

GRATUIT

Bienvenue à la retraite

**VENEZ DÉCOUVRIR LES ATELIERS FAITS POUR VOUS :
DES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET FINANCIÈRES
AUX CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS...**

**NOUS VOUS ACCOMPAGNONS VERS UNE RETRAITE
ÉPANOUIE ET ACTIVE**



**PROPOSITION D'UN PROGRAMME EN 8
ATELIERS (DESCRIPTIF AU DOS)**

Ces ateliers se dérouleront en présentiel au
**48 RUE MONTAUDIE
46000 CAHORS**

**Pour vous inscrire, veuillez scanner ce QR CODE
ou contactez Adeline Maillard au 07.84.93.40.16**



LES ATELIERS

1 *À la retraite, démarches administratives et financières*

Lundi 4 septembre 2023 (9h-17h)

Mardi 19 septembre (9h-13h)

2 *Retraite : mes envies, projets, tempo*

Mercredi 4 octobre 2023 (9h-17h)

3 *Prendre soin de soi*

Mardi 24 octobre 2023 (9h - 17h)

Mardi 14 novembre 2023 (9h-12h)

Mardi 21 octobre 2023 (14h - 17h)

4 *Du temps pour soi, du temps pour les autres*

Mardi 28 novembre (9h-12h)

Mardi 12 décembre (9h-12h)

5 *J'aide un proche au quotidien*

Mardi 9 janvier 2024 (9h - 13h)

Mardi 23 janvier 2024 (9h - 12h)

6 *100% mobilité à la retraite*

Mardi 6 février 2024 (9h-13h)

7 *S'enrichir de nos différences*

Mardi 20 février (9h-13h)

Mardi 5 mars (9h-13h)

8 *Retour sur vos expériences*

Mardi 5 mars (14h-17h)

Mardi 4 juin (10h-13h)

