



BIENVENUE À LA RETRAITE

Profitez d'un atelier **collectif**
de **7** séances pour vivre
une retraite **sereine** et **active** !

Lieu : Mairie de Mouchin
124 Rue de Saint-Amand, Mouchin

1ère séance : 13/11/2025 à 9h

Inscriptions : 03 74 49 41 62,
À la mairie de Mouchin ou
sur le site Pévèle Carembault

Inscription gratuite !

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



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



Séance 5 : Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.



Séance 7 : Retrouvons nous et faisons un point bilan !



Séance 2 : Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques et me renseigne.



Séance 4 : Je continue de prendre soin de moi.



Séance 6 : J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre.



Renseignements
et inscriptions :

- 03 74 49 41 62
- Mairie de Mouchin
- Site de Pévèle-Carembault

Séance 1 : **13/11** (9h – 11h)

Séance 2 : **20/11** (9h – 11h)

Séance 3 : **27/11** (9h – 11h)

Séance 4 : **4/12** (9h – 11h)

Séance 5 : **11/12** (9h – 11h)

Séance 6 : **18/12** (9h – 11h)

Séance 7 : **29/01** (9h – 11h)