conviviale.

Tarif adhésion : **30 €/an** | 37 €/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



### ATELIERS MÉMOIRE

Séances d'exercices variés et ludiques  
pour exercer et entretenir votre mémoire.

Tarif adhésion : **30 €/an** | 37 €/an\*

**2 fois par mois :**

- **Mardi 9 h à 11 h** > Blanche Porte
- **Jedi 9 h à 11 h** > Blanc-Seau
- **Jedi de 9 h à 11 h** > Flocon
- **Jedi de 14 h à 16 h** > Centre-Ville
- **Jedi de 10 h à 11 h 30** > Orions

\*Tarif non Tourquennois



### 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, 1er étage)
- **Jedi 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
- **Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30**  
Résidence Les Hortensias,  
32 rue Léon Jouhaux

#### MARCHE

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

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activité pour maintenir votre tonicité.

- **Jedi 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 2025**

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





→ Découvertes **GRATUITES** des activités régulières pendant tout le mois de janvier 2025 ←



## 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 10 h**  
Résidence Les Hortensias,  
32 rue Léon Jouhaux



## ANIMATIONS CONVIVIALES DE QUARTIERS

Retrouvez en petits groupes d'autres seniors tourquennois et partagez des activités ludiques et conviviales : jeux, ateliers créatifs, goûter...

Tarif adhésion : **30 €/an**

- **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

Vous avez des difficultés à vous déplacer mais vous restez curieux du monde qui vous entoure ?

Tarifs selon la destination et l'activité.

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**  
Siège du CCAS, 26, rue de la Bienfaisance

### 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 9 h à 12 h) ou par mail : jonathan.saobento@ccas-tourcoing.fr

# Il n'y a jamais assez d'animations !

Le CCAS n'est pas le seul à vous proposer des animations tout au long de l'année. Les associations tourquennoises, elles aussi, ont 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 22 €/an pour les Tourquennois** et de 28 €/an pour les non Tourquennois. Il n'y a plus qu'à choisir !

**Inscriptions et paiement possible des animations directement sur [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)**

### • **Conférences**

(ouvertes à tous, adhérents ou non-adhérents)

Jusqu'au mois de juin 2025, l'association propose un cycle de conférences (Programme, voir [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)).

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

### • **Une fois par mois :**

- **"Connaissance du Monde"** (jusqu'en avril).  
"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 disponible sur [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr))  
**Tarif : adhérent 7 € | non adhérent 10 €**

- **Les jeux de société.**

1 lundi et 1 vendredi par mois

### • **Activités hebdomadaires**

(Horaires, voir [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr))

LUNDI : Dessin-Peinture  
Patchwork, tricot et peinture sur soie | Danses

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

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

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

VENDREDI : Tennis de table | Sophrologie (sur inscription)

SAMEDI : Danses

• **Sorties :** programme sur le site [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)

• **Langue des Signes Française :** apprentissage/niveau 1

## Amicale des Retraités Indépendants et Cadres (ARIC)

**L'ARIC de Tourcoing fêtera cette année ses 60 ans !!!**

Cette amicale est ouverte aux retraités Indépendants et Cadres, Tourquennois et non-Tourquennois.

**La cotisation annuelle est de 30 €** auxquels s'ajoutent des contributions en fonction des activités.

Découvrez-nous sur le site : [www.aric-tourcoing.fr](http://www.aric-tourcoing.fr)

Tout au long de l'année, vous pouvez accéder, par exemple, à :

- **Aquagym** tous les vendredis à Tourcoing les bains.
  - **Bridge** tous les mercredis et vendredis.
  - **Club Lecture** tous les 3<sup>e</sup> lundis du mois.
  - **Escapades-Excursions** 3 à 4 jours de découverte et de détente (ex : Paris, la Normandie, la Bretagne..)
  - **Gymnastique** tous les mardi et jeudi
  - **Randonnées et marches**  
Marches 3 fois par mois et séjours d'environ 1 semaine (ex : Jura, Bretagne, Alsace..)
  - **Sorties vélo**  
2 fois par mois dans la région (circuits de 10 à 25 km)
  - **Spectacles**  
Proposition de spectacles, concerts, théâtre en groupe.
  - **Conférences et visites culturelles :**  
à la journée ou demi-journée (conférences sur les Châteaux d'eau, le textile..  
visites : imprimerie Voix du Nord, usine Toyota, musées...)
  - **Voyages** de 1 semaine à 10 jours (Côte Amalfitaine, Crête..)
  - **Et encore :**  
un atelier artistique, des rallyes pédestres, des pique-niques, une exposition annuelle des œuvres de nos artistes adhérents...
- **Quelques dates à retenir pour 2025**
- 7 février : Conférence sur les Châteaux d'eau.
  - 26 mai : Marche et Estaminet dans les Flandres.
  - 16 au 19 juillet : séjour au Puy du Fou
  - 3 octobre : visite imprimerie Voix du Nord
  - Décembre : Escapade 3 jours en Bourgogne.



### Plus d'infos

96 bis rue de Lille. 03 20 11 10 15

[tls.assoc@gmail.com](mailto:tls.assoc@gmail.com). Programme complet : [tlsasso.fr](http://tlsasso.fr)



### Plus d'infos

Rendez-vous sur le site [aric-tourcoing.fr](http://aric-tourcoing.fr) (« Contact »)  
ou par mail : [arictg.secretariat@gmail.com](mailto:arictg.secretariat@gmail.com)

\*Voir conditions auprès de la structure