

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS BIENVENUE A LA RETRAITE

ASEPT des Pays de la Loire

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpd.fr

www.aseptpd.fr

ATELIERS
Bienvenue à la
retraite



VERS UNE RETRAITE ACTIVE ET ÉPANOUIE

 **POUR Bien Vieillir**

 **l'assurance
retraite**


GNRACL
la retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers


santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

 **Carsat**
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire


ircantec
La retraite complémentaire publique


enim
le régime social
des marins


Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières


**Fondation
Mutualia**
pour pour l'avenir
GRAND OUEST


**Généralités
Mouvement**
Les Alpes Maritimes

 **POUR Bien Vieillir**


Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

Pour participer à ce programme,
contactez-nous à l'adresse indiquée au dos _____

QU'EST-CE QUE LES ATELIERS BIENVENUE A LA RETRAITE ?

Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ? L'atelier «Bienvenue à la retraite» est là pour vous aider à mieux appréhender ce changement. Animé par des experts, l'atelier est conçu pour vous aider à connaître vos droits, vous encourager à prendre soin de vous et de votre santé.

Vous avez des projets ? C'est l'occasion d'exprimer vos attentes, de mieux les comprendre et ainsi d'aller à la rencontre d'opportunités. **Vous recevrez des conseils concrets, simples et des informations pratiques.**

Ces moments partagés favorisent les rencontres, enrichissent les échanges et vous invitent à prendre en main votre bien-être et votre retraite.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Les ateliers s'adressent **aux actifs**, à partir de 2 ans avant l'âge de départ à la retraite et **aux nouveaux retraités**, nouvellement partis à la retraite depuis moins de 2 ans.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le parcours se compose de **4 modules socles** et/ou de **4 modules complémentaires**.

Le parcours s'adresse à un groupe de 10 à 12 personnes, qui s'engage à suivre l'ensemble des séances.

AU PROGRAMME DE L'ATELIER

- Connaître ses droits sociaux et les démarches administratives à réaliser
- Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets
- Continuer à prendre soin de soi et de sa santé
- Partager une activité et découvrir l'environnement local
- Comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel
- Connaître les bons plans et les bonnes pratiques à partager. Garder le contact ? Pourquoi pas !



BON À SAVOIR

Animé par des professionnels, cet atelier s'appuie sur un programme précis qui aborde, dans une ambiance conviviale et ludique, les différents aspects de votre nouvelle vie.