



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 01/12

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

- Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.
- Mes droits, démarches administratives et financières.
- Mes envies, mes projets, mon tempo.

JOUR 2 ET 3

les 02/12 et 04/12

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

- Je continue à prendre soin de moi

JOUR 4

le 05/12

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 01, 02, 04 et 05 décembre 2025

Espace André Jarlan
Place du Foirail
12390 Rignac

2025

ATELIERS - ACCOMPAGNEMENT - SANTÉ MENTALE



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

mail : prevention@altriane.fr

tel : 05 65 73 59 12