Bienvenue à la retraite

Un parcours avec des modules pour...

Se Préparer

Prendre soin de soi

S'informer

Être guidé.e

Accompagnement gratuit financé par la CARSAT pour les retraités (de moins de 2 ans) ou les futurs retraités

Carsat Retraite & Santé au travail Pays de la Loire

Centres Sociaux
Fédération Maine & Loire Mayenne

France services

POSSIBLES

Programme de ce parcours :

Rencontrer la CARSAT et l'UDAF 53

Mes démarches administratives et financières le 18 septembre à 15h et le 21 septembre à 15h

Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo

Rencontrez France Bénévolat et France services le 22 septembre de 14h à 16h30

Je continue à prendre soin de moi

Accompagnement et conseil en image le 23 septembre à 14h

S'enrichir de nos différences d'âge

Spectacle "Vive la retraite" le 29 septembre à 14h au Théâtre de Mayenne avec la troupe Casus délires

Je continue à prendre soin de moi

Découvrez la lactofermentation pour manger plus sainement et à petit budget le 30 septembre à 15h

Suivi d'un bilan du parcours "Bienvenue à la retraite" accompagné de viennoiseries

Ce programme se déroulera dans les locaux des Possibles

Sur Inscription à l'association Les Possibles

Référente Laurie TARRAL : 06.31.68.16.38

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93 • **contact@lespossibles.org** • www.lespossibles.org