

DU 5 AU 11 OCTOBRE SEMAINE BLEUE 2026

Dès
60
ans

**C'EST
PERMIS
D'EN FAIRE
TROP !
;-)**



C.C.A.S.



Tourcoing

Chères Tourquennoises, chers Tourquennois,

Ce programme des animations de la Semaine Bleue 2026 vous invite à profiter pleinement des nombreux rendez-vous organisés rien que pour vous.

La programmation a été pensée pour vous permettre de bouger, de vous divertir, de découvrir et surtout de partager : marches, sorties, activités culturelles, ateliers, conférences ou spectacles... Il y en a pour toutes les envies et tous les rythmes !

Cette Semaine Bleue sera notamment l'occasion de faire vivre le lien entre les générations, avec la 4^e édition du salon Jeux Part'âges et de nombreuses animations portées par les associations et structures tourquennoises.

*Nous vous souhaitons à toutes et à tous
une très belle Semaine Bleue, riche en découvertes,
en rencontres et en moments partagés.*

Très bonne lecture !



DR.

Doriane BÉCUE
Maire de Tourcoing
Présidente du CCAS



DR.

Anaïs DAKHIA
Adjointe au Maire
Vice-présidente du CCAS



Retrouvez le programme
des animations
en ligne, sur le site
bien-vieillir-a-tourcoing.fr

← **SCANNEZ
CE QR CODE**



Plus d'infos sur le programmation

Service Animations Seniors du CCAS

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

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



Tourcoing

LUNDI 5 OCTOBRE

Par les Orchidées de Tourcoing

• STRETCHING

de 15 h 30 à 16 h 30 - 75, rue de la cloche
Infos et inscription au 03.20.28.54.54

Par l'ARIC

• YOGA SUR CHAISE

à 9 h 50 - 10, rue Alexandre Ribot

• MARCHÉ

Circuits de 6 ou 10 km au choix
à 14 h 15 - Parc de l'Yser, rue de l'Yser
Infos et inscription au 06.87.39.77.03
ou 06.71.10.07.85

Par l'EHPAD Mahaut de Guisnes

• APRÈS-MIDI MUSICAL

à 14 h - 135, rue du Président Coty
Infos et inscription au 03.20.69.66.04

Par la résidence Isabeau du Bosquel

• LOTO

à 14 h - 89, rue nationales
Infos et inscription au 03.20.23.43.00

Par Tourcoing Loisirs Sortir

• JEUX DE SOCIÉTÉ

de 14 h à 16 h - 96, bis rue de Lille

• PÉTANQUE

de 9 h à 11 h - l'Atelier. 81, rue des piats

• DANSE

de 14 h à 15 h
Palais des sports 27 Rue du Calvaire
Infos et inscription au 07.76.91.12.92

Par le centre social des 3 Quartiers

• ATELIERS SOLIDAIRE

de 14 h à 16 h

• GYM D'ENTRETIEN

de 19 h 15 à 20 h 15
19, boulevard d'Halluin
Infos et inscription au 03.20.46.38.50

Par la Résidence Matisse

• MARCHÉ VOIE VERTE

de 10 h 30 à 11 h 30
16, chaussée Albert Einstein
Infos et inscription au 03.20.68.04.40

MARDI 6 OCTOBRE

Par les Orchidées de Tourcoing

• CONFÉRENCE « GUATEMALA »

à 15 h 30 - 75, rue de la cloche
Infos et inscription au 03.20.28.54.54

Par l'ARIC

• GYMNASTIQUE

à 10 h - l'Atelier. 81, rue des piats
Infos et inscription au 06.87.39.77.03
ou 06.71.10.07.85

Par Tourcoing Loisirs Sortir

• TRICOT

de 9 h à 11 h - 96, bis rue de Lille

• TENNIS DE TABLE

de 9 h à 11 h - 125, rue de Courtrai
Infos et inscription au 07.76.91.12.92

Par la Ludomédiathèque Colette

• SÉANCE DE JEUX

de 16 h à 17 h 30 - 27 rue Roger Salengro
Infos et inscription au 03.59.63.43.00

Par le centre social des 3 Quartiers

• GYM D'ENTRETIEN

de 10 h à 11 h

• TRICOT

de 14 h à 16 h

• YOGA

de 18 h 45 à 20 h
19 boulevard d'Halluin
Infos et inscription au 03.20.46.38.50

Par Le centre social Marlière, Croix Rouge

• LOTO

de 14 h à 17 h - 41 rue de la Bourgogne
Infos et inscription au 03.20.01.75.51

Par la Résidence Matisse

• GYM DOUCE

de 15 h 30 à 16 h 30
16, chaussée Albert Einstein
Infos et inscription au 03.20.68.04.40

MERCREDI 7 OCTOBRE

Par le Service Animations du CCAS de Tourcoing

• SALON

JEUX PART'ÂGES

4^e édition du salon du jeu
et du loisir intergénérationnel
de 14 h à 18 h 30

SPECTACLE

« JEUX EN FAMILLE » à 17 h 30

Hôtel de Ville
Infos au 03.20.11.34.20

Par les Orchidées de Tourcoing

• KARAOKÉ

à 15 h 30 - 75, rue de la cloche
Infos et inscription au 03.20.28.54.54

Par l'EHPAD Mahaut de Guisnes

• GRAND LOTO

à 14 h - 135 rue du Président Coty
Infos et inscription au 03.20.69.66.04

Par la résidence Isabeau du Bosquel

• SPECTACLE MUSICAL (Places limitées)

à 14 h 30 - 89, rue nationale
Infos et inscription au 03.20.23.43.00

Par Tourcoing Loisirs Sortir

• SCRABBLE

de 14 h à 16 h - 96bis, rue de Lille

• PÉTANQUE ou TIR À L'ARC

de 9 h à 11 h - l'Atelier. 81, rue des piats
Infos et inscription au 07.76.91.12.92

Par Maison Folie Hospice d' Havre

• EXPOSITION « ÇA JAZZ »

+ ATELIER

de 9 h à 11 h 30 - 100, rue de Tournai
Infos et inscription au 03.59.63.43.66

Par le centre social des 3 Quartiers

• MARCHÉ

de 9 h à 11 h

• CAFÉ DU PART' ÂGE

de 14 h à 16 h

• YOGA

de 16 h à 17 h 15
19, boulevard d'Halluin
Infos et inscription au 03.20.46.38.50

Par le CTAM Tourcoing

• TAI CHI CHUAN SENIORS (Art martial)

de 10 h à 12 h - l'Atelier. 81, rue des Piats
Infos et inscription au 06.08.62.19.29

Par la Résidence Matisse

• GOÛTER PARTAGE

de 15 h 30 à 17 h
16, chaussée Albert Einstein
Infos et inscription au 03.20.68.04.40

Par la résidence les nouvelles Sylphides

• CHORALE ET GOÛTER PARTAGÉ

15 h - Animation intergénérationnelle
8, avenue de la Marne
Infos et inscription au 03.20.25.65.00

JEUDI 8 OCTOBRE

Par les Orchidées de Tourcoing

• CONCERT DE PIANO

à 15 h 30 - 75, rue de la cloche
Infos et inscription au 03.20.28.54.54

Par l'ARIC

• GYMNASTIQUE

à 10 h - l'Atelier. 81, rue des Piats
Infos et inscription au 06.87.39.77.03
ou 06.71.10.07.85

Par la résidence les Maisonnées

• VARIÉTÉS FRANÇAISES

ANNÉES 70 À 2020

à 14 h 30 - 155, rue du Président Coty
Infos et inscription au 03.20.69.47.50

Par Tourcoing Loisirs Sortir

• ANGLAIS

(ne conviens pas aux débutants)
de 15 h à 16 h - 96, bis rue de Lille
Infos et inscription au 07.76.91.12.92

**INSCRIVEZ-VOUS
SANS COMPTER !**

▶ **LES ACTIVITÉS
SONT GRATUITES**

**N'OUBLIEZ PAS
DE RÉSERVER AUPRÈS
DES ORGANISATEURS**

Par le service Habitat Ville de Tourcoing

• **RENDEZ-VOUS DE LA RÉNOVATION**

Adapter son logement pour bien vieillir
chez soi : conseils, travaux et aides

de 14 h 30 à 16 h – Salle du conseil
Municipal/Hôtel de ville

Infos et inscription au 03.59.69.70.97

Par le centre social des 3 Quartiers

• **COUTURE**

9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 16 h

• **YOGA**

10 h à 11 h 15

19, boulevard d'Halluin

• **ATELIERS CUISINE**

10 h à 15 h – Maison des services
du Pont rompu. 8, rue de l'Europe

Infos et inscription au 03.20.46.38.50

Par le CLIC Relais autonomie
et le Service Animations,
CCAS de Tourcoing

• **FORMATION GESTES
DE PREMIERS SECOURS**

de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Salle du musée Leplat,
Jardin Botanique

Infos et inscription au 03.20.11.34.20

Par la Résidence Matisse

• **DANSE SUR CHAISE**

de 15 h 15 à 16 h 15

16, chaussée Albert Einstein

Infos et inscription au 03.20.68.04.40

Par les serres pédagogiques de Tourcoing

• **VISITE DES SERRES**

14 h – 32, rue du Moulin Fagot

Infos et inscription au 03.59.63.44.48

VENDREDI 9 OCTOBRE

Par les Orchidées de Tourcoing

• **CHANTONS**

à 15 h 30 – 75, rue de la cloche

Infos et inscription au 03.20.28.54.54

Par l'ARIC

• **VÉLO RANDONNÉE**

(avec votre vélo et votre casque)

à 9 h 15 – Parc de l'Yser, rue de l'Yser

• **SCRABBLE**

à 14 h – 10, rue Alexandre Ribot

Infos et inscription au 06.87.39.77.03
ou 06.71.10.07.85

Par la résidence les Maisonnées

• **LOTO ET GOÛTER**

à 14 h 45 – 155, rue du Président Coty

Infos et inscription au 03.20.69.47.50

Par Tourcoing Loisirs Sortir

• **ANGLAIS CONVERSATION**

(ne convient pas aux débutants)

de 10 h 30 à 11 h 30 – 96, bis rue de Lille

• **TENNIS DE TABLE**

de 9 h à 11 h – 125, rue de Courtrai

Infos et inscription au 07.76.91.12.92

Par la Ludomédiathèque Colette

• **SÉANCE DE JEUX**

de 16 h à 17 h 30 – 27, rue Roger Salengro

Infos et inscription au 03.59.63.43.00

Par MARDIGYM

• **MARCHE + PIQUE-NIQUE**

à 10 h 45 – 100, rue de Lille

2 fois 5 km le long du canal
avec arrêt pour pique-niquer
à la ferme Dehaut à Wasquehal

Infos et inscription au 06.68.22.85.39

ou 07.83.93.71.23

Par la Médiathèque André Chédid

• **EXPOSITION**

« C'EST COMME ÇA LA VIE »

de 16 h à 18 h 30

156, avenue de la Fin de la Guerre

Infos et inscription au 03.59.63.44.00

Par le centre social des 3 Quartiers

• **AQUAGYM**

de 12 h 15 à 13 h 15

• **ATELIER CRÉATIF ou PÂTISSERIE**

de 14 h à 16 h

19, boulevard d'Halluin

Infos et inscription au 03.20.46.38.50

Par le CTAM Tourcoing

• **QI GONG** (gymnastique chinoise)

de 18 h 45 à 19 h 45

l'Atelier. 81, rue des Piats

Infos et inscription au 06.08.62.19.29

Par la Résidence Matisse

• **CHORALE**

de 15 h 30 à 17 h

16, chaussée Albert Einstein

Infos et inscription au 03.20.68.04.40

SAMEDI 10 OCTOBRE

Par les Orchidées de Tourcoing

• **DUO ACOUSTIQUE**

à 15 h 30 – 75, rue de la cloche

Infos et inscription au 03.20.28.54.54

Par Tourcoing Loisirs Sortir

• **DANSE**

de 10 h à 11 h – Salle Manczur.

147, rue de la Blanche Porte

Infos et inscription au 07.76.91.12.92

Par la Médiathèque André Chédid

• **EXPOSITION**

« C'EST COMME ÇA LA VIE »

de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 16 h 30

• **CAFÉ LANGUE ANGLAIS**

à 10 h 30

156, avenue de la Fin de la Guerre

Infos et inscription au 03.59.63.44.00

Par le centre social des 3 Quartiers

• **LOTO MUSICAL**

14 h à 17 h – 19, boulevard d'Halluin

Infos et inscription au 03.20.46.38.50

Par la Numérithèque

• **LES BASES ESSENTIELLES
DE L'UTILISATION DE VOTRE
SMARTPHONE ANDROID**

de 10 h à 12 h – 27, avenue Roger SALENGRO

Infos et inscription au 03.59.63.43.07

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Par le MUBA EUGENE LEROY

• **COUP DE CŒUR**

PARTI DES COLLECTIONS DU MUSÉE

avec l'Association des Amis du MUBA

de 15 h à 17 h – 2, rue Paul Doumer

Venez avec vos amis, votre entourage
pour partager un moment face
aux œuvres d'art.

Infos et inscription au 03.20.28.91.60

Par la Résidence Matisse

• **THÉ DANSANT**

de 15 h 30 à 17 h

16, chaussée Albert Einstein

Infos et inscription au 03.20.68.04.40

**C'EST PERMIS
D'EN FAIRE TROP !**

