

4 bonnes raisons de **participer** à notre **atelier**

- 1 Aborder son passage
à la retraite **sereinement**,
- 2 Prendre connaissance
de **ses droits et des démarches**
utiles à la retraite,
- 3 Prendre **soin de soi**
et adopter des comportements
favorables pour
une meilleure santé,
- 4 Créer des liens, **partager
un moment convivial**,
générer de nouvelles envies.

Conseils et échanges pour vous
accompagner dans cette nouvelle étape
de la vie et **envisager sereinement**
l'avenir !



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



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

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux
05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
**Bienvenue
à la retraite**

La retraite :
votre **nouvelle vie**
commence !



aggeios.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'**adopte**
les **bons réflexes**
avec l'**atelier**
Bienvenue
à la retraite



**1 cycle de
7 séances**



3 h 00 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Ouverts aux futurs
et nouveaux retraités.*

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier
Bienvenue à la retraite

| au programme

Séance 1

Trouver sa place

son rythme de vie et définir ses projets.

Séance 2

Continuer à prendre soin de soi

identifier les piliers efficaces pour une meilleure santé.

Séance 3

Être aidant

savoir se reconnaître et échanger autour des solutions.

Séance 4

Connaître l'ensemble de ses droits sociaux

et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite.

Séance 5

Comprendre les richesses du partage

et de l'intergénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel.

Séance 6

Partager une activité

et découvrir l'environnement local.

Séance 7

Revenir sur son expérience

et avancer ensemble.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.