

LES ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

Futurs et jeunes retraités ?
Bienvenue dans votre nouvelle vie !

DÈS 55 ANS



Rendez-vous à **CREPY** :

Les mardis 06 et 13 janvier 2026 de 10h à 16h

Inscription par téléphone au : 06 23 37 32 38 ou
par mail : am.pery@hotmail.fr

Un **programme complet**, sur **deux journées**, **conçu** et **animé** par des **professionnels** !

Mardi 6 janvier - 09h30 à 16h :

- Accueil avec un petit déjeuner convivial
- Partage d'expériences sur les projets à la retraite
- Prendre conscience de ses propres besoins pour maintenir son équilibre ; connaître les rôles et fonctions de l'aidant ; connaître les dispositifs financiers, associations et relais pour être secondé ;
- Temps de relaxation/respiration avec une sophrologue

Déjeuner partagé - offert par Défi autonomie seniors

Mardi 13 janvier - 09h30 à 16h :

- Accueil avec un petit déjeuner convivial
- Amener à reconsidérer son temps et les engagements que l'on souhaite poursuivre ou initier dans le domaine associatif et bénévole
- Temps de relaxation/respiration avec une sophrologue
- Echanges autour de l'alimentation et du sommeil.
- Echange avec un notaire

Déjeuner partagé - façon "Auberge espagnole"