



Cycle d'ateliers

Bienvenue à la retraite vers un nouveau projet de vie

Participez à notre atelier virtuel de chez vous, via votre tablette, votre ordinateur ou même votre téléphone !

A l'attention principalement des retraités de moins de 2 ans
Définir le sens de sa retraite à partir de son expérience et de ses besoins



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bienvenue à la retraite

Une nouvelle étape de la vie à construire !

Du temps pour soi, mais pour quoi faire ? Entre inertie et sur sollicitation, quels choix pour soi, quels projets ?

Un cycle de 3 rencontres pour :

- Réfléchir à un projet de vie
- Prendre soin de soi et de sa santé, évaluer ses besoins, ses attentes, rester acteur de sa vie
- Retrouver des activités, redéfinir le lien familial et social, revoir ses rythmes de vie,...

Ces ateliers sont réalisés en petits groupes dans un climat de confiance basé sur une écoute et un respect mutuel.



Informations pratiques

- Calendrier des séances :**
- Séance 1 :** Lundi 17 Janvier 2022 de 10h30 à 11h30
 - Séance 2 :** Lundi 24 Janvier 2022 de 10h30 à 11h30
 - Séance 3 :** Lundi 31 Janvier 2022 de 10h30 à 11h30

Pour participer gratuitement à l'atelier depuis mon domicile :

Etape 1 : Je m'inscris (le nombre de place est limité) :
sur le site www.atoutagealsace.fr
par mail : contact@atoutagealsace.fr
ou par téléphone au 03 89 20 79 43

Etape 2 : Je reçois dans ma boîte mail le lien pour me connecter.

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

