



Bien vivre  
votre retraite

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](http://www.atoutagealsace.fr)  
par mail : [contact@atoutagealsace.fr](mailto: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 :

