

GRATUIT

Bienvenue à la retraite

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

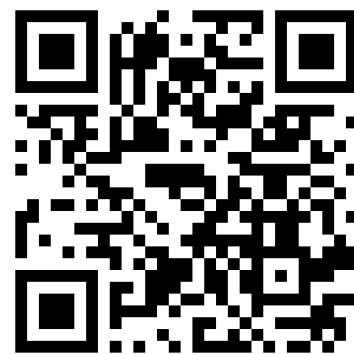
**NOUS VOUS ACCOMPAGNONS VERS UNE RETRAITE
ÉPANOUIE ET ACTIVE**



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

Ces ateliers se dérouleront en présentiel au
34, RUE CAMILLE RABAUD
81100 CASTRES

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



LES ATELIERS

1 *Retraite : mes envies, projets, tempo*

Mardi 3 octobre 2023 (9h-17h)

2 *À la retraite, démarches administratives et financières*

Jeudi 12 octobre 2023 (9h-17h)

Mardi 24 octobre 2023 (9h- 13h)

3 *Prendre soin de soi*

Mardi 31 octobre 2023 (9h-17h)

Mardi 14 novembre 2023 (9h - 12h)

Jeudi 23 novembre 2023 (14h- 17h)

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

Mardi 28 novembre 2023 (9h-13h)

Mardi 12 décembre 2023 (9h-13h)

5 *J'aide un proche au quotidien*

Vendredi 19 janvier 2024 (9h- 13h)

Lundi 22 janvier 2024 (9h -12h)

6 *100% mobilité à la retraite*

Mercredi 7 février 2024 (9h -13h)

7 *S'enrichir de nos différences*

Mercredi 21 février 2024 (9h-13h)

Mercredi 6 mars 2024 (9h-12h)

8 *Retour sur vos expériences*

Mercredi 6 mars 2024 (14h-17h)

Mercredi 5 juin 2024 (10h-13h)

