

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 MARDI 22 SEPTEMBRE ET LE MARDI 13
OCTOBRE

CENTRE SOCIAL LOIR & BERCÉ - MONTVAL SUR LOIR

Gratuit
sur inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

le Centre Social Intercommunal Loir & Bercé

par téléphone : 07 76 39 23 81

par mail : seniors.cslb@gmail.com

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



**POUR Bien
Vieillir**

 l'assurance
retraite

 santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire

LOIR & BERCÉ

Centre Social
Intercommunal

 ircantec
La retraite complémentaire publique

enim
le régime social
des marins

Camieg
Caisse d'Assurance Mutuelle
des Industries Électriques et Gazières

 Générations
Mouvement
Les Aînés Barons

Fondation Mutualia
Grand Ouest

 CNRACL

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

MARDI 22 SEPTEMBRE

13H30 – 17H00

MARDI 29 SEPTEMBRE

9H00 – 15H30

MERCREDI 07 OCTOBRE

09H30 – 16H00

MARDI 13 OCTOBRE

14H00 – 16H00



AU CENTRE SOCIAL LOIR &
BERCÉ,

2 PLACE CLÉMENTEAUX
MONTVAL SUR LOIR

