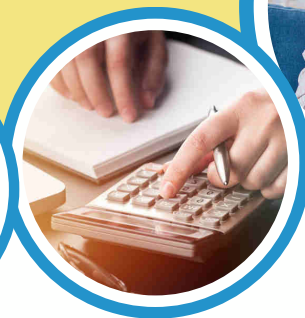


# Bienvenue à la retraite !



GRATUIT

## Vous êtes bientôt ou depuis peu à la retraite ?

Rejoignez nos ateliers dans une ambiance  
conviviale pour bien préparer ou bien  
commencer votre nouvelle vie de retraité



Démarches  
administratives



Santé



Bien-être



Partage  
d'expériences

Démarrage avec un 1er module **réservé aux FUTURS retraités** le :

## Vendredi 5 Mai 2023 de 14h à 16h30 :

un **conseiller spécialisé** issu des directions de retraites viendra vous guider sur  
les **démarches administratives et financières liées à la retraite.**

OU ?

INSCRIPTION



04 66 21 10 11



À L'espace ressource Santé  
du CODES30

58 Avenue Georges Pompidou - NÎMES



Cette première rencontre s'inscrit dans un cycle de **10 ateliers** OUVERTS À TOUS Futurs ET nouveaux retraités.

## AU PROGRAMME

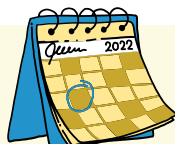
### Des thématiques variées :

#### Retraite :

Mes envies, mes projets, mon tempo ;  
Je continue de prendre soin de moi ;  
Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres ;  
S'enrichir de nos différences d'âge...

#### Des spécialistes dans leur domaine d'expertise :

Éducateur sportif et enseignant en activité physique adaptées,  
diététicienne, conseiller retraite, etc...



### Calendrier :

Un premier module le **Vendredi 5 Mai de 14h à 16h30** réservé aux Futurs retraités !

Puis nous vous donnons rendez-vous **tous les lundis après-midi de 14h à 16h, ouvert à tous !**



**Les lundis 15, 22 Mai**

**Les lundis 05, 12, 19, 26 Juin**

**Les lundis 03, 10 et 17 Juillet**

**OU ?**

**INSCRIPTION**



**04 66 21 10 11**



**À L'espace ressource Santé  
du CODES30**

**58 Avenue Georges Pompidou - NÎMES**