



**Vous êtes jeune retraité(e) ?**



# Bienvenue à la retraite !

du 28 novembre  
au 2 décembre 2022

La Carsat  
vous propose  
différentes  
conférences  
en ligne avec  
des conseils très  
concrets pour  
profiter pleinement  
de cette nouvelle  
étape, rester en  
forme et se sentir  
heureux !

## au programme :

lundi 28 novembre 14:00 - 15:30



### **BIEN VIVRE SA RETRAITE**

des conseils pour préparer cette nouvelle étape de vie

Francine Friederich

mardi 29 novembre 14:00 - 15:30

### **BIEN DORMIR**

comprendre l'évolution de votre sommeil



Séverine Beaupoil

jeudi 1<sup>er</sup> décembre 14:00 - 15:30



### **RESTER EN FORME**

des pistes concrètes pour optimiser son capital santé :  
le regard d'un médecin

Dr Catherine Martin Hunyadi

vendredi 2 décembre 14:00 - 15:00

### **CULTIVER LE BONHEUR**

3 kifs par jour et autres rituels pour se sentir heureux



Florence Servan-Schreiber