



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