

ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE 2025

Objectifs : à la retraite, une nouvelle vie commence !

Atelier à destination des jeunes retraités (+ ou - 2 ans après l'entrée à la retraite).

Au travers de plusieurs séances, les participants bénéficient de conseils pratiques pour les aider à débiter leur retraite du bon pied et être acteur de cette nouvelle tranche de vie.

Des rencontres avec d'autres participants pour avancer et échanger ensemble,
Des thématiques qui les intéressent : droits, démarches administratives et financières, activités et nouveaux projets ; bien-être et santé ; informations locales et « bons plans », Et bien plus encore !

Bon à savoir : Pour cet atelier ciblant un public plus spécifique, les caisses de retraite participent à la communication via des courriers et emails envoyés aux futurs et jeunes retraités du territoire concerné.

Ainsi, les groupes de 8 – 10 participants se complètent facilement 😊



Pourquoi participer aux ateliers ?

Chaque atelier est composé de plusieurs séances, avec 4 modules de base :

Gagner 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 !

En pratique

L'ATELIER	
Nombre de séances	Entre 3 et 6 demi-journées selon l'opérateur
Durée	3h
Nombre de participants	Entre 8 et 10
Profil de l'intervenant / animateur	Formateur spécialisé en transition retraite, psychologue, animateur en prévention
Notre « petit plus »	Un parcours d'ateliers convivial alternant apports théoriques et conseils ludiques, centré sur l'humain et les enjeux de chacun. Une présentation des activités existantes sur le territoire, Des rencontres et échanges avec les structures et assos locales qui le souhaitent (organisées par l'opérateur)
Coût	Atelier entièrement pris en charge financièrement par la CARSAT Bretagne et Pour Bien Vieillir Bretagne : gratuit pour les structures accueillantes, comme pour les participants ! Tous les retraités peuvent participer à l'atelier, quelle que soit sa caisse de retraite ou son lieu d'habitation.

LES BESOINS LOGISTIQUES	
Besoins matériel	Vidéoprojecteur (idéalement) et salle pour 10 participants