

BIENVENUE

À LA

RETRAITE

2025

Futur ou jeune retraité ?

**venez profiter d'un
cycle de 6 séances
pour vivre une retraite
serene et active**

Du 13 au 22 mai

GRATUIT

Programme



MARDI 13 MAI 10h30-16h30

*Les démarches administratives
& conseil sur le numérique*

Base de loisirs, Motbizot



JEUDI 15 MAI 10H30-12H30

*Reconnaitre ses compétences,
ses qualités*

Base de loisirs, Montbizot



VENDREDI 16 MAI 14H-16H

Les envies, les projets

MJC Joel Sadeler Ballon-Saint Mars



LUNDI 19 MAI 10H30-12H

*Prendre soin de soi
à travers l'activité physique*

À définir



MARDI 20 MAI 10H-16H

*Prendre soin de soi à travers
l'alimentation
& S'écouter et se comprendre*

Salle polyvalente Sainte-Jamme-sur-Sarthe



JEUDI 22 MAI 10h-15h30

*S'écouter et se comprendre &
Visite de la maison de Gaston*

Maison des loisirs, Montbizot

Inscriptions



Le cycle est animé par :

Pauline

Chargée de mission vie sociale
p.foulard@maisondesprojets.fr

06 43 22 91 49

Inscription au cycle.

Inscription auprès de l'accueil de la Maison des Projets

accueil@maisondesprojets.fr - 02 43 27 36 77



Prévoir son repas