

Futurs ou jeunes
retraités



BIENVENUE À LA RETRAITE

Profitez d'un **atelier collectif** et **gratuit** de 6 séances pour vivre une retraite **sereine** et **active** !

Lieu : Centre social de la Haute Sarthe
15 rue des champs roux
72610 Oisseau-le-Petit

1^{re} Séance : Mardi 1er décembre 2026

Heure : de 14h à 16h

**Inscription : secretariat@cshts.fr
02 33 82 19 20**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire



**POUR Bien
vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



**Centre Social
de la HAUTE SARTHE**
— Oisseau Le Petit

NOSILVER

UN PARCOURS COLLECTIF DE 6 THÉMATIQUES

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



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



Séance 5 : Je consacre du temps moi, pour les autres

OU

Je veille à mon équilibre



Séance 2 : Mes démarches administratives et financières.



Séance 4 : Je continue de prendre soin de moi.



Séance 6 : Retrouvons nous et faisons un point d'étape



Inscription gratuite !

Plus de renseignement :

secretariat@cshs.fr
02 33 82 19 20

**Les mardis et jeudis de
14h à 16h**

Séance 1 : 01/12/2026

Séance 2 : 03/12/2026

Séance 3 : 08/12/2026

Séance 4 : 10/12/2026

Séance 5 : 15/12/2026

Séance 6 : 17/12/2026