



Bienvenue à la retraite

Pour les futur.es et jeunes retraité.es

LE LUNDI DE 14H A 16H30

- 25 septembre : Mes démarches administratives et financières
- 2 et 9 octobre : Bien manger et bien bouger (alimentation, hydratation, cuisine anti-gaspillage et activité physique)
- 16 octobre : Mes envies, mes projets, mon tempo
- 23 octobre : Partage d'expériences
- 6 novembre : Du temps pour soi, du temps pour les autres
- 13 novembre : j'aide un proche au quotidien ET je prends soin de moi

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Espace Valois Multien : 1 rue de la Fraternité - 60620 BETZ
03.44.87.44.59 - accueil@csevm.fr



Membre de la Fédération des centres sociaux de France



et les 25 communes de notre territoire qui contribuent au financement de notre structure et de nos actions



Financement dans le cadre de la réponse de l'Union à la pandémie de COVID-19



PNS - Ne pas jeter sur la voie publique