

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 11 MARS ET LE 2 AVRIL 2025

LUÇON

Gratuit
sur inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

l'ASEPT

par téléphone : 02 40 41 38 53

par mail : contact@aseptpdl.fr

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



**POUR Bien
vieillir**



LUÇON



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

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 11 MARS

10H30 – 16H

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

MARDI 18 MARS

9H30 – 12H30

MARDI 25 MARS

9H – 12H30

VENDREDI 28 MARS

10H – 16H30

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

MERCREDI 2 AVRIL

14H – 16H



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

RUE DUMAINE,
LUÇON

