



# Vous êtes jeune retraité(e) ?

## Bienvenue à la retraite !

du 21 au 25 mars 2022

### au programme :

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 !

lundi 21 mars 14:00 - 15:30



#### **BIEN VIVRE SA RETRAITE**

des conseils pour préparer cette nouvelle étape de vie

Francine Friederich

mardi 22 mars 14:00 - 15:30



#### **BIEN DORMIR**

comprendre l'évolution de votre sommeil

Séverine Beaupoil

jeudi 24 mars 14:00 - 15:30



#### **RESTER EN FORME**

l'activité physique pour stimuler votre corps et votre mémoire

Hélène Frossini

vendredi 25 mars 14:00 - 15:00

#### **CULTIVER LE BONHEUR**

3 kifs par jour et autres rituels pour se sentir heureux



Florence Servan-Schreiber