



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les ateliers Bienvenue à la retraite

*Réfléchir, bâtir
et être acteur : des outils
pour une retraite réussie !*



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Atelier « Bienvenue à la retraite »

*Pour penser à votre qualité de vie
et envisager sereinement l'avenir,
des échanges, des conseils
tout en vous divertissant !*

Un cycle de 3 ateliers de 3h

- Atelier 1 la première semaine
- Ateliers 2 et 3 la semaine suivante

Par petits groupes d'environ 12 personnes

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-sudaquitaine.fr



Les ateliers

Bienvenue à la retraite

- **Atelier 1 (1/2 journée)**

Appréhender positivement cette nouvelle étape

Repérer les changements liés au passage à la retraite pour en profiter au quotidien, se préserver du temps pour soi.

- **Atelier 2 (le matin)**

Transformer ses projets en réalité

Se préparer à son nouvel environnement et à son nouveau rôle. Entretenir du lien social et organiser ses espaces de liberté.



• Atelier 3 (l'après midi)

Bien vivre sa retraite et préserver son capital santé

- Adopter les comportements favorables pour une meilleure qualité de vie.
- S'informer et échanger sur les dispositifs existants.

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » visent à accompagner les nouveaux retraités (de 6 mois à 2 ans) dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : projets de vie, lien social, prévention santé...

Les ateliers sont interactifs et s'appuient sur l'expérience de tous.

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Abordez votre passage à la retraite sereinement et profitez de votre quotidien.
- Adoptez les comportements favorables pour une bonne santé et une meilleure qualité de vie.
- Créez des liens et partagez un moment convivial en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.
- Faîtes émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies.
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Sud Aquitaine

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex
Tél. : **05 58 06 55 98**

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
Tél. : **05 59 80 98 88**

contact@asept-sudaquitaine.fr

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

 ASEPT Sud Aquitaine

