

Programme « Bienvenue à la retraite »

Rouffach

Les vendredis : 16 et 23 Mai / 6, 13, 20 et 27 Juin
De 10h00 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, la Communauté de communes Pays de Rouffach, Vignobles et Châteaux 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 6 séances de 2 heures. Il se déroulera les vendredis 16 et 23 Mai / 6, 13, 20 et 27 Juin de 10h00 à 12h00 à Médiathèque intercommunale (12B Place de la République, 68250 Rouffach).

Le nombre de places est limité à 15 personnes. Inscrivez-vous auprès de Xavier HESLOUIN : 06.22.04.14.02 / 03.89.78.51.44 ; xavier.heslouin@mouvement-rural.org

Ce programme est financé grâce au soutien de la CARSAT Alsace-Moselle.

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



La Cc "Pays de Rouffach, Vignobles et Châteaux" propose :

« BIENVENUE À LA RETRAITE »

Un programme destiné aux futur(e)s et jeunes retraité(e)s (2 ans avant, 2 ans après)

Les vendredis :



- 16 et 23 Mai
 - 6, 13, 20 et 27 Juin
- De 10h00 à 12h00**

par une intervenante spécialisée de
l'association Brain Up

ATELIERS GRATUITS



Médiathèque intercommunale
12B place de la république
68250 Rouffach



Inscription et renseignements
auprès de Xavier HESLOUIN :
03.89.78.51.44 / 06.22.04.14-02
xavier.heslouin@mouvement-rural.org

