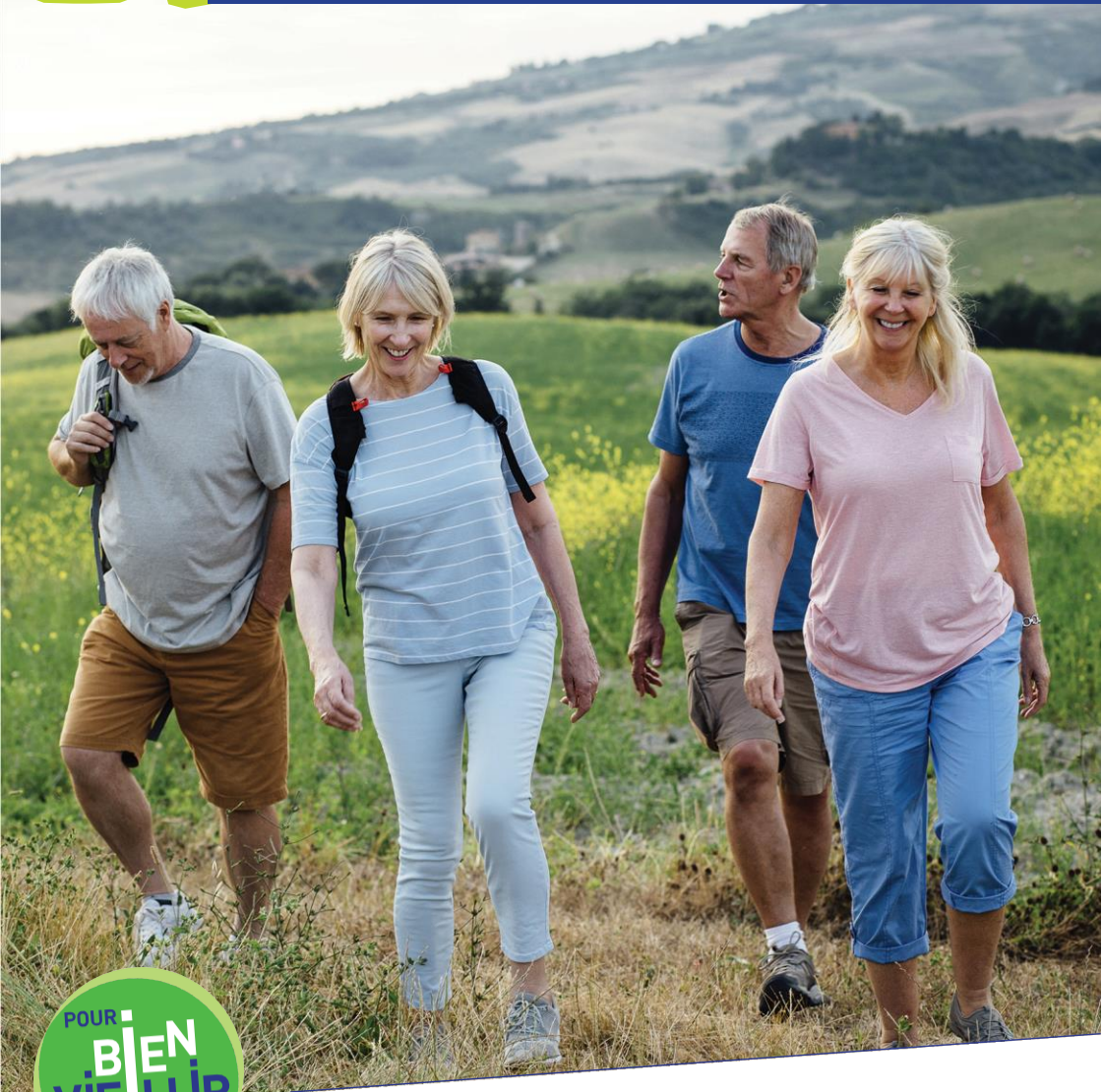


Les ateliers Bienvenue à la retraite



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



La retraite, c'est une nouvelle vie qui démarre.

Cette transition peut amener des questionnements, des doutes, des envies. Des conseils peuvent vous aider à démarrer cette nouvelle étape de votre parcours.

Les ateliers Bienvenue à la retraite, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des séances en petit groupe, animées par un professionnel. Vous y recevrez des informations sur les sujets suivants :

- L'approche personnelle de la retraite
- Comment rester en forme
- Un habitat confortable
- Les démarches administratives et juridiques
- Les acteurs associatifs
- L'importance du lien social.

Tout ce qu'il vous faut pour construire votre projet de vie. Le tout, dans une ambiance ludique et conviviale.



Pourquoi participer aux ateliers ?

Les ateliers sont des moments d'échange avec des personnes dans la même situation que vous, où chacun peut apporter son expérience. Vous y découvrirez les nouvelles perspectives que vous offre la retraite : c'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, de se lancer dans des projets...

Témoignages

« Depuis les ateliers, j'ai proposé ma candidature dans une association sportive pour le poste de trésorière ! ».

Annick

« Les ateliers m'ont permis de voir d'autres personnes et d'échanger des idées ».

Raoul

« Que du plaisir amené par la considération que vous nous avez portée, mais aussi par la situation des autres participants ».

Patrick

Informations pratiques

LES DATES DES RENCONTRES

Atelier 1	Judi 12	10h00	La préparation au changement, adopter un nouveau cadre de vie en fonction de ses besoins et de ses valeurs
	mai 2022	12h30	
Atelier 2	Judi 12	14h00	Favoriser le lien social et la communication (vie de couple, vie familiale, vie sociale)
	mai 2022	16h30	
Atelier 3	Mardi 24	10h00	Alimenter son besoin d'utilité sociale
	mai 2022	12h30	
Atelier 4	Mardi 24	14h00	Faire de sa santé un projet et non de la maladie un cauchemar
	mai 2022	16h30	

Les 4 ateliers sont indissociables



Possibilité de pique-niquer sur place le midi

Cette action vous est proposée par Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

Nous contacter :
www.pourbienvieillirbretagne.fr

OPAR
62 rue de Dinan 35000 RENNES
02 99 54 22 23
accueil@opar.fr



BRETAGNE

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.

