

Nouveau !




CCAS DE
L'ILE D'YEU

Animation CCAS - Pour les plus de 55 ans

Bienvenue à la retraite

**8 rendez-vous collectifs pour les
futurs et jeunes retraités**

**1er rendez-vous : Conférence
“La retraite, et maintenant ?”**

le mardi 20 octobre à 10h30

au Pôle culturel du Petit Chiron

+ 7 ateliers (programme au verso)



Inscription et renseignements au CCAS

02 28 12 91 35 - animation.seniors@ile-yeu.fr

Programme des ateliers



Gérer sereinement ses démarches

Cette séance vous donne les clés pour :

- maîtriser vos droits sociaux, les démarches administratives essentielles et l'organisation de votre dossier retraite
- découvrir la nouvelle Maison France Services et le CCAS
- Mieux connaître les services locaux et les intervenants sur le territoire

Réunion le vendredi 23 octobre

Horaires : de 10h à 12h + propositions de rendez-vous individuels

Lieu : Maison France Services - rue des Bossilles



Prendre soin de soi

Cet atelier vous présente les services et activités du CCAS et la découverte d'une activité bien-être. C'est l'occasion d'échanger pour :

- connaître les activités proposées sur le territoire, les animations du CCAS, les associations...
- mieux connaître les intervenants santé du territoire,
- répondre à toutes vos questions,
- découvrir la sophrologie lors d'une séance découverte d'1h

Atelier le jeudi 12 novembre de 10h à 12h30

Lieu : salle Héron La Citadelle



Construire une retraite à son image

Ces 4 ateliers vous aident à imaginer et organiser votre quotidien à la retraite :

- en faisant le point sur vos envies, vos valeurs et vos besoins,
- en prenant connaissance de vos points forts, de vos ressources et talents,
- en vous projetant à la retraite et en vous aidant à découvrir de nouvelles opportunités (bénévolat, activités, sport...)

Conférence le mardi 20 octobre à l'auditorium du pôle culturel à 10h30

+ 4 ateliers : mardi 20/10 après-midi, jeudi 29/10 matin et après-midi, jeudi 19/11 matin

Horaires des ateliers : 10h30-12h30 et 14h30-16h30

Lieu : salle Héron La Citadelle

Faire le point



Ce dernier atelier vous invite à faire un bilan en groupe, échanger vos ressentis, nous faire part de vos questions, et toutes vos découvertes pour enrichir votre quotidien.

Atelier le jeudi 26 novembre de 10h à 12h

Lieu : salle Héron La Citadelle

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire



Ateliers gratuits

**Proposés par le CCAS de l'Île d'Yeu
Grâce au financement de la CARSAT**