

DÉCOUVREZ
LES MODULES
PROPOSÉS

C'EST GRATUIT!

NOUVEAU
CHAPITRE



BIENVENUE
À LA RETRAITE

Pour commencer cette nouvelle histoire, place au spectacle !

Vendredi 3 mars 2023

GRATUIT - Sur inscription

20h00 - Salle AZURA 2000 / Trémentines

« VIVE LA RETRAITE ! »

Spectacle-débat humoristique, interactif et informatif à destination des retraités et des futurs retraités ; **la retraite est sur le banc des accusés !**

MODULE 01

Lundi 6 mars à 14h00 : le préambule !

Jeudi 9 mars à 14h00 : On parle finance !

MODULE 02 - Mes envies, mes projets, mon tempo

Jeudi 30 mars à 14h00 et le **mardi 4 avril** à 9h00

(sur 2 demi-journées)

Intervenant : Académie des projets de vie - atelier ludique

MODULE 03 - Je prends soin de moi...

Mercredi 3 mai toute la journée

Avec intervention d'une nutritionniste : **un zeste de théorie, une pincée de pratique !** Un temps de repas sera proposé avec les créations de la matinée.

+ Après-midi **sophrologie, yoga du rire et atelier mémoire**

MODULE 04 - S'enrichir de nos différences d'âge

Mercredi 10 mai à 14h00 - **Escape game**

intergénérationnel sur le **voyage** autour du monde

MODULE 05 - Bilan **Jeudi 11 mai** à 14h00

Tous les modules auront lieu à Saint Léger Sous Cholet
Gratuit sur inscription - Financement CARSAT Ouvert à tous !