

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 4 SÉANCES

ENTRE LE 14 SEPTEMBRE ET LE 06 OCTOBRE 2026

MESLAY-DU-MAINE

Gratuit
sur
inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez :

L'Espace Meslinois :

par téléphone : 02 43 64 39 98 / 07 86 74 69 41

par mail : e.meslinois@ville-meslaydumaine.fr

 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
Retraite
de Santé
au travail
Pays de la Loire



 Fondation
Mutualia
agir 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 âînés Ruraux

 PAYS DE MESLAY-GREZ
Proche de tout, proche de vous

 Contrat local
de santé
Pays de
Meslay-Gréz

 MESLAY
MAINE

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 4 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 14 SEPTEMBRE 9H — 12H

MARDI 22 SEPTEMBRE 9H — 12H

(REPAS EN COMMUN — MERCI DE PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

MERCREDI 30 SEPTEMBRE 14H — 17H

MARDI 06 OCTOBRE 9H — 12H



ESPACE MESLINOIS
24 RUE DE LA GARE
53170 MESLAY DU MAINE