

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 3 SÉANCES  
ENTRE LE 11 MARS ET LE 3 AVRIL 2024

BLAIN

Gratuit  
sur inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

Centre Socioculturel TEMPO  
par téléphone : 02 40 87 12 58  
par mail : [accueil@csctempo.fr](mailto:accueil@csctempo.fr)

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

 **POUR Bien Vieillir**

 l'assurance  
retraite

 ma  
santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

 Carsat  
Retraite & Santé  
au travail  
Pays de la Loire

 CNRACL

 Fondation  
Mutualia  
100 ans pour l'avenir GRAND OUEST

 enim  
le régime social  
des marins

 ircantec  
La retraite complémentaire publique

 Générations  
Mouvement  
Les idées Bénévoles

 tempo  
Centre Socioculturel

## 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 3 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

## 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**

LUNDI 11 MARS

9H30 – 15H

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

MARDI 26 MARS

10H – 16H30

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

MERCREDI 3 AVRIL

9H30 – 16H

(REPAS EN COMMUN – PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)



AU CENTRE SOCIOCULTUREL  
TEMPO

7 RUE DU 11 NOVEMBRE  
BLAIN

