

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 5 SÉANCES

ENTRE LE 29 SEPTEMBRE ET LE 27 OCTOBRE 2026

CHOLET

Gratuit  
sur  
inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

le Centre Socioculturel K'léidoscope

par téléphone : 02 41 55 55 84

par mail : [centre.kleidoscope@gmail.com](mailto:centre.kleidoscope@gmail.com)

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



**POUR Bien Vieillir**

 l'assurance  
retraite

 santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

**Carsat** Retraites  
& Santé  
au Travail  
Pays de la Loire

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

  
**Ircantec**  
La retraite complémentaire publique

**enim**  
le régime social  
des marins

**Camies**  
Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

  
Générations  
Mouvement  
Les Allés Horax

  
CNRACL

  
Association  
**K'léidoscope**

## 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 5 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

MARDI 29 SEPTEMBRE 9H30 – 12H

MERCREDI 07 OCTOBRE 9H30 – 12H

MARDI 13 OCTOBRE 9H30 – 12H30

MARDI 20 OCTOBRE 9H30 – 12H30

(REPAS EN COMMUN PRIS EN CHARGE PAR L'ASEPT)

MARDI 27 OCTOBRE 10H – 12H



CENTRE SOCIOCULTUREL  
K'LÉIDOSCOPE  
13 AVENUE DU PRÉSIDENT  
KENNEDY

49300 CHOLET