

ATELIER  
Bienvenue  
à la retraite



# VERS UNE RETRAITE ACTIVE ET ÉPANOUIE

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ?  
L'atelier «Bienvenue à la retraite» est fait pour vous !

UN CYCLE DE 5 SÉANCES  
ENTRE LE 5 ET LE 22 FÉVRIER 2024

EVRON

Gratuit  
sur inscription

Pour tout renseignement ou inscription, contactez

Marine Feurpriier - Association la Corne d'Abondance des Coëvrons  
par téléphone : 02 43 01 79 51  
par mail : [contact@cornedabondance53.fr](mailto:contact@cornedabondance53.fr)

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

 **POUR Bien  
vieillir**

 l'Assurance  
Retraite

 santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

 Carsat  
Retraite & Santé  
au travail  
Pays de la Loire

 CNRACL

 Fondation  
Mutualia  
soir pour l'avenir GRAND OUEST

 enim  
le régime social  
des marins

 Ircantec  
La retraite complémentaire publique

 Générations  
Mouvement  
Les Allés Barreaux

 La Corne d'Abondance  
des Coëvrons

## QU'EST-CE QUE L'ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE ?

Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ? L'atelier «Bienvenue à la retraite» est là pour vous aider à mieux appréhender ce changement. Animé par des experts, l'atelier est conçu pour vous aider à connaître vos droits, vous encourager à prendre soin de vous et de votre santé.

Vous avez des projets ? C'est l'occasion d'exprimer vos attentes, de mieux les comprendre et ainsi d'aller à la rencontre d'opportunités.

**Vous recevrez des conseils concrets, simples et des informations pratiques.**

Ces moments partagés favorisent les rencontres, enrichissent les échanges et vous invitent à prendre en main votre bien-être et votre retraite.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous vous inscrivez sur un cycle de 5 séances au sein d'un petit groupe d'une dizaine de personnes. **Animé par des professionnels**, cet atelier s'appuie sur un programme précis qui aborde, **dans une ambiance conviviale et ludique**, les différents aspects de votre nouvelle vie.

## AU PROGRAMME DE L'ATELIER:

- Connaître ses **droits sociaux et les démarches administratives** à réaliser
- Trouver sa place, son **rythme de vie** et définir ses **projets**
- Continuer à **prendre soin de soi et de sa santé**
- Partager une **activité** et découvrir **l'environnement local**
- Comprendre les **richesses du partage**



LUNDI 5 FÉVRIER

9H30 – 12H30

JEUDI 8 FÉVRIER

14H – 16H

JEUDI 15 FÉVRIER

9H30–12H / 14H–16H

MERCREDI 21 FÉVRIER

9H – 16H  
(REPAS EN COMMUN – PRIS EN CHARGE)

JEUDI 22 FÉVRIER

10H – 12H



A L'ASSOCIATION  
LA CORNE D'ABONDANCE  
DES COËVRONS

52 RUE DE SILLÉ  
EVRON