

COMMUNIQUÉ

PARCOURS « BIENVENUE À LA RETRAITE »

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Bernay, en partenariat avec Neosilver et avec le soutien de la Carsat Normandie, organise un cycle d'ateliers gratuits intitulé « Bienvenue à la retraite », destiné aux futurs retraités et aux personnes récemment retraitées.

Prendre sa retraite constitue un changement important qui soulève de nombreuses questions : comment organiser son nouveau quotidien ? Quels sont les dispositifs et démarches à connaître ? Comment préserver sa santé et maintenir une vie sociale active ? Ce parcours convivial a été conçu pour accompagner les participants dans cette transition et leur permettre d'aborder sereinement cette nouvelle période de leur vie.

UN PROGRAMME COMPLET EN 7 SÉANCES

À travers sept rencontres collectives, les participants pourront échanger, partager leurs expériences et bénéficier de conseils pratiques autour de thématiques essentielles :

- > Apprendre à se connaître et créer du lien ;
- > Les démarches administratives, financières et juridiques ;
- > La santé, le sommeil et la nutrition ;
- > Les projets personnels et l'organisation du quotidien ;
- > L'engagement bénévole et le temps à offrir aux autres ;
- > Le rôle d'aidant et la préservation de son équilibre ;
- > Un temps de bilan et de perspectives.

INFORMATIONS PRATIQUES

Tous les lundis de 10h à 12h

Séance 1 : 05/10

Séance 2 : 12/10

Séance 3 : 2/11

Séance 4 : 9/11

Séance 5 : 16/11

Séance 6 : 23/11

Séance 7 : 30/11

Lieu : Résidence autonomie Lyliane Carpentier, 1 rue Jacques Philippe Bréant, Bernay
Les ateliers sont entièrement gratuits, mais l'inscription est recommandée.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 06 25 78 75 43 auprès de Clotilde Rausch, coordinatrice des animations seniors du CCAS de la Ville de Bernay

Manuel CHEVALLIER

Directeur Communication, chargé des relations avec la presse

Téléphone : 02 32 46 63 33 - 06 26 61 03 26

Courriel : manuel.chevallier@bernay27.fr



BERNAYLAVILLE.FR