

Programme

« Bienvenue à la retraite »

Saint-Memmie

Les jeudis : 15 et 22 Mai / 5, 12 et 19 Juin
De 9h30 à 12h00

Après des années à courir entre engagements professionnels et personnels, le temps de la retraite est souvent un moment attendu et positif. Il offre un nouvel espace de liberté : une certaine liberté de choisir son organisation, son rythme, ses activités, etc. Bien plus que de longues vacances, ce temps de la retraite est l'occasion de donner un sens nouveau à sa vie.

En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS Saint-Memmie vous propose de participer au programme "Bienvenue à la retraite". Vous aurez la possibilité d'échanger et de réfléchir sur les changements qu'occasionne le passage à la retraite en termes de santé, de relations avec ses proches et au sein du couple, de rythme de vie et d'activités.

Le programme est ouvert aux futurs/jeunes retraités (2 ans avant, 2 ans après). Il est gratuit et se compose de 5 séances de 2 heures et demi. Il se déroulera les jeudis 15 et 22 Mai / 5, 12 et 19 Juin de 9h30 à 12h00 à la Salle de l'Alcazar (51 avenue Jacques Simon, 51470 Saint-Memmie).

Le nombre de places est limité à 15 personnes. Inscrivez-vous auprès du CCAS : 03.26.68.10.80 ; <mailto:aurelie.charbonnel@mairie-saint-memmie.fr>

Ce programme est financé grâce au soutien de la CARSAT Nord-Est.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr