

ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

BIEN DÉMARRER
VOTRE NOUVELLE VIE !

**RDV dès le lundi
7/09/2026
9h30 à 11h30**

**Salle des aînés - Centre Hermès
145 avenue de la Mairie
31600 Eaunes**

INFORMATION & INSCRIPTION

Contactez Stéphanie : **OU**
03 10 93 06 60

*(appel non surtaxé du lundi
au vendredi de 9h à 17h - hors jour férié)*

groupe@ete-indien-editions.fr

• sur le site :
www.pourbienvieillir.fr

• scannez le QR code :



Action proposée et financée par

En partenariat avec

INSCRIVEZ-VOUS
À UN ATELIER
BIENVENUE
À LA RETRAITE !



Vous souhaitez être accompagné(e) dans ce changement de vie qu'est la retraite ?

Pour certains, cette nouvelle étape est un soulagement et l'occasion de réaliser des projets.

Pour d'autres, ce moment peut amener des questions, des doutes. C'est normal.

Pour vous y préparer, l'Assurance retraite (votre Carsat Midi-Pyrénées) vous propose de participer gratuitement à un atelier convivial pour vivre pleinement votre retraite.

Cet atelier est gratuit mais le nombre de places est limité.

6 modules abordant :

- **A la retraite : mes démarches administratives et financières (droits, gestion du budget...)**
- **Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo ! (conseils pratiques pour bien commencer votre retraite, vos nouveaux projets...)**
- **Je continue de prendre soin de moi (prévention santé, bien-être, sommeil, nutrition, activité physique...)**
- **J'aide un proche au quotidien (le rôle de l'aidant, les aides et les ressources...)**
- **100% mobile à la retraite (moyens de transport durables, informations locales et bons plans, règles de sécurité...)**
- **Votre expérience nous intéresse !**



Calendrier des ateliers

RDV tous les lundis, du **7/09 au 12/10/26**, de **9h30 à 11h30**
Séance le vendredi **02/10 de 14h à 16h** (au lieu du 29/09)



Action proposée et financée par

En partenariat avec