

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Bénéficiez de conseils judicieux et d'échanges collectifs.
- Créez des liens et échangez avec les autres participants.
- Faites émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies.
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr



pourbienvieillir.fr



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les ateliers Bienvenue à la Retraite

Pour bâtir un
nouveau projet de vie

www.asept-charentes.fr

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Bâissez un nouveau projet de vie

Partagez votre expérience, vos idées. Échangez et construisez la recette d'un projet de vie épanouissant.

Un cycle de 4 ateliers,
par groupes de 8 à 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.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle
avec prise en charge possible.

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr

Les ateliers

« Bienvenue à la retraite »

Module 1 : 1 journée

A la retraite : mes démarches administratives et financières

Arriver à la retraite, c'est aussi faire face à de nombreux inconnus : (démarches administratives, connaissances et accès à l'ensemble de vos droits, calcul de la pension...).

Ce module vous apportera des réponses concrètes basées sur votre expérience, des échanges et de la bonne humeur !

Module 2 : 2 demi-journées

Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo

Partagez votre expérience, vos idées. Échangez et construisez la recette d'un projet de vie épanouissant. (gestion et organisation de son rythme et de son mode de vie, pour mieux en profiter, réfléchir et développer de nouvelles activités, avoir des projets, renforcer ou élargir son cercle relationnel.)

Module 3 : 2 demi-journées

Je continue de prendre soin de moi
Et si on abordait ensemble la santé sous un angle différent ?

Activité physique, nutrition, sommeil, habitat, bien-être... Ce module est dédié à bien vivre votre retraite, en toute sérénité !
Repartez avec des conseils avisés et les contacts utiles !

Module 4 : 1 demi-journée

Votre expérience nous intéresse

Vous avez participé à un parcours d'accompagnement au passage à la retraite. Partagez votre expérience et vos retours : que vous ont apporté les ateliers ? Quels sont les éléments essentiels avec lesquels vous repartez ?

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

