

BIENVENUE à la Retraite

VOUS ÊTES
NOUVEAU RETRAITÉ,

LA CARSAT
VOUS PROPOSE
UNE JOURNÉE

POUR

Appréhender positivement cette nouvelle étape de vie

Bien vivre sa retraite et préserver son capital santé

S'ouvrir à de nouveaux projets

INGWILLER - 28 mai 2019 - 10h/16h30
Espace socio-culturel - 17 rue de la gare

**JOURNÉE
GRATUITE**
collation offerte

sur inscription uniquement
bienvenuealaretraite@carsat-am.fr

BIENVENUE A LA RETRAITE
La CARSAT Alsace Moselle propose
1 journée pour découvrir de nouvelles perspectives

PROGRAMME

9h30 : Ouverture des portes

10h : Mot de bienvenue

10 h 15 Conférence : « Accompagner dans une nouvelle étape de vie »

Intervenant : Mme Francine FRIEDERICH, Docteur en sciences humaines

12H30 : Collation : offerte par la CARSAT-AM

Stands de présentation : de l'offre de service numérique de
l'Assurance Retraite et de l'Assurance Maladie

13H45 : Le bénévolat

Intervenants :

Mr Daniel LECOULTRE, Président de FRANCE BENEVOLAT Bas-Rhin

Mr Michel BORTOLUZZI, Délégué Territorial Alsace AGIRabcd

14h45 : Bien-être et détente par la sophrologie

Intervenant : Mme Florence GUIDAT, Sophrologue.

16h00 : Bien vivre votre retraite et préserver votre capital santé

Intervenants : Mr Damien LEGENDRE, Chargé de prévention CARSAT-AM.

- Sommeil
- Activité physique adaptée

16h30 : Clôture de la journée