

# Passage à la retraite, se découvrir un second souffle

Certains le vivent très bien, d'autres un peu moins. On entend souvent dire que "partir à la retraite c'est quitter la vie active". Et si ce n'était pas vrai ? Alors oui, vos 20 ans sont derrière vous... Mais c'était déjà le cas à 30 ans et cela ne vous a pas arrêté pour autant ! Le CCAS fait le point sur certaines solutions, à portée de main, pour faire de votre retraite un nouveau départ.

## Découvrez le programme concocté par le CCAS

Voilà... Vous vous levez un matin et vous n'allez plus travailler. Une fois les formalités administratives passées, il n'est pas toujours évident de trouver comment occuper ce temps qui s'offre à vous. Pour ceux qui ont déjà une passion et/ou des activités extra professionnelles, c'est peut-être plus simple. Pour les autres, la rédaction du magazine Tempo a sélectionné quelques actions dans la Ville pour vous permettre de couper la routine du quotidien. Vous trouverez aussi votre bonheur dans le programme des animations du CCAS.

## Petit poisson deviendra grand !

Intégrez l'équipe de seniors bénévoles qui accompagne les petits écoliers tourquennois lors de leur cycle de natation à Tourcoing-Les-Bains. Une séance par semaine (en période scolaire), pendant 6 à 7 semaines, par classe. C'est une première pour vous ! Pas d'inquiétude : on vous offre une formation de quelques heures pour vous permettre d'assurer votre mission à la perfection et ainsi aider les écoliers à l'apprentissage de la natation.

Plus d'infos

Service Animations Seniors de CCAS

Sébastien au 03 20 11 34 20

## Un pas à gauche, trois à droite...

Reine/roi de la piste de danse ou novice, peu importe... Venez danser ! Suite au succès du spectacle «Génération danses» du mois de mars dernier, regroupant danseurs amateurs seniors et enfants (Sous la direction du scénographe Eric Koloko et du CCAS), la Direction des Écoles et famille de Tourcoing et le CCAS organisent des ateliers danses mêlant seniors et écoliers tourquennois. Quelque soit votre niveau de danse, venez profiter de ces moments chaleureux et conviviaux.

Plus d'infos

Services Animations Seniors du CCAS

Laurence au 03 20 11 34 20

## Faire des petits tourquennois des "super héros" de l'écologie

Engagez-vous pour la préservation de l'environnement en prenant part à la «Brigade Seniors Écolos ». Cette dernière mène des ateliers de sensibilisation à la préservation de l'environnement auprès des élèves tourquennois, par le moyen d'ateliers pratiques et ludiques. Une fois sensibilisé sur différents thèmes, vous serez un porte-parole privilégié et vous pourrez diffuser votre savoir auprès des enfants mais aussi recueillir leurs idées souvent étonnantes.

Plus d'infos

Service Animations Seniors du CCAS

Julie et Coralie au 03 20 11 34 20

## Rencontres intergénérationnelles

Une dictée, une initiation au volley ball... Et de bien d'autres manières encore, venez rencontrer les petits écoliers tourquennois sur des temps courts et ponctuels. Non seulement vous profiterez de bons moments d'échanges où vous pourrez diffuser votre expérience, mais c'est aussi un excellent moyen de rester «à la page» en apprenant des plus jeunes.

Plus d'infos

Service Animations Seniors du CCAS

03 20 11 34 20