

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 19 NOVEMBRE ET LE 10 DÉCEMBRE 2026

SAINT-CALAIS

Gratuit
sur
inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez :

L'ASEPT des Pays de la Loire :

par téléphone : 07 55 65 09 62

par mail : contact@aseptpdl.fr

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



**POUR Bien
Vieillir**



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

JEUDI 19 NOVEMBRE 9H — 12H

JEUDI 26 NOVEMBRE 10H — 13H

JEUDI 03 DÉCEMBRE 9H — 12H

JEUDI 10 DÉCEMBRE 9H — 12H



RENDEZ-VOUS À :
L'ÉCOLE DE MUSIQUE
36 BIS RUE DE LA CORNILLÈRE
72120 SAINT-CALAIS