

**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**

**IDÉAL À FAIRE AVEC LES PETITS ENFANTS !**

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](http://tourcoing.fr)).

## Bowling

**JEUDI 24 JUILLET**

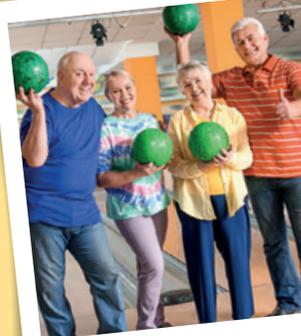
Dans une dynamique collective et un esprit de convivialité, venez partager un Goûter-Bowling.

**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

## 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

## 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 Valery 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

VENREDI 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 !**

VENREDI 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** (P)  
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** (P)  
+ 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** (P)  
Visite guidée  
Tarif : 20 € / 25 €\*  
Inscriptions à partir du...  
19/09 > Tourquennois  
22/09 > Non Tourquennois

Inscriptions à partir du...  
19/09 > Tourquennois  
22/09 > Non Tourquennois

- VENDREDI 03 •  
**FORÊT DE MAROEUL** (P)  
**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** (P)  
Avec ou sans repas  
Tarif : 30 € / 40 €\* (sans repas)  
Tarif : 55 € / 65 €\* (avec repas)

Légende :

(P) 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

Inscriptions à partir du...  
10/10 > Tourquennois  
13/10 > Non Tourquennois

- MARDI 18 •  
**LECTURE** GRATUIT  
**À VOIX HAUTE**
- CHÂTEAU DE TRELON ET MUSÉE DU MUS'VERRE** (P)  
Tarif : 27 € / 37 €\*  
• VENDREDI 21 •  
**INTERVILLES** GRATUIT  
À RONCQ
- JEUDI 27 •  
**LOUVRE-LENS**  
Tarif : 25 € / 30 €\*  
Inscriptions à partir du...  
03/10 > Tourquennois  
27/10 > Non Tourquennois

## DÉCEMBRE

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

- VENDREDI 05 •  
**MARCHÉ DE NOËL À AMIENS** (P)  
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 À HAARLEM** (P)  
(Hollande)  
Tarif : 26 € / 36 €\*  
• MARDI 16 •  
**SPECTACLE DE NOËL**  
au Théâtre municipale Raymond Devos  
Tarif : 5 € / 8 €\*  
Inscriptions à partir du...  
03/11 > Non Tourquennois

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE

Des 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 de distribution.

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

