

## projets soin démarches démarches autres temps molenvies gestion

BIENVENUE A LA RETRAITE

Renseignements et inscriptions

Lieu: Maison des Aînés - 24 rue

des Arsins - 7600 Rouen

**1<sup>re</sup> Séance :** 06/09 de 10h à 12h



Profitez d'un atelier
collectif
de 7 séances pour vivre
une retraite sereine et
active!













## **UN PARCOURS COLLECTIF DE 7 THEMATIQUES**

**Séance 1**: Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.



**Séance 3**: Mes

envies, mes projets, mon tempo, mon nouveau quotidien.



**Séance 2**: Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques et me renseigne

**Séance 5:** Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.



**Séance 4:** Je continue de prendre soin de moi.



Retrouvons nous et faisons un point bilan!



**Séance 6:** 100% mobile à la retraite.

Tous les mercredis de 10h à 12h

Inscription gratuite!









Renseignements et inscriptions:

Contactez-le 02 32 08 60 80