



Bienvenue à la retraite !

Vous êtes jeune retraité(e) ?

du 4 au 8 octobre 2021

La Carsat vous propose différentes conférences en ligne
pour bien vous préparer à la retraite et appréhender cette nouvelle étape de vie,
vous donner de nouvelles idées ou envies !



Bienvenue à la retraite !

AU PROGRAMME :

lundi 4 octobre 14:00 - 15:30



BIEN VIVRE SA RETRAITE
des conseils pour préparer cette nouvelle étape
de vie

Francine Friederich

mardi 5 octobre 14:00 - 15:30

BIEN-ÊTRE DYNAMIQUE
le rire pour stimuler votre joie de vivre



Sophie Parolini

jeudi 7 octobre 14:00 - 15:30



BIEN DORMIR
comprendre l'évolution de votre sommeil

Séverine Beaupoil

vendredi 8 octobre 14:00 - 16:00

RESTER EN FORME
l'activité physique pour stimuler votre corps
et votre mémoire

PRENDRE SOIN DE SOI
les bilans de prévention proposés par l'AGIRC-ARRCO



Hélène Frossini et Catherine Arnold