



Digne les Bains
Monastère de Ségrîès

Nice

Grasse

**VOTRE SÉJOUR
EST ORGANISÉ PAR :**



Relais du
Bien-être
SÉJOURS POUR SOI

AU

MONASTÈRE DE SÉGRÎÈS

Route de Riez,
04360 Moustiers-Sainte-Marie

2h de Grasse

2h20 de Nice

1h de Digne-les-Bains

www.monastere-de-segries.com



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 Sud-Est** et

la **Conférence des financeurs des Alpes-Maritimes**



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



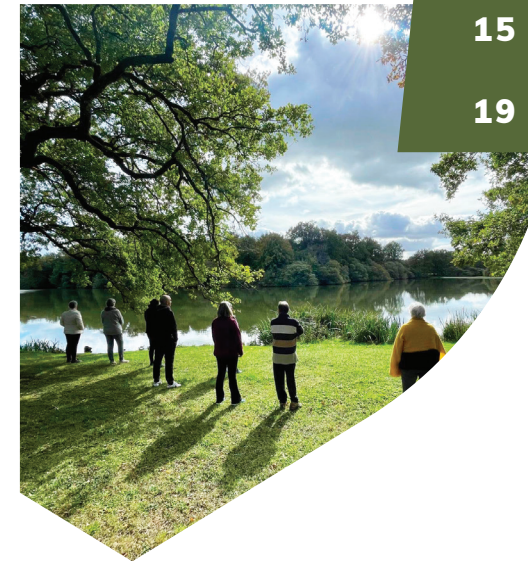
BIENVENUE À LA RETRAITE

Des ateliers pour une retraite active et épanouie

DIMANCHE
15 OCTOBRE

JEUDI
19 OCTOBRE

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.

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

Intervenants sous réserve de modifications



La Carsat Sud-Est et la Conférence des financeurs des Alpes-Maritimes vous proposent 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 !

UN PROGRAMME EN 3 PHASES

1 séjour de 4 jours en pension complète (en présentiel) du 15 au 19 octobre au Monastère de Ségriès

3 ateliers d'une demie journée (en distanciel) animés par :
Automobile Club Ensemble demain
Petits frères des pauvres

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



Ne pas jeter sur la voie publique