



# PROGRAMME VIVONS LA RETRAITE



## De mars à juin 2022

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

PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE



*Vivons!*  
retraite  
by Carat 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  
18 Mars**

## Accès et maîtrise du numérique

**14h à 16h**

Echanges avec Remi  
Chargé de transition  
numérique



**Vendredi  
25 mars et  
1 avril**

## 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  
29 avril**

**10h à 12h**

Marche  
Nordique



**14h à 15h30**

Initiation à la  
sophrologie



**Vendredi  
6 mai**

# Prendre soin de sa santé

**9h30 à 11h30**

Atelier  
éco santé



**13h30 à 16h**

Thème à définir  
avec le groupe

**Jeudi  
12 mai**

## Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie

**14h à 16h**

Atelier autour  
des éco gestes



**Vendredi  
20 Mai**



**14h à 16h**

Atelier  
prévention des chutes

**Vendredi  
3 Juin**

## 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  
10 Juin**

# 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

Lundi : 8h45 à 12h15 – 14h à 18h  
 Mardi : 8h45 à 12h15 – 14h à 18h  
 Mercredi : 8h45 à 12h15 – 14h à 18h  
 Jeudi : 9h à 12h – Fermé  
 Vendredi : 8h45 à 12h15 – 14h à 18h



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


 Suivez-nous sur  
**Facebook**  
[facebook.com/MaisonduCCheminiRouge](https://facebook.com/MaisonduCCheminiRouge)

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.

