

Verdun
Metz
Château d'Hattonchâtel
Nancy

VOTRE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR :

Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

AU CHÂTEAU D'HATTONCHÂTEL

3 bis, ruelle de la Tour d'Amance
55210 VIGNEULLES-LÈS-HATTONCHÂTEL

30 minutes de Verdun
50 minutes de Metz
1h10 de Nancy

www.hattonchatelchateau.fr

Dans la mesure du possible, nous organisons un covoiturage entre les participants pour plus de confort et de convivialité !



Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

Places limitées, n'attendez pas, inscrivez-vous !

Réservé pour un groupe restreint de personnes, ce séjour est pour vous.

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe
(afin de vérifier votre éligibilité)

06 76 78 02 57
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

CE PROGRAMME EST ENTièrement FINANcÉ

par la **Carsat Nord Est, PRO BTP** et la **Conférence des financeurs de la Marne**



Relais du bien être - 58, boulevard Gambetta - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 30
RCS Troyes - Capital social 1000 euros



Relais du Bien-être
SÉJOURS POUR SOI



Un programme de l'Assurance Retraite

BIENVENUE À LA RETRAITE

Des ateliers pour une retraite active et épanouie

DIMANCHE
5 NOVEMBRE

JEUDI
9 NOVEMBRE

2023





La retraite est une étape importante, c'est le début d'une nouvelle vie. Lâchez prise et prenez le chemin d'une retraite active !

Jeunes retraités (jusqu'à 2 ans), accédez à ce programme sur mesure conçu pour vous. Laissez-vous guider par nos intervenants.

UN PROGRAMME EN 3 PHASES

1 séjour de 4 jours en pension complète (en présentiel) du 5 au 9 novembre au château d'Hattonchatel

3 ateliers d'une demie journée (en distanciel) animés par :
Automobile Club Ensemble demain France bénévolat

1 séance de bilan (3h) 2 mois après le séjour avec le groupe, conduite par la sophrologue du séjour

Au cours des **4 jours en présentiel** dans une demeure historique de proximité vous :

- Disposerez **d'une chambre individuelle** avec sa **salle de bain privative**,
- Dégusterez des **repas de qualité**,
- Profiterez d'un **cadre verdoyant** propice au repos et au ressourcement,
- Serez **accompagnés par nos intervenants** :



Sophrologue



Nutritionniste-diététicien



Enseignant en Activité Physique Adaptée

- Et l'intervention des experts suivants :



Assistante sociale IES

Centre de médecine préventive France Services

Intervenants sous réserve de modifications



L' Assurance retraite vous propose de participer gratuitement à des ateliers conviviaux pour profiter pleinement de votre retraite

GAGNER EN SÉRÉNITÉ !

- Comprendre et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

LA SANTÉ ? TOUS ACTEURS !

- Découvrir comment favoriser son bien-être
- Bouger, bien manger, bien dormir : comprendre pourquoi c'est vraiment important

LE TEMPS À LA RETRAITE : ÇA SE PRÉPARE !

- Connaître ses besoins
- Trouver des idées
- Réfléchir à ses envies
- Partager les expériences

ON CONTINUE ENSEMBLE ?

- Connaître les activités de proximité, les bons plans et les bonnes pratiques à partager
- Garder le contact ? Pourquoi pas !



Ne pas jeter sur la voie publique