

# UN PARCOURS COLLECTIF DE 7 THEMATIQUES

**Séance 1:** Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.



**Séance 3:** Mes envies, mes projets, mon tempo, mon nouveau quotidien.



**Séance 5:** Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.



**Séance 7:** Retrouvons nous et faisons un point bilan!



**Séance 2:** Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques et me renseigne



**Séance 4:** Je continue de prendre soin de moi.



**Séance 6:** J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre.



**Inscription gratuite !**

**Tous les jeudis  
10h - 12h**

**Plus de renseignements :**

**Par téléphone :**

02 35 27 27 00

**Par mail :**

[contact@retraite-neosilver.fr](mailto:contact@retraite-neosilver.fr)

Séance 1 : 18/09/25  
Séance 2 : 25/09/25  
Séance 3 : 02/10/25  
Séance 4 : 09/10/25  
Séance 5 : 16/10/25  
Séance 6 : 23/10/25  
Séance 7 : 06/11/25