

# 4 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Aborder son passage à la retraite sereinement
- Prendre connaissance de ses droits et des démarches utiles à la retraite
- Prendre soin de soi et adopter des comportements favorables pour une meilleure santé
- Créer des liens, partager un moment convivial, générer de nouvelles envies



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde  
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux

Tél : 05 57 99 79 39

E-mail : [contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)

@GirondeAsept

ASEPT-33



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Les ateliers Bienvenue à la retraite

*Vos droits, vos projets,  
votre bien-être à la retraite !*

www.christophecoll.com

# Bienvenue à la retraite !

Conseils et échanges pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de la vie et envisager sereinement l'avenir !



## Un cycle de 7 ateliers

- 3 heures par semaine
- par petits groupes d'environ 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.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)

## Les ateliers Bienvenue à la retraite

### Atelier 1 :

Connaitre l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite.

### Atelier 2 :

Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets.

### Atelier 3 :

Continuer à prendre soin de soi : identifier les piliers efficaces pour une meilleure santé.

### Atelier 4 :

Être aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions.

### Atelier 5 :

Comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel.

### Atelier 6 :

Partager une activité et découvrir l'environnement local.

### Atelier 7 :

Revenir sur son expérience et avancer ensemble.

Le contenu de cet atelier : Votre expérience, des conseils pratiques et des exercices, le tout au service de votre santé !

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés de manière interactive par des professionnels.