



INSCRIVEZ-VOUS
À UN ATELIER
**BIENVENUE
À LA RETRAITE!**

C'est très simple : il vous suffit de trouver un atelier près de chez vous sur pourbienvieillir.fr ou de contacter votre interlocuteur local :

Secrétariat : 03.86.39.33.99

cs-donziais@cs-donzy.fr



**À LA RETRAITE
UNE NOUVELLE VIE COMMENCE !**

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ?
L'atelier Bienvenue à la retraite est fait pour vous !

Ateliers
Bienvenue à la Retraite

Organisés par

Centre Social de Pouilly,
De Donzy,
De Cosne

En partenariat avec l'Union Régionale
des Centre Sociaux BFC et la CARSAT

Informations et inscriptions

Judi 26 septembre 2024 à 17h30

Salle des fêtes de Suilly-La-Tour



**POUR Bien
VieILLiR**

Gagnez en sérénité !

- Comprendre et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

Le temps à la retraite : ça se prépare !

- Connaître ses besoins
- Trouver des idées
- Réfléchir à ses envies
- Partager les expériences

La santé ? Tous acteurs !

- Découvrir comment favoriser son bien-être
- Bouger, bien manger, bien dormir : comprendre pourquoi c'est vraiment important

On continue ensemble ?

- Connaître les activités de proximité, les bons plans et bonnes pratiques à partager
- Garder le contact ? Pourquoi pas !

LES INTERVENANTS

Les professionnels du centre : Directeur, Référente adulte/senior

Les représentant des institutions : CPAM, CARSAT, MSA, France Service

Les professionnels de santé : Psychologue, Pharmacien, Diététicien

Les partenaires associatifs : Clubs séniors, Associations locales ...

PROGRAMME DES ATELIERS

Inscription Gratuite

Réunion de présentation

Jeudi 26 septembre
17h30-19h30

Séance 1 :
Mes droits mes démarches administratives et financières

Jeudi 03 octobre
17h30-19h30

Séance 2 :
Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

Jeudi 24 octobre
17h30-19h30

Séance 3 :
Je continue de prendre soin de moi

Jeudi 14 novembre
17h30-19h30

Séance 4 :

Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres

Jeudi 28 novembre
17h30-19h30

Séance 5 :

Votre expérience nous intéresse

Jeudi 05 décembre
9h00-17h00

