

QUE PROPOSONS-NOUS:

- Un accompagnement collectif pour aborder la retraite avec confiance !
- Des ateliers participatifs pour :

- ✓ Sécuriser ses démarches administratives
- ✓ Mieux comprendre ses droits santé
- ✓ Prendre soin de soi
- ✓ Imaginer ses projets
- ✓ Trouver son rythme
- ✓ Créer du lien



Parce que la retraite est une nouvelle étape...et peut devenir un vrai temps d'épanouissement !



**“ANTICIPER, COMPRENDRE,
CONSTRUIRE SA RETRAITE...
IL N'EST JAMAIS TROP TÔT
NI TROP TARD POUR S'Y
PRÉPARER! ”**

**Renseignements, inscriptions
et lieux des activités:**

DORTHU Marjorie
Coordinatrice Territoriale seniors
36, Boulevard Savart
02830 Saint-Michel
03.23.98.63.93



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Hauts-de-France

**Le Centre
socioculturel de
l'APTAHR vous
propose:**

Les ateliers
Vivons!
retraite
by Carsat Hauts-de-France

Cycle 3

**“Des ateliers pour vous accompagner
dans vos démarches à la retraite”**



CYCLE 3

Des ateliers pour s'informer, prendre soin de soi et construire sa retraite selon ses envies

Jeudi 24 Septembre 14h00-16h00	Module 1 “A la retraite, mes démarches administratives et financières”	Un atelier pour mieux comprendre les démarches liées à la retraite, vos droits en matière de santé et les services qui peuvent vous accompagner. Un moment pour poser vos questions et y voir plus clair.
Mercredi 30 Septembre 10h-12h00	Module 2 “ Retraite: mes envies, mon projet, mon tempo”	Parce que la retraite est aussi l'occasion de prendre soin de soi, cet atelier aborde le bien-être, le rythme de vie et les habitudes favorables à la santé. Un temps d'échanges convivial autour du bien vieillir.
Mercredi 7 Octobre 10h-12h00	Module 3 “ Je continue à prendre soin de moi”	Sophrobalade ! Une balade douce associée à des exercices de sophrologie pour se détendre, respirer et profiter pleinement de l'instant présent.
Mercredi 14 Octobre 14h00-16h00	Module complémentaire “S'enrichir de nos différences d'âges”	Un moment d'échanges pour partager les expériences entre générations et découvrir la richesse de nos parcours de vie.
Mercredi 21 Octobre 10h00-12h00	Module complémentaire “du temps pour soi, du temps à offrir aux autres”	Un temps de cuisine et de partage avec nos bénévoles, pour réfléchir, en toute convivialité, à l'équilibre entre plaisir personnel, engagement bénévole, transmission et participation à la vie sociale à la retraite.
Mercredi 28 Octobre 10h00-12h00	Module 4 “Votre expérience nous intéresse”	Un moment d'échanges pour faire le bilan du parcours, partager son expérience et ouvrir de nouvelles perspectives.