VIVRE UNE RETRAITE ÉPANOUISSANTE

PARCOURS EN 6 ATELIERS

À l'attention des personnes récemment retraitées ou ayant cessé leur activité professionnelle principale.

DU 21 AU 24 OCTOBRE 2024

À L'OAREIL, 3 RUE LAFAYETTE

Cerner les enjeux de la retraite, potentialiser ses ressources, entretenir sa mémoire et son capital santé, préparer son avenir et celui de ses proches, investir des projets.

Une semaine de rencontres, d'échanges et de jeux pour aborder cette étape avec davantage de sérénité.

Retrouvrez tous les détails p189 du programme UTL

TARIFS

Tarifs soumis à l'adhésion de 15 € à l'Oareil

- Parcours commun de 3 ateliers (9h) : 70 €
- Atelier à la carte (de 3h ou 6h) : 30/60 €
- Parcours complet de 6 ateliers (21h) : 175 €

PARCOURS COMMUN : 3 ATELIERS

ATELIER 1 - La retraite : nouvelle vie et nouveaux repères
- lundi 21 octobre de 9h à 12h (3h)
- Intervenante : Caroline GROUT (psychologue clinicienne)

Lundi 12h-14h : déjeuner au restaurant (non inclus dans le tarif)

ATELIER 2 – Être pleinement acteur de sa vie à la retraite : pour nourrir ses projets et ses activités
- lundi 21 octobre de 14h à 17h (3h)
- Intervenante : Caroline GROUT

ATELIER 3 – Revisitez votre parcours avec l'arbre de vie : pour redécouvrir ses forces et ses ressources
- jeudi 24 octobre de 9h à 12h (3h)
- Intervenante : Caroline GROUT

3 ATELIERS À LA CARTE

ATELIER 4 – Exercices ludiques pour préserver sa mémoire
- jeudi 24 octobre de 14h à 17h (3h)
- Intervenante : Audrey CALVO (psychologue clinicienne)

et/ou ATELIER 5 – Vieillir en bonne santé : s'entretenir et entretenir son plaisir et sa santé
- mardi 22 octobre de 14h à 17h (3h)
- Intervenante : Annie MONBEIG (médecin formatrice)

et/ou ATELIER 6 – Transmettre et optimiser : pour se soucier des autres
- mercredi 23 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h (6h)
- Intervenante : Virginie CANELLAS-BOUSSAT (juriste de droit privé)

Oareil - 3 rue Lafayette à Bordeaux - Inscription et renseignements à Lafayette, au 05 56 79 22 78 ou à accueil.utl@oareil.fr