



BIENVENUE À LA RETRAITE

8 ET 24 OCTOBRE
7 ET 28 NOVEMBRE



La santé parlons-en



Vos envies, vos projets



Administrations et droits sociaux

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ?

La MAGIC, en coordination avec la CARSAT, vous propose de participer à un ensemble d'ateliers qui vous permettront d'appréhender au mieux votre nouveau rythme de vie !

Les ateliers seront ludiques : apports théoriques, jeux, découverte d'activités, échange de pratiques et se dérouleront à la Magic à Broût-Vernet, de 9h à 16h30.

Pour ceux qui le souhaitent, nous prendrons notre repas ensemble pour plus de convivialité (repas partagé).



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

04 70 58 20 68

la **Magic**
Centre Social

Carsat Retraite & Santé au travail

UN PROGRAMME EN 4 RENCONTRES



MARDI 8 OCTOBRE

« Mes démarches administratives et financières »

- La retraite, comment ça marche ? (intervention de la CARSAT)
 - Mes ressources : aides, cumul emploi retraite, équilibre budgétaire...
 - Découverte des sites institutionnels et des relais locaux.
-



JEUDI 24 OCTOBRE

« Votre santé au quotidien »

- Conférence par Mme DOLGOWICZ « La santé parlons en »
- Temps d'échange autour d'un jeu de société, animé par Christine MARTINS, infirmière ASALEE sur le thème de la santé.

« 100% mobile à la retraite »

- Présentation des solutions de mobilité (transport à la demande, train, bus, covoiturage, vélos d'occasion, vélos électriques ...).
 - Sécurité routière : nouveaux panneaux
-



JEUDI 7 NOVEMBRE

« Mes envies, mes projets, mon tempo ! »

- Mes envies, mes projets : informations générales
 - Intervention du service d'appui à la vie associative
 - Ateliers « définir mon projet de retraite » et « l'âgisme » animés par Clément REJMAN
-



JEUDI 28 NOVEMBRE

« Retour sur votre expérience »

- Comment pouvons nous vous aider ?
- Présentation des activités et des associations près de chez vous
- Découverte de l'activité « Brain Ball »
- Questions / réponses
- Prise de rendez vous pour un suivi individualisé