

Objet : *À la retraite, une nouvelle vie commence. Votre atelier gratuit pour une retraite active et épanouie, Inscrivez-vous !*

Prénom NOM
Adresse
Adresse
Adresse
00 000 VILLE

Madame, Monsieur,

Vous êtes à la retraite depuis peu, l'atelier « Bienvenue à la retraite » est fait pour vous.

Ce moment souvent attendu peut amener des envies mais aussi des interrogations. La Carsat Bretagne et son association Pour bien vieillir Bretagne, en partenariat avec La Fédération des Centres Sociaux de Bretagne vous proposent de participer **gratuitement à un atelier convivial pour vous accompagner dans cette transition.**

Cet atelier pour échanger et s'informer dans une **ambiance ludique et détendue** se déroulera :



Au Point Accueil Terre d'Armor Habitat, Quartier de Goas Plat Rue Jean Moulin 22500 Paimpol



Les 14 et 15 janvier 2025 de 9h30 à 16h30

Et le 26 février 2025 de 9h30 à 12h30

AU PROGRAMME

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 ses 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 !

Cet atelier est entièrement financé par les caisses de retraite, aucune participation financière ne vous sera demandée.

Vous pouvez venir accompagné(e) d'une personne si elle est également retraitée.
Pour conserver l'esprit participatif, le nombre de places est limité.

Comment s'inscrire pour participer ?

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles, nous vous remercions de vous inscrire **au plus tard le vendredi 03 janvier 2025** auprès de la Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de Bretagne.

- **par téléphone au : 02 99 41 78 58**
- **ou par e-mail : fede@centres-sociaux-bretagne.fr**

Votre inscription vous engage à participer à l'intégralité des séances.

Dans l'attente de vous rencontrer, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de nos sincères salutations.

Adeline / André-Luc / Esther /
Mickaëla
Chargée de prévention sociale
Carsat Bretagne

Cet atelier est animé par :



FCSB
Fédération
Centres Sociaux &
Socioculturels de
Bretagne

Avec le soutien de :

