

Des ateliers pour bien préparer sa retraite

Serres-Castet

Des ateliers pour bien préparer sa retraite

L'Asept Sud Aquitaine (Association santé éducation et prévention sur les territoires) a organisé, en collaboration avec le centre social Alexis-Peyret, quatre ateliers consacrés à la retraite.

L'objectif de ces rencontres était d'accompagner, gratuitement, une dizaine de futurs ou de nouveaux retraités, venus majoritairement de l'agglomération paloise, dans la transition entre vie professionnelle active et retraite épanouie.

Différentes thématiques ont été abordées : rythme de vie, lien social, prévention santé, autonomie ou encore qualité de vie.

Camille, l'animatrice en charge des ateliers, a su délivrer conseils pratiques et astuces dans une ambiance conviviale. Les participants ont salué la qualité de ces séances.

« Même si nous ne partions pas dans l'inconnu, ces quatre séances ont été extrêmement intéressantes. Certaines personnes pensent ne pas avoir besoin de conseils pour leur retraite, mais les échanges entre nous ont été enrichissants. Camille a su déconstruire les idées négatives que la société véhicule sur la retraite. Nous avons également été sensibilisés aux rôles d'aidant et d'aidé. Des outils nous ont été

présentés afin d'anticiper le vieillissement », confient-ils.

L'Asept Sud Aquitaine déploie de nombreuses actions de prévention à destination des seniors (ateliers, spectacles, conférences, escape games), accessibles gratuitement aux personnes de 55ans et plus.

L'objectif est de préserver le capital santé et social des seniors pour favoriser un vieillissement en bonne santé.



*L'ASEPT a délivré des conseils concrets pour mieux vivre le passage à la retraite.
D. Rispal*

■