

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 :

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex

05 58 06 55 98

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau

05 59 80 98 88

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau

contact@asept-sudaquitaine.fr

www.asept-sudaquitaine.fr



Atelier
Bienvenue à la retraite

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



aggeles.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.