

## A la retraite, une nouvelle vie commence !



### Lieu des séances :

Médiathèque la Citadelle  
6 rue du Moulin  
68 510 SIERENTZ

### Au programme de cet atelier :

**Séance 1, le mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 de 9h00 à 12h :** Faisons connaissance. Prendre conscience du changement - la nouvelle vie à la retraite.

**Séance 2, le mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 de 13h30 à 16h30 :** Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques - Intervention d'un spécialiste retraite.

**Séance 3, le mardi 8 octobre 2024 de 9h00 à 12h :** Prendre soin de sa santé et développer son capital santé (alimentation, sommeil, mémoire, activité physique).

**Séance 4, le mardi 8 octobre 2024 de 13h30 à 16h30 :** Mise en pratique grâce à la découverte d'une activité physique et/ou artistique.

**Séance 5, le mardi 15 octobre 2024 de 9h00 à 12h :** Vivre en lien avec les autres - les relations sociales, les engagements, le bénévolat

**Séance 6, le jeudi 15 octobre 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](mailto:contact@atoutagealsace.fr)

Cet atelier vous est offert par votre caisse de retraite.

Nous espérons vous compter parmi les participants.