

Au menu

DU BAR DE LA RETRAITE

Venez partager un moment convivial autour de notre Bar de la Retraite et composez votre propre cocktail pour une retraite qui vous ressemble.



21 SEPTEMBRE

Blind Test Administratif

Faites équipe et testez vos connaissances sur les démarches administratives, les droits et les dispositifs utiles pour bien vivre sa retraite.

Cappuccino ou Chocolat Chaud ?

28 SEPTEMBRE

Prenez soin de vous !

Au choix : Découverte de l'Aki-Taïso (avec Jean-Luc Subileau), atelier d'écriture (avec Christelle Morisset) et randonnée sonore (avec Gérard, bénévole) ou pourquoi pas plusieurs activités !



5 OCTOBRE

Speed Dating de l'Engagement

Venez rencontrer Jean, Arnaud, Nadine et d'autres bénévoles engagés. Découvrez leurs parcours, leurs motivations et imaginez votre propre façon de vous investir demain.

Jeux de société & santé mentale

12 OCTOBRE

Découvrez de nouveaux jeux autour de la santé mentale avec l'association "Dé en bulles" et participez à un temps de parole collectif autour des risques psychosociaux liés à l'arrivée en retraite avec Alexandre, psychologue.



26 OCTOBRE

Bar à Cocktails & Salade du Bistrot

Une diététicienne associée à une kinésithérapeute vous proposent astuces, conseils et échanges autour de l'alimentation, du plaisir de manger et de l'équilibre au quotidien.

Les clés du Bar sont à vous !

À VENIR

Et maintenant ? Imaginez, construisez et lancez votre propre projet avec les autres participants. Parce que la retraite est aussi le début de nouvelles aventures !



INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS :

06 74 19 38 66 - bienvieillir.luv@csc79.org

Centre Socio Culturel - place porte Saint Antoine - 79220 CHAMPDENIERS

Centre Socio Culturel
Les UNIS VERS
en Val de Catine

VOUS AVEZ ENTRE

2 ANS AVANT ET 2 ANS APRÈS
VOTRE DÉPART À LA RETRAITE ?

Bienvenue À LA RETRAITE !

6 rendez-vous pour faire le plein
d'idées, de rencontres et d'énergie !

Installez-vous au comptoir de notre Bar de la Retraite
et découvrez nos ateliers gratuits et conviviaux.

