



BIENVENUE À LA RETRAITE

Profitez d'un atelier **collectif** et **gratuit** de 4 séances pour vivre une retraite **sereine** et **active** !

Lieu : **Maison des associations, en
salle 4, 16 Rue de la Velle, 25250,
L'Isle-sur-le-Doubs.**

Dates des séances : **Vendredi 7 et
14 novembre ainsi que les
vendredis 21 et 28 novembre.**

Heure : **09H30-12H00**

UN PARCOURS COLLECTIF DE 4 THÉMATIQUES

Séance 1: À la retraite : mes démarches administratives et financières et apprenons à nous connaître.



Séance 2: Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !



Séance 3: Je continue de prendre soin de moi.



Séance 4: Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres »



Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscriptions :**

**via Neosilver :
09 80 80 43 15**

(numéro non surtaxé)

ou par mail à

contact@retraite-neosilver.fr

Séance 1 : 07/11/2025

Séance 2 : 14/11/2025

Séance 3 : 21/11/2025

Séance 4 : 28/11/2025