

PROFITEZ DE L'ÉTÉ !

AVEC DES ANIMATIONS
FAITES RIEN QUE POUR VOUS

Juillet, août,
septembre 2026
(et jusqu'à la fin de l'année !)

RÉSERVATIONS
OBLIGATOIRES



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



Tourcoing

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

Ce dossier du numéro estival de Tempo vous propose un aperçu de la programmation du CCAS pour les mois à venir, de l'été jusqu'à la fin de l'année.

Pensée pour rester accessible, variée et conviviale, cette programmation invite à la découverte, aux échanges et aux moments partagés. Sorties, ateliers, visites, conférences ou temps plus ludiques : chacun peut y trouver des propositions adaptées à ses envies, à son rythme et à ses centres d'intérêt.

Ces rendez-vous sont aussi l'occasion de maintenir du lien, de découvrir autrement notre territoire et d'ouvrir des parenthèses agréables dans le quotidien.

Toutes les informations pratiques, les dates d'inscription et le détail des activités sont à retrouver dans ce numéro ainsi que sur le site bien- vieillir-a-tourcoing.fr.

Bel été à toutes et à tous.

*Selon les dispositifs.
Renseignements auprès du service animations seniors du CCAS.



Doriane BÉCUE

Doriane BÉCUE
Maire de Tourcoing
Présidente du CCAS



Anaïs DAKHIA

Anaïs DAKHIA
Adjointe au Maire
Vice-présidente du CCAS



Plus d'infos

Service Animations Seniors

03 20 11 34 20

(lun > ven | 9 h > 12 h)



Programme
des animations
en ligne !

INSCRIPTIONS

Tourquennois :
à partir du 26 juin

Non Tourquennois
à partir du 29 juin

JUILLET

INSCRIPTIONS

Tourquennois :
à partir du 03 juillet

Non Tourquennois
à partir du 06 juillet



JEUDI 9

Bowling

«**Formule Goûter**»
Venez partager un moment convivial avec notre sortie bowling accompagnée d'une délicieuse formule goûter !

Tarifs : 20 € | 25 €*



VENDREDI 17

Sluis & Knokke

Offrez-vous une escapade pleine de charme à Sluis (Pays-bas) : flânez dans ses ruelles pittoresques, profitez de ses boutiques et savourez l'ambiance conviviale de cette jolie ville néerlandaise le temps d'une journée. Repas Libre. Profitez d'un agréable après-midi à Knokke-Heist, entre balade en bord de mer, shopping élégant et ambiance conviviale de la côte belge.

Tarifs : 12 € | 22 €* 



VENDREDI 10

St-Omer

Partez pour une belle journée à Saint-Omer avec la visite de la Distillerie Persyn, un repas libre en ville, puis une agréable balade pédestre guidée en Forêt d'Éperlecques.

Tarifs : 30 € | 40 €* 



JEUDI 30

Senlis

Partez à la découverte de Senlis avec une visite guidée du quartier de Quartier Saint-Vincent, suivie de l'exploration des Arènes gallo-romaines de Senlis, témoignages fascinants de son riche passé. Repas Libre.

Tarifs : 42 € | 52 €* 

Les conférences de l'été :

GRATUIT

VENDREDI 24 JUILLET
Avignon et la cité des Papes
Inscription à partir du 03 juillet

VENDREDI 28 AOÛT
La Riviera, de Cannes à Portofino
Inscription à partir du 10 juillet

VENDREDI 4 SEPTEMBRE
La braderie de Lille
Inscription à partir du 21 août

Les lectures à voix haute

GRATUIT

JEUDI 16 JUILLET
Inscription à partir du 03 juillet

LUNDI 21 SEPTEMBRE
Inscription à partir du 21 août

Retrouvez les bénévoles de l'association Lire et sourire qui vous proposent la lecture à voix haute d'ouvrages de toutes types.

*Tarif non Tourquennois Légende :  Bon marcheur

INSCRIPTIONS

Tourquennois :
à partir du 10 juillet

Non Tourquennois
à partir du 13 juillet



AOÛT

JEUDI 20

Bray-Dunes & La Panne

Profitez d'une journée libre entre Bray-Dunes et La Panne : plages de sable fin, air marin et moments de détente au rythme de vos envies.

Tarifs : 12 € | 22 €* (🚶)



MARDI 25

Parc Mosaïc

Évadez-vous le temps d'un après-midi au Parc Mosaïc : jardins thématiques, nature et découvertes vous attendent pour un moment de détente en plein air.

Tarifs : 10 € | 15 €* (🚶)



Les cafés numériques : **GRATUIT**

MARDI 7 JUILLET

Paiement en ligne

Pour mieux comprendre les outils, les bonnes pratiques et les réflexes de sécurité au quotidien.

Inscription à partir du 26 juin

MARDI 8 SEPTEMBRE

Réaliser des menus, invitations...

Découvrez les techniques de création de menus, cartes d'invitation et supports personnalisés, pour réaliser facilement des documents élégants et créatifs.

Inscription à partir du 21 août

MARDI 10 OCTOBRE

Billetterie en ligne

Découvrez la billetterie en ligne du CCAS, pour apprendre à réserver, gérer et sécuriser facilement vos achats de billets sur Internet.

Inscription à partir du 11 septembre

*Tarif non Tourquennois Légende : (🚶) Bon marcheur

INSCRIPTIONS

Tourquennois :
à partir du 21 août

Non Tourquennois
à partir du 24 août

SEPTEMBRE

VENDREDI 4

Randonnée Côte d'Opale

Cap Gris-Nez/Wimereux

Partez pour une randonnée guidée sur la Côte d'Opale : un parcours tonique réservé aux bons marcheurs, entre falaises, grand large et panoramas exceptionnels.

Tarifs : 21 € | 31 €* (🚶)



JEUDI 10

Bowling

« Formule Goûter »

Venez partager un moment convivial avec notre sortie bowling accompagnée d'une délicieuse formule goûter !

Tarifs : 20 € | 25 €* (🚶)



JEUDI 17

Autour du film **GRATUIT**

Projection puis débat sur le film visionné, le tout dans une ambiance conviviale.

VENDREDI 18

Château de Gand

Visite audioguidée de ce haut lieu touristique qui vous plonge en plein Moyen Âge.

Tarifs : 27 € | 37 €* (🚶)

JEUDI 24

Entreprise Lemahieu

Découvrez l'excellence et le savoir-faire de l'entreprise Lemahieu à Saint-André-Lez-Lille, spécialiste de la fabrication textile française et du savoir-faire en maille et confection de vêtements de qualité.

Tarifs : 15 € | 20 €* (🚶)



Les sorties jusqu' à décembre

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE

03 20 11 34 20

(lundi > vendredi de 9 h à 12 h)

OCTOBRE

Inscription à partir du...
Tourquennois : 11 septembre
Non Tourquennois : 14 septembre

Vendredi 2
Distillerie de Houlle & Rando guidée forêt d'Eperlecques
Tarifs : 25€ / 35€*



Vendredi 09
Conférence **GRATUIT**
« Trucs, remèdes et astuces d'antan »

SEMAINE BLEUE DU 05 AU 11

Programme complet dans votre Tempo #43 de septembre

Inscription à partir du...
Tourquennois : 25 septembre
Non Tourquennois : 28 septembre

Vendredi 16
Pairi Daiza
Tarifs : 54€ / 64€*



Jedi 22
Ypres - Musée de la Première Guerre mondiale et visite guidée du centre-ville
Tarifs : 24€ / 34€*



Vendredi 23
Loto solidaire
Par l'association « Assez du cancer »
Tarifs : selon le nombre de cartons achetés

NOVEMBRE

Inscription à partir du...
Tourquennois : 16 octobre
Non Tourquennois : 19 octobre

Jedi 05
Bowling « formule repas »
Tarifs : 40€ / 45€*

Vendredi 06
Conférence **GRATUIT**
« Prague, la perle de la Bohème »

Lundi 09 **GRATUIT**
Lecture à voix haute

Mardi 10
Café numérique **GRATUIT**
« Billetterie en Ligne »

Inscription à partir du...
Tourquennois : 30 octobre
Non Tourquennois : 02 novembre

Mardi 17
Karaoke « formule goûter »
Tarifs : 22€ / 32€*

Jedi 19
Autour du film **GRATUIT**

Vendredi 20
Jeux Interville à Tourcoing **GRATUIT**

Mardi 24
Marché de Noël à Bruges
Tarifs : 15€ / 25€*



DÉCEMBRE

Inscription à partir du...
Tourquennois : 13 novembre
Non Tourquennois : 16 novembre

Mardi 01
Autour du jeu **GRATUIT**

Vendredi 04
Conférence **GRATUIT**
« Le pouvoir irrésistible du chocolat »

Château Vaux Le Vicomte
« Le grand Noël »
Tarif : 52€ / 62€*



Inscription à partir du...
Tourquennois : 20 novembre
Non Tourquennois : 23 novembre

Jedi 17
Spectacle de Noël
Théâtre Municipal Raymond Devos
Tarif : 5€ / 8€*

Consultez le programme des animations avec votre smartphone



Légende :

Bon marcheur

SCANNEZ CE QR CODE

Créadiaz **GRATUIT**

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

Dans la bonne humeur et une ambiance dynamique, développez vos capacités cognitives (mémoire, attention, concentration) et vos aptitudes physique, avec des séances d'1 h 30, animées par des professionnels. **OUVERT À TOUTES ET TOUS ! IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'ÊTRE SPORTIF POUR Y PARTICIPER !**

JUILLET

Mardi 07 et jeudi 16
Inscription à partir du 26 juin

AOÛT

Jedi 06
Inscription à partir du 10 juillet

SEPTEMBRE

Jedi 03 et mardi 29
Inscription à partir du 21 août

OCTOBRE

Jedi 15 et mardi 27
Inscription à partir du 25 septembre

NOVEMBRE

Mardi 10
Inscription à partir du 16 octobre

DÉCEMBRE

Mardis 1^{er} et 15
Inscription à partir du 13 novembre

*Tarif non Tourquennois