



Bienvenue à **LA RETRAITE**

>> GRATUIT

Réservé aux futurs et jeunes retraités
(tous régimes confondus)



BIENVENUE À LA RETRAITE

Profitez d'ateliers collectifs pour **vivre une retraite sereine et active !**

Un parcours collectif de 6 thématiques :

JOUR 1

le 17/11

de 10h - 12h 30
et de 13h30 - 16h

- Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.
- Mes droits, démarches administratives et financières.
- Je continue à prendre soin de moi

JOUR 2 ET 3

les 18/11 et 20/11

de 10h - 12h 30
et de 13h30 - 16h

- Mes envies, mes projets, mon tempo.
- Je continue à prendre soin de moi

JOUR 4

le 21/11

de 10h - 12h 30
et de 13h30 - 15h

- Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.
- Retrouvons nous et faisons un point étape !

* Repas du midi
offert !

le 17, 18, 20 et 21 novembre 2025

Le Bercail - Espace de Vie Social
7 vallée du Tarn
12170 Réquista

2025



ATELIERS - ACCOMPAGNEMENT - SANTÉ MENTALE

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

mail : prevention@altriane.fr

tel : 05 65 73 59 12