

ATELIER  
Bienvenue  
à la retraite



# VERS UNE RETRAITE ACTIVE ET ÉPANOUIE

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ?  
L'atelier «Bienvenue à la retraite» est fait pour vous !

UN CYCLE DE 6 SÉANCES  
ENTRE LE 11 MARS ET LE 3 AVRIL 2024

LUÇON

Gratuit  
sur inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

l'ASEPT

par téléphone : 02 40 41 38 53

par mail : [contact@aseptpd.fr](mailto:contact@aseptpd.fr)

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

  
POUR Bien  
vieillir

 LA BULLE  
D'OR  
LA BULLE  
D'OR  
LA BULLE  
D'OR

 LUÇON

 Sud Vendée  
Littoral

 l'Assurance  
Retraite

 santé  
famille  
retraite  
services

 Carsat  
Pays de la Loire

 CNRACL

 Fondation  
Mutuaia

 enim

 ircantec

 Département  
de la Mayenne

## QU'EST-CE QUE L'ATELIER BIENVENUE À 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.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous vous inscrivez sur un cycle de 6 séances au sein d'un petit groupe d'une dizaine de personnes. **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.

## 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

LUNDI 11 MARS

12H – 16H30

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

JEUDI 14 MARS

10H – 12H

MARDI 19 MARS

10H – 16H30

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

JEUDI 21 MARS

9H30 – 12H30

MARDI 26 MARS

9H30 – 12H30

MERCREDI 3 AVRIL

14H – 16H



AU CENTRE SOCIAL  
LA BULLE D'R  
(MAISON DUMAINE),

RUE DUMAINE,  
LUÇON

