

Bienvenue à la Retraite

VOUS ÊTES
NOUVEAU RETRAITÉ,

LA CARSAT
VOUS PROPOSE
UNE JOURNÉE



POUR

Appréhender positivement cette nouvelle étape de vie

Bien vivre sa retraite et préserver son capital santé

S'ouvrir à de nouveaux projets



METZ - 18 octobre 2019 - 10h/16h30
Hôtel de ville, Place d'Armes J.-F. BLONDEL

**JOURNÉE
GRATUITE**
collation offerte

sur inscription uniquement
bienvenuealaretraite@carsat-am.fr

PROGRAMME

METZ - 18 octobre 2019 - 10h/16h30
Hôtel de ville, Place d'Armes J.-F. BLONDEL

9h30 : Accueil

10h : Ouverture

Mot de bienvenue et présentation du déroulé de la journée

10h15 : Conférence

"Accompagner dans une nouvelle étape de vie"

Intervenant

Mme Francine FRIEDERICH, Docteur en sciences humaines

12h30 : Collation offerte par la Carsat Alsace-Moselle

**Stands de présentation de l'offre de service numérique
de l'Assurance Retraite et de l'Assurance Maladie**

13h30 : Le bénévolat

Intervenants :

Mme CADERT Marie Lise, Déléguée Régionale Grand Est FRANCE BENEVOLAT

Mr Jean PALLEZ, Délégué Territorial Moselle AGIRabcd

Mme Virginie ZEWE, Chargée de mission seniors et handicap Ville de Metz

14h30 : Prévention et bonne santé

Intervenant :

Mme Séverine BEAUPOIL, Chargée de prévention CARSAT Alsace-Moselle

• Sommeil

• Nutrition

15h30 : Bien-être et détente par la sophrologie

Intervenant :

Mme Audrey FISCHER, Sophrologue

16h30 : Clôture de la journée

Bienvenue

à la Retraite

