

BIENVENUE À LA RETRAITE !

JEUNES ET FUTURS RETRAITÉS

UN ATELIER QUI RÉPOND À VOS BESOINS !



RENDEZ-VOUS À SAINT-JUST-EN-
CHAUSSÉE :
LES VENDREDIS 15 ET 22 MARS 2024
DE 09H30 À 16H30

INSCRIPTION : d.legay@cc-plateaupicard.fr

VENDREDI 15 MARS :

- 09h30 : **Petit déjeuner.**
- **les démarches administratives au quotidien : France services vous accompagne, retour d'expérience : les changements liés au passage à la retraite.**
- 12h : **Déjeuner.**
- **Gestion du stress, des émotions et temps de relaxation. Comment bien manger et dormir au quotidien ?**
- 16h : **Bilan de la journée.**

Futurs retraités ? Jeunes retraités Bienvenue dans votre nouvelle vie !



VENDREDI 22 MARS :

- 09h30 : **Petit déjeuner.**
- **Présentation du dispositif de plateforme de répit. Temps de sophrologie et de respiration pour apprendre à souffler.**
- 12h : **Repas partagé façon "auberge espagnole".**
- **Le bénévolat : informations et retour d'expérience**
- 16h : **Bilan des deux journées.**