



by Carsat Hauts-de-France

DES ATELIERS POUR BIEN VIVRE VOTRE NOUVELLE VIE À LA RETRAITE

La Carsat Hauts-de-France et les centres sociaux ensemble pour vous accompagner !

Les ateliers sont **gratuits, organisés en petits groupes**, dans l'un des centres sociaux partenaire de la Carsat proche de chez vous et sont **animés par des professionnels**.

Participer aux ateliers, c'est vous permettre de **recevoir conseils, bonnes pratiques, et se sentir entouré pour dessiner la retraite qui vous ressemble !**



Projection dans de nouvelles activités



Bien-être



Prévention santé



Numérique

**PASS SANITAIRE
OBLIGATOIRE**

**Programme
au dos**

POUR EN SAVOIR PLUS ET VOUS INSCRIRE :

Vous êtes à la retraite depuis 6 mois ou 2 ans maximum

Venez nous rencontrer

Ici ou Là



CSR La Canopée à Auneuil

Inscription auprès de

Marc SUEUR

03 44 84 46 83

OU

par mail lacanopee.seniors@outlook.com

GRATUIT



CSR de Froissy-Crèvecœur

Inscription auprès de

Fanny Sénéchal

03 44 80 81 58

ou

par mail csr.famille.senechal@gmail.com

Retrouvez conseils et informations pour bien vivre votre retraite sur le site

www.pourbienvieillir.fr

Vous y trouverez également tous les ateliers proches de chez vous

**POUR
BIEN
VIEILLIR**



<p><u>Mardi 2 Novembre</u> <u>de 9h à 12h</u> Rencontre avec le groupe Présentation du parcours « Vivons Retraite »</p>	<p>44</p>	<p><u>Vendredi 5 Novembre</u> <u>de 10h à 12h</u> Temps de rencontre & Présentation du parcours « Vivons Retraite »</p>
<p><u>Mardi 9 Novembre</u> <u>de 9h à 12h</u> « Ma » retraite un atelier participatif pour comprendre les enjeux de ce changement de vie</p>	<p>45</p>	<p><u>MARDI 09 Novembre</u> <u>de 9h30 à 12h30</u> « MA RETRAITE » Appréhender positivement Le passage à la retraite</p>
<p><u>Mardi 16 Novembre</u> <u>de 9h à 12h</u> « Retraité mais connecté » Atelier interactif Numérique et Objets connectés (venez avec votre tablette, smartphone, ordinateur portable,</p>	<p>46</p>	<p><u>Vendredi 19 Novembre</u> <u>de 10h à 12h</u> « Initiation Seniors Connectés » Avec vos différents outils numériques (tablette, Smartphone, ordinateur portable)</p>
<p><u>Mardi 23 Novembre</u> <u>de 9h à 12h</u> « Retraité en bonne santé » Etat d'esprit, santé psychique Vieillesse et santé mentale, Comprendre, accompagner</p>	<p>47</p>	<p><u>Vendredi 26 Novembre</u> <u>de 10h à 12h</u> « Prendre soin de Sa Santé » Etat d'esprit, santé psychique Vieillesse et santé mentale, Comprendre, accompagner</p>
<p><u>Mardi 30 Novembre</u> <u>de 9h à 12h</u> « Ma retraite ? Je gère ! » Appui aux démarches administratives, accès aux droits, gestion budgétaire</p>	<p>48</p>	<p><u>Vendredi 3 Décembre</u> <u>de 10h à 12h</u> Appui aux démarches administratives numériques Venez avec vos outils numériques !</p>
<p><u>Mardi 7 Décembre</u> <u>de 9h à 12h</u> «Un toit pour moi» Astuces et conseils pour un logement pratique, gestes et postures, économies d'énergie</p>	<p>49</p>	<p><u>Vendredi 10 Décembre</u> <u>de 14h à 16h</u> « Bien vivre chez soi, confort et énergie » Visite d'un appartement en KIT : Ecogestes et sécurité domestique</p>
<p><u>Semaine 50 (jour à déterminer avec les 2 groupes)</u> Visite guidée de la cathédrale de Beauvais et de l'Horloge Astronomique Une collation sera partagée à l'issue de la visite (sous réserves des conditions sanitaires du moment)</p>		