

**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

**STRASBOURG - 4 juin 2019 - 10h/16h30**  
Architrave - 22 rue du Rhône

**JOURNÉE  
GRATUITE**  
collation offerte

**sur inscription uniquement**  
[bienvenuealaretraite@carsat-am.fr](mailto: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 : Mme Séverine BEAUPOIL, Chargée de prévention CARSAT-AM.

- Sommeil
- Nutrition

**16h30 : Clôture de la journée**