



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

MONCLAR 2025

Salle du « Tiers Lieu » 15 place de la Mairie



ATELIERS FORM BIEN ETRE : 7 séances de 1h30

Améliorez votre qualité de vie : respiration, posture, gestion du stress, sommeil,...

➡ Séance 1 : **JEUDI 09 JANVIER 2025 de 14h00 à 15h30**
Les autres séances : 16-23-30 janvier + 06-13 et 20 février



ATELIERS NUMERIQUES 1 : 6 séances de 2h00

Découvrir le numérique pour mieux vivre avec son temps, les premiers pas sur la tablette, démarches administratives,...

➡ Séance 1 : **JEUDI 13 MARS 2025 de 14h00 à 16h00**
Les autres séances : 20-27 mars + 03-10-17 avril



ATELIERS CAP BIEN ETRE : 4 séances de 2h45

Gérer son stress et ses émotions : bien vivre avec soi et avec les autres, gardez le cap,...

➡ Séance 1 : **JEUDI 18 SEPTEMBRE 2025 de 14h00 à 16h45**
Les autres séances : 25 septembre + 02 et 16 octobre
+ 1 séance individuelle téléphonique à déterminer avec l'animatrice



REUNION DE PREVENTION : 1 séance de 1h30

Ma retraite, mon budget et moi... Conseils et astuces sur les démarches administratives,...

➡ Séance 1 : **LUNDI 02 DECEMBRE 2025 de 14h à 15h30**

Vous pouvez choisir de participer à une ou plusieurs actions à condition que vous n'ayez pas déjà suivi cette thématique.

INSCRIPTION obligatoire au 05.53.02.68.76 ou sur le site : www.asept-perigord-agenais.fr