

## Programme « Bienvenue à la retraite »

---

### Communauté de Communes Sud Alsace Largue

**Les lundis : 9, 16, 23 et 30 mars / 13 et 27 avril**

**De 9h30 à 11h30**

**À Seppois-le-Bas**

**Salle Multi-Activités MARPA de la Largue**

Après des années à courir entre engagements professionnels et personnels, le temps de la retraite est souvent un moment attendu et positif. Il offre un nouvel espace de liberté : une certaine liberté de choisir son organisation, son rythme, ses activités, etc. Bien plus que de longues vacances, ce temps de la retraite est l'occasion de donner un sens nouveau à sa vie.

En partenariat avec l'association Brain Up, la Communauté de Communes du Sud Alsace Largue vous propose de participer au programme "Bienvenue à la retraite". Vous aurez la possibilité d'échanger et de réfléchir sur les changements qu'occurrence le passage à la retraite en termes de santé, de relations avec ses proches et au sein du couple, de rythme de vie et d'activités.

Le programme est ouvert à toute personne à la retraite depuis moins de 2 ans. Il est gratuit et se compose de 6 séances de 2 heures. Il se déroulera les **lundis 9, 16, 23 et 30 mars / 13 et 27 avril de 9h30 à 11h30** à la **Salle Multi-Activités - MARPA de la Largue** (5 Rue du Château, 68580 SEPPois-LE-BAS).

Le nombre de places est limité à 15 personnes. **Inscriptions et renseignements** auprès de la Communauté de Communes Sud Alsace Largue (7 Rue de Bale 68210 DANNEMARIE) : 03 89 07 24 24 ; [c.hermann@sudalsace-largue.fr](mailto:c.hermann@sudalsace-largue.fr)

Ce programme est financé grâce au soutien de la CARSAT Alsace-Moselle.

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)*