



# Vivre une retraite épanouissante

## Parcours en 7 ateliers

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

Du 6 au 10 février 2023 à l'Oareil,  
au 3 rue Lafayette, Bordeaux

---

La retraite est une étape charnière de la vie, qui exige anticipation pour la vivre au mieux (sur les plans physique, psychologique, social, familial et financier).

Ce parcours vous offre la possibilité d'aborder les différents aspects et les enjeux de la retraite, de vous informer (droits, patrimoine, santé...), d'engager une réflexion sur des projets d'avenir stimulants et faisant sens (bien-être, épanouissement...), et surtout d'échanger dans le groupe et avec les intervenants.

Vous y trouverez des réponses concrètes à vos préoccupations, avec des apports tant théoriques que pratiques et ludiques.

---

### Tarifs

Tarifs soumis à l'adhésion de 15 € à l'Oareil  
Parcours complet : les 7 ateliers (24h) : 160 €  
Parcours commun : (8h) : 60 €  
À la carte (par atelier de 3h ou 6h) : 30/60 €

Inscription et renseignements au 05 56 79 22 78 ou à  
[accueil.utl@oareil.fr](mailto:accueil.utl@oareil.fr)





## Parcours commun : 3 ateliers

**Atelier 1 - La retraite : nouvelle vie et nouveaux repères  
l'accompagnement de parents ou conjoints âgés** - Durée : 3h  
Date : Lundi 6 février de 9h à 12h  
Intervenante : Caroline Grout (psychologue)



**Atelier 2 - Être pleinement acteur de sa vie à la retraite :  
pour nourrir ses projets et ses activités** - Durée : 3h  
Date : Lundi 6 février de 14h à 17h  
Intervenante : Caroline Grout (psychologue)

**Atelier 3 - Auprès de mon arbre... revisitez votre parcours de  
vie : pour redécouvrir ses forces et ses ressources** - Durée : 2h  
Date : Vendredi 10 février de 10h à 12h  
Intervenante : Latifa Charai (coach des organisations)



## 4 ateliers à la carte

**Atelier 4 - Exercices ludiques individuels et collectifs : pour  
préserver sa mémoire** - Durée : 3h  
Date : Mardi 7 février de 9h à 12h  
Intervenante : Audrey Calvo (psychologue)



**Atelier 5 - Vieillir en bonne santé : pour s'entretenir et  
entretenir sa santé** - Durée : 3h  
Date : Mercredi 8 février de 9h à 12h  
Intervenante : Annie Monbeig (médecin formatrice)

**Atelier 6 - Nutrition et plaisir : pour adapter, diversifier son  
alimentation à ses besoins** - Durée : 3h  
Date : Mercredi 8 février de 14h à 17h  
Intervenante : Pauline Farthouat (nutritionniste diététicienne)



**Atelier 7 - Stratégies successorales : pour se soucier des  
autres** - Durée : 6h  
Date : Jeudi 9 février de 9h à 12h et de 14h à 17h  
Intervenant : Bernard Boireau (notaire enseignant)