



Les ateliers Bienvenue à la retraite



CONFÉRENCE
GRATUITE

Conférence

Le Jeudi 13 octobre 2022 à 14h

À l'OPAR

62 rue de Dinan

35000 RENNES

Suivi pour ceux qui le souhaitent de 4 ateliers
les jeudis 10 et 17 novembre de 10h à 16h30

GRATUIT et sur Inscription

Information et inscription au 02 99 54 22 23



BRETAGNE

France
Bénévolat



Sylvie
Hurel

COACH DE VIE - AROMATOLOGUE



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

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

Raoul

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

Annick

« 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 | Jeudi 10 nov 2022 | 10h00 12h30 | La préparation au changement, adopter un nouveau cadre de vie en fonction de ses besoins et de ses valeurs |
| Atelier 2 | Jeudi 10 nov 2022 | 14h00 16h30 | Favoriser le lien social et la communication (vie de couple, vie familiale, vie sociale) |
| Atelier 3 | Jeudi 17 nov 2022 | 10h00 12h30 | Alimenter son besoin d'utilité sociale |
| Atelier 4 | Jeudi 17 nov 2022 | 14h00 16h30 | Bien dans sa tête, bien dans son corps |

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
www.opar.fr
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.

