

Futurs ou jeunes
retraités



BIENVENUE À LA RETRAITE

Profitez d'un atelier **collectif** et **gratuit**
de **6 séances** pour vivre une retraite
sereine et **active** !

Lieu : Salle des Goélands - Rue de la libération
44770 La Plaine sur Mer

1^{re} Séance : **Mardi 23 septembre 2025**

Heure : de 14h à 16h

Inscription : 02 40 21 18 72
ccas@laplainesurmer.fr

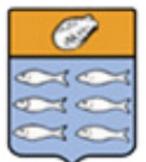
Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire



**POUR Bien
vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



La Plaine sur mer

NEOSILVER

UN PARCOURS COLLECTIF DE 6 THÉMATIQUES

Séance 1 : Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.



Séance 3 : Mes envies, mes projets, mon tempo, mon nouveau quotidien.



Séance 5 : Je consacre du temps moi, pour les autres

OU

Je veille à mon équilibre



Séance 2 : Mes démarches administratives et financières.



Séance 4 : Je continue de prendre soin de moi.



Séance 6 : Retrouvons nous et faisons un point d'étape (2 heures)



Inscription gratuite !

Tous les mardis de 14h à 16h

Plus de renseignement :

02 40 21 18 72

ccas@laplainesurmer.fr

Séance 1 : 23/09/2025

Séance 2 : 30/09/2025

Séance 3 : 07/10/2025

Séance 4 : 14/10/2025

Séance 5 : 04/11/2025

Séance 6 : 02/12/2025