



Atelier collectif  
gratuit  
de 4 séances  
pour les futurs  
retraités

# Bienvenue à la retraite

Et si la retraite devenait  
votre plus beau projet ?

## Pourquoi participer ?

- Anticipez sereinement vos démarches et maîtrisez vos droits
- Construisez vos projets de vie et donnez du sens à votre temps libre
- Préservez votre santé et votre qualité de vie
- Faites le bilan et découvrez de nouvelles opportunités près de chez vous

## Programme des séances



La Carsat Centre-Ouest vous propose de participer à un atelier collectif "Bienvenue à la retraite" de 4 séances pour anticiper votre retraite et vivre sereinement cette nouvelle étape. Cet atelier est offert par la Carsat.

Animée par des experts de la prévention de la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, chaque séance favorise l'échange et la réflexion, dans un cadre convivial et respectueux.

### Gérer sereinement ses démarches administratives et son budget



Parce que bien préparer sa retraite, c'est aussi s'assurer une transition sans stress, cette séance vous donne toutes les clés pour :

- Maîtriser vos droits sociaux, les démarches administratives essentielles et l'organisation de votre dossier retraite.
- Gérer votre budget et découvrir les aides financières disponibles.
- Simplifier vos formalités grâce aux outils numériques et aux services locaux.

### Construire une retraite à son image

Nouvelle vie, nouveaux projets ! Cette séance vous aide à imaginer et organiser votre quotidien de retraité :

- Faire le point sur votre rythme de vie et votre transition professionnelle.
  - Découvrir de nouvelles opportunités : bénévolat, activités culturelles, engagement associatif...
- Apprendre à bien gérer son temps pour une retraite active et épanouissante.



### Santé et bien-être : les clés d'une retraite en pleine forme



Une retraite réussie passe aussi par la santé ! Découvrez comment :

- Adapter votre alimentation, votre sommeil et votre activité physique pour rester en forme.
- Préserver votre bien-être mental et émotionnel.
- Anticiper des nouveaux besoins en matière d'habitat et de cadre de vie.

### Faire le point et s'ouvrir à de nouvelles ressources

Cette dernière séance vous invite à faire un bilan, échanger vos ressentis et découvrir les ressources locales utiles pour la suite.

- Partager votre expérience et faire le bilan de votre transition.
- Explorer des solutions locales et des bons plans pour enrichir votre quotidien.
  - Mieux comprendre le rôle des aidants et l'importance du soutien mutuel.



Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Contact : Claire Joubert



06 37 84 02 56



claire.joubert@n.aquitaine.mutualite.fr