

À la retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger

→ Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

5 séances réuniront une dizaine de personnes dans le respect des consignes sanitaires

- Ces séances sont animées par des professionnels de la prévention.
- Lors des 5 séances, vous aborderez ensemble les thématiques suivantes : l'approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques, les acteurs associatifs, l'importance du lien social.
- Ces rencontres sont interactives, ludiques et conviviales. Ce sont des moments d'échanges où chacun peut apporter son expérience.

Ateliers GRATUITS
sur **inscription** le **21 mars**
lors de la réunion d'informations
ou en mairie jusqu'au **31**
mars 2022.

Réunion destinée aux **JEUNES** **RETRAITÉS** depuis **1 à 2 ans**

LUNDI 21 MARS 2022 à 15h
rendez-vous à la **salle Édith Piaf**
à la **Maison des associations** pour
cette **réunion d'informations**
suivie d'un **goûter**

les dates prévisionnelles des 5 ateliers sont :
Lundi 4 avril 2022 : Bien vivre le passage à la retraite.
Lundi 11 avril 2022 : Prendre soin de soi.
Lundi 18 avril 2022 : Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques.
Lundi 25 avril 2022 : S'engager dans des activités et des projets divers.
Lundi 4 juillet 2022 : Point bilan, 3 mois après les 4 premières séances.

