

## À LA RETRAITE UNE NOUVELLE VIE COMMENCE !

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



# POUR Bien VieILLIR



# INSCRIVEZ-VOUS À UN ATELIER **BIENVENUE** **À LA RETRAITE !**



## **Gagnez en sérénité !**

- Comprendre et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

## **Le temps à la retraite : ça se prépare !**

- Connaître ses besoins
- Trouver des idées
- Réfléchir à ses envies
- Partager les expériences

## **La santé ? Tous acteurs !**

- Découvrir comment favoriser son bien-être
- Bouger, bien manger, bien dormir : comprendre pourquoi c'est vraiment important

## **On continue ensemble ?**

- Connaître les activités de proximité, les bons plans et bonnes pratiques à partager
- Garder le contact ? Pourquoi pas !

C'est très simple : il vous suffit de trouver un atelier près de chez vous sur [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr).



### **Le saviez-vous ?**

**Cet atelier vous est offert par votre caisse de retraite.**