

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](http://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](mailto:sejours@relaisdubienetre.com)

[www.relaisdubienetre.com](http://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

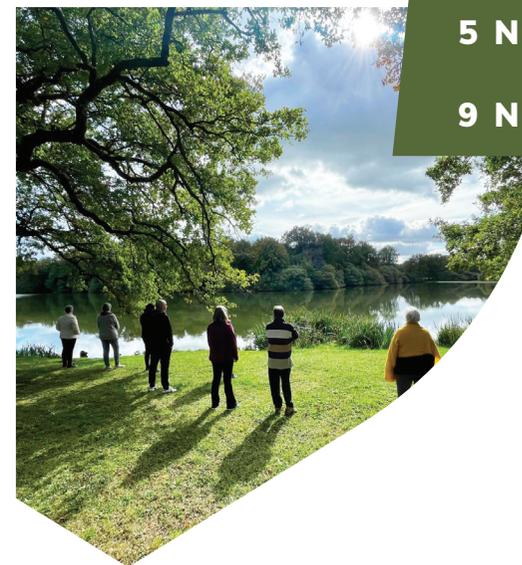
BIENVENUE À LA  
**RETRAITE**

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 bonnes pratiques à partager
- Garder le contact ? Pourquoi pas !



Ne pas jeter sur la voie publique