



BIENVENUE A LA RETRAITE

VENEZ DÉCOUVRIR NOS ATELIERS

AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER VERS UNE
RETRAITE ACTIVE ET ÉPANOUNIE

Carsat Retraite
& Santé
au travail



Le programme

Jour 1 et 2 : À la retraite : mes démarches administratives et financières

Jour 3 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

Jour 4 et 5 : Je continue de prendre soin de moi

Jour 6 : Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres

Jour 7 : J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre

Jour 8 : S'enrichir de nos différences d'âge

Jour 9 : 100 % mobile à la retraite et votre expérience nous intéresse !

INSCRIPTION GRATUITE !

Ce dispositif s'adresse aux personnes qui préparent leur retraite ou à la retraite depuis - de 5 ans
Les repas sont inclus et une multitude d'activités sont à découvrir

POUR PLUS D'INFORMATIONS



04 93 77 51 93



formation@evaleco.org
christophe@evaleco.org



TIERS-LIEU SAINTE MARTHE
ASSOCIATION EVALECO
21 AVENUE CHRIS - 06130 GRASSE

AGENDA

18 AU 28 AVRIL - Grasse

22 MAI AU 2 JUIN - Grasse

13 AU 23 JUIN - Gréolières

19 AU 29 SEPTEMBRE - Gréolières

10 AU 20 OCTOBRE - Grasse

21 NOVEMBRE AU 1 DÉCEMBRE - Grasse





Journée 1

Démarches administratives et l'ensemble de ses droits

Séance collective Information Retraite avec CARSAT

Journée 2

Gestion du budget/ressources
Droit santé

Complémentaire santé
Information relais locaux

Journée 4

La santé et la prévention de santé

Atelier permaculture

Journée 5

Les approches alternatives et complémentaires à la médecine traditionnelle

Atelier plante sauvage

Journée 3

L'émergence de nouveaux besoins
Activités culturels ou artistiques

Atelier modelage ou couture

Journée 6

Informations, droits et devoir du bénévole

Immersion dans le tiers-lieu, découverte des ateliers

Journée 7

Le rôle de l'aidant, sa santé, son équilibre

Atelier avec un intervenant extérieur

Journée 8

Regard sur les âges
Echange intergénérationnels

Activité compost

Journée 9

Moyens de transports durables, la sécurité pendant les déplacements
Retour d'expérience

Excursion



*Repas inclus et une multitude d'activités à découvrir (peuvent évoluer selon les sessions)