

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 7 SÉANCES  
ENTRE LE 11 MARS ET LE 18 AVRIL 2024

CHANTONNAY

Gratuit  
sur inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

la Communauté de communes du Pays de Chantonay  
par téléphone : 02 51 94 40 23

 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

 CNRACL

 Fondation  
Mutalia  
agir pour l'avenir  
GRAND OUEST

 enim  
le régime social  
des marins

 Ircantec  
La retraite complémentaire publique

 Généralions  
Mouvement  
Les Allés Baras

 Pays de  
Chantonay  
Centre Intercommunal  
d'Action Sociale

## 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 7 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



LUNDI 11 MARS 9H30 – 12H30

VENDREDI 15 MARS 9H30 – 12H30

MARDI 26 MARS 9H30 – 12H30

VENDREDI 29 MARS 9H30 – 12H30

LUNDI 8 AVRIL 9H30 – 12H30

JEUDI 11 AVRIL 10H – 12H

JEUDI 18 AVRIL 9H30 – 12H



AU CIAS  
PAYS DE CHANTONNAY,

AVENUE DU GÉNÉRAL DU GAULLE  
CHANTONNAY

