

Dès
60
ans

Des animations toute l'année !

2026



**RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES**

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

À l'aube de cette nouvelle année, c'est avec enthousiasme que nous vous présentons le programme des animations 2026. Ce rendez-vous met en avant la diversité des activités proposées dans les structures partenaires, TLS et l'ARIC, qui participent activement à la vie sociale et au bien-être des seniors tourquennois.

Tout au long de l'année, des animations variées seront proposées aux seniors. Chacune de ces activités a été pensée pour répondre à vos attentes et offrir des moments de partage et de convivialité : rencontres sportives, moments de détente, sorties ou ateliers culturels, il y en aura pour tous les goûts.

Nous souhaitons à remercier les équipes du CCAS pour la réalisation de ce programme et pour leur engagement tout au long de cette période de fêtes.

**En cette fin d'année dynamique à Tourcoing,
nous vous souhaitons d'agréables fêtes
et une très bonne lecture de votre magazine Tempo !**



Doriane Bécue
Maire de Tourcoing
Présidente du CCAS



Christophe Desbonnet
Adjoint au Maire
Vice-Président du CCAS



Plus d'infos

Service Animations Seniors

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

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



Tourcoing



PROGRAMME DES ANIMATIONS "RÉGULIÈRES"

2026

Des animations
toute l'année !

Dès
60
ans



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)
- **Jeudi 9 h à 10 h**
Centre Socioculturel Phalempins,
216 rue Ingres
- **Vendredi 9 h à 10 h**
Salle Christian d'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 rendez-vous déterminé à l'inscription

REFORCEMENT 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 2025



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
- **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



**INSCRIPTIONS
OBLIGATOIRES**



TRICOTHÈQUE SOLIDAIRE

Jeunes ou moins jeunes, débutants ou experts, rejoignez la Tricotheque 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 !

(renseignements auprès du Service Animations Seniors du CCAS).



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 jeudi

Transport pour les personnes à mobilité réduite (PMR) possible à domicile selon capacité

(renseignements auprès du Service Animations Seniors du CCAS).

SCANNEZ
CE QR CODE



INFORMATIONS/RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE

03 20 11 34 20

(lundi > vendredi de 9 h à 12 h)

Toute la programmation sur :
bien-vieillir-a-tourcoing.fr

*Tarif non Tourquennois.



ATELIERS DÉTENTE & LOISIRS

Tarifs adhésion :

1 atelier/an > 23 €/28 €*

Tous les ateliers/an > 35 €/42 €*

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

→ Découvertes **GRATUITES** des activités régulières pendant tout le mois de janvier 2026

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



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... Il n'y a plus qu'à choisir !

L'adhésion est de 22€/an pour les Tourquennois et de 28€/an pour les non Tourquennois.

Inscriptions et paiement possible des animations directement sur tlsasso.fr

• Conférences

(ouvertes à tous, adhérents ou non-adhérents)

Jusqu'au mois de juin, l'association propose un cycle de conférences (Programme, voir tlsasso.fr).

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

• Une fois par mois :

Les jeux de société :

un lundi et un vendredi par mois

Atelier avec l'artiste-peintre Yves Decroix :

un lundi par mois, de septembre à juin

• Activités hebdomadaires

(Horaires, voir 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 (cours)
Randos (grandes & petites)

VENDREDI : Tennis de table | Sophrologie (sur inscription)
Anglais (conversation - bon niveau requis)

SAMEDI : Danses

• Sorties diverses :

programme sur le site tlsasso.fr

Plus d'infos

 96 bis rue de Lille. 03 20 11 10 15

tls.assoc@gmail.com. Programme complet : tlsasso.fr

Amicale des Retraités Indépendants et Cadres (ARIC)

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

La cotisation annuelle est de 30€ par personne

Site internet : www.aric-tourcoing.fr

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

• **Aquagym** : les vendredis à Tourcoing les bains.

• **Atelier mémoire** :

les mardis après-midi des 2^e et 4^e semaine du mois.

• **Atelier Lecture** : le 3^e lundi du mois.

• **Carte** : Tarot les mercredis après-midi,
Bridge les mercredis et vendredis.
Belote Rami les Jeudis après-midi

• **Danse** : les lundis après-midi

• **Escapades-Excursions** : 2 à 3 jours de découvertes et de détente (ex : Paris, Puy du Fou, Cotentin).

• **Gymnastique** : les mardis et jeudis.

• **Randonnées et marches** :

Séjours 1 semaine (ex : Jura, Bretagne, Alsace).
Marches les premiers et derniers lundi du mois.

• **Scrabble** : les 2^e et 4^e vendredi après-midi du mois.

• **Sorties vélo** : 2 fois par mois dans la région (25-30 km).

• **Spectacles** : Proposition de spectacles, concerts, théâtre, en groupe.

• **Visites Sorties Culturelles** (la journée).

• **Voyages** : 1 semaine à 10 jours
(ex Côte amalfitaine, Corfou, Crète).

• **Yoga sur chaise** : les lundis matin.

• **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 2026

Corfou en mai, la Vendée en Juin...

Plus d'infos

 Rendez-vous sur le site [aric-tourcoing.fr](http://www.aric-tourcoing.fr)
ou par mail : aric.infosite@gmail.com

*Tarif non Tourquennois