



PROGRAMME VIVONS LA RETRAITE



D'octobre à janvier 2022

Au Centre Social du Chemin Rouge,
80 Chemin Rouge 59155 Faches-Thumesnil

PASS SANITAIRE
OBLIGATOIRE



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

Siel Bleu

SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Approche psychosociale de la retraite ou comment appréhender cette nouvelle étape

10h à 11h30

Temps
d'échanges et de
connaissance
avec le groupe

14h à 16h30

Intervention d'un
Psychothérapeute



**Vendredi
01 Octobre**

Accès et maîtrise du numérique

14h à 16h

Echanges avec Remi
Chargé de transition
numérique



**Vendredi
08 et 15
Octobre**

Prendre soin de sa santé

9h30 à 11h30

Echanges autour
de la thématique
de la santé



14h à 16h

L'activité sportive
en lien avec
l'alimentation

**Vendredi
22 octobre**

10h à 12h

Marche
Nordique



14h à 15h30

Initiation à la
sophrologie



**Vendredi
12 novembre**

Prendre soin de sa santé

9h30 à 11h30

Atelier
éco santé



13h30 à 16h

Thème à définir
avec le groupe

**Vendredi
19 novembre**

Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie

14h à 16h

Atelier autour
des éco gestes



**Vendredi
26 Novembre**



14h à 16h

Atelier
prévention des chutes

**Vendredi
3 Décembre**

Et demain ?

Comment le Centre peut vous accompagner ?

10h à 12h : Temps d'échanges avec les participants et le Centre Social :
Comment se projeter ?

12h à 14h : Repas partagé

14h-16h : à construire avec le groupe



**Vendredi
7 Janvier**

Ouverture de l'accueil-sécrétariat

En période scolaire :

Lundi de 15h30 à 18h30
 Mercredi 8h30 à 12h et de 15h30 à 18h30
 Mardi et Vendredi de 9h30 à 12h et de 15h30 à 18h30
 Jeudi de 9h30 à 12h
 Samedi de 14h à 18h

Pendant les vacances scolaires

Du lundi au vendredi
 de 8h30 à 11h30 et de 14h30 à 18h30



Imprimé par nos soins, merci de ne pas jeter sur la voie publique.


 Suivez-nous sur
Facebook
facebook.com/MaisonduCheiminRouge

L'opération « Centres sociaux connectés » est cofinancée par le FEDER dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la Région Hauts-de-France.

