



BIENVENUE A LA RETRAITE

VENEZ DÉCOUVRIR NOS ATELIERS

AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER VERS UNE
RETRAITE ACTIVE ET ÉPANOUNIE



*Repas inclus et une multitude
d'activités à découvrir

Jour 1 et 2 : À la retraite : mes démarches administratives et
financières

Jour 3 : Retraite : mes envies, mes projets,
mon tempo !

Jour 4 et 5 : Je continue de prendre soin de moi

Jour 6 : Du temps pour soi, du temps
à offrir aux autres

Jour 7 : J'aide un proche au quotidien :
je veille à mon équilibre

Jour 8 : S'enrichir de nos différences d'âge

Jour 9 : 100 % mobile à la retraite
et votre expérience nous intéresse !



AGENDA

8 AU 20 MARS (À GRASSE)
18 AU 28 AVRIL (À GRASSE)
13 AU 23 JUIN (À GRÉOLIÈRES)
19 AU 29 SEPTEMBRE (À GRÉOLIÈRES)
10 AU 20 OCTOBRE (À GRASSE)
21 AU 1 DÉCEMBRE (À GRASSE)

POUR PLUS D'INFORMATIONS :



TIERS LIEU DE SAINTE MARTHE 21 AVENUE CHRIS
06130 GRASSE



FORMATION@EVALECO.ORG



04 93 77 51 93





Journée 1

Démarches administratives et l'ensemble de ses droits

Séance collective
Information Retraite
avec CARSAT

Journée 2

Gestion du budget/ressources
Droit santé

Complémentaire santé
Information relais locaux

Journée 4

La santé et la prévention
de santé

Atelier permaculture

Journée 5

Les approches
alternatives et
complémentaires à la
médecine
traditionnelle

Atelier plante sauvage

Journée 3

L'émergence de nouveaux besoins
Activités culturels ou artistiques

Atelier modelage ou couture

Journée 6

Informations, droits et
devoir du bénévole

Immersion dans le tiers-
lieu, découverte des
ateliers

Journée 7

Le rôle de l'aïdant, sa santé,
son équilibre

Atelier avec un intervenant
extérieur

Journée 8

Regard sur les âges
Echange intergénérationnels

Activité compost

Journée 9

Moyens de transports durables,
la sécurité pendant les
déplacements
Retour d'expérience

Excursion



*Repas inclus et une multitude
d'activités à découvrir