

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

