

A la retraite, une nouvelle vie commence !



Lieu des séances :

MSA d'Alsace
9 rue de Guebwiller
68 000 COLMAR

Au programme de cet atelier :

Séance 1, le mercredi 13 novembre 2024 de 9h00 à 12h : Faisons connaissance. Prendre conscience du changement - la nouvelle vie à la retraite.

Séance 2, le mercredi 13 novembre 2024 de 13h30 à 16h30 : Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques - Intervention d'un spécialiste retraite.

Séance 3, le mercredi 20 novembre 2024 de 9h00 à 12h : Prendre soin de sa santé et développer son capital santé (alimentation, sommeil, mémoire, activité physique).

Séance 4, le mercredi 20 novembre 2024 de 13h30 à 16h30 : Mise en pratique grâce à la découverte d'une activité physique et/ou artistique.

Séance 5, le mercredi 27 novembre 2024 de 9h00 à 12h : Vivre en lien avec les autres - les relations sociales, les engagements, le bénévolat

Séance 6, le mercredi 27 novembre 2024 de 13h30 à 16h30 : Se projeter vers demain - Retour d'expérience.

Comment s'inscrire ?

C'est très simple, il suffit de contacter l'organisateur de cette action Atout Age Alsace :

- Par téléphone : 03 89 20 79 43
- Par mail : contact@atoutagealsace.fr

Cet atelier vous est offert par votre caisse de retraite.

Nous espérons vous compter parmi les participants.