

# Bienvenue à la Retraite !

Vous êtes futur retraité ou retraité depuis peu ?  
**CET ATELIER EST FAIT POUR VOUS !**



**Profitez d'un atelier collectif GRATUIT de 4 séances  
pour vivre une retraite sereine et active**  
*(démarches, envies, projets, santé...)*

**Du 24/01 au 14/02 2025 | Sur inscription à  
l'accueil du CSC.**

# Le programme



## 1. Retraite : mes envies, mon tempo

**> Vendredi 24 JANVIER de 9h30 à 16h30**

Les représentations du passage à la retraite, les activités sportives et culturelles, le bénévolat, l'émergence de nouveaux besoins.  
*possibilité de rester déjeuner sur place (prévoir son pique nique)*

## 2. Je continue à prendre soin de moi

**> Mercredi 29 JANVIER de 9h30 à 16h30**

Bien manger, bien bouger, bien dormir : théorie et exercices pratiques en toute convivialité. Découverte du centre de prévention AGIRC ARRCO  
*Déjeuner pris en charge par notre structure.*

## 3. A la retraite, mes démarches administratives et financières

**> date à déterminer**

Temps d'information CARSAT sur les droits et démarches pour sa retraite.

**> Vendredi 7 FÉVRIER de 9h30 à 17h**

Les démarches administratives, la gestion de budget et les relais sociaux. Découverte des mobilités douces.  
*possibilité de rester déjeuner sur place (prévoir son pique nique)*

## 4. Votre expérience nous intéresse !

**> Vendredi 14 FEVRIER de 10h à 12h**

Évaluation et partage d'expériences.