

## INFORMATIONS



**BANTZENHEIM** Local école primaire de

Bantzenheim  
(Grande salle)



Début le lundi 21 septembre 2026



**DURÉE** : 02:30

**Prix** : **115.00 €**

**PROFILS** : Sophrologue

### PRE REQUIS :

Public : 3 ans avant le passage à la retraite et jusqu'à 3 ans après

Nombre de séances : 5 séances (dont une séance introductive)

Fréquence : Hebdomadaire

Durée des séances : 2 heures 30

Nombre de participants : 10 à 15 personnes, inscription obligatoire

### MATERIEL :

Pas de matériel et de participation financière requise

**CODE ACTIVITÉ** : 11BA1451

## DESCRIPTION

L'atelier Bienvenue à la Retraite permet d'envisager plus sereinement la transition à la retraite et de garder une vie active, sereine et belle. L'atelier est divisé en 5 séances de 2h30 et animé par un-e sophrologue ou coach de vie.

Le but est de créer un environnement convivial pour ouvrir la réflexion et les échanges sur les changements engendrés par la retraite.

Les séances sont les suivantes :

Séance 1 : Apprenons à nous découvrir !

Créer une cohésion de groupe et un environnement de confiance entre les participants

Séance 2 : Mes démarches administratives et financières

Les démarches administratives et budgétaires, indispensables quand on passe à la retraite

Séance 3 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

Construire un projet personnel comme se lancer dans le bénévolat ou un voyage

**+ Du temps pour soi, du temps pour les autres :**

Présenter le bénévolat, son impact et le tissu associatif local

Séance 4 : Je continue de prendre soin de moi

La prévention : comment prendre soin de soi : le sommeil, l'activité physique, la nutrition...

+ J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre

Séance 5 : Retrouvons nous et faisons un point bilan !



## OBJECTIFS

L'atelier collectif « Bienvenue à la retraite » pour les futurs et jeunes retraités permet de :

- s'informer sur l'accès à l'ensemble de ses droits sociaux,
- se donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé, heureux et autonomes le plus longtemps possible,
- faire émerger des idées et envies, se lancer dans un nouveau projet et renforcer son pouvoir d'agir.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2026	16:00	02:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	28-09-2026	16:00	02:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	05-10-2026	16:00	02:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	12-10-2026	16:00	02:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Lundi	19-10-2026	16:00	02:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM